

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Взаємозв'язок тривожності та жіночої сексуальності в умовах воєнного  
стану**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»)

**Борсук Каміли Андріївни**

Науковий керівник:

доктор філософії у галузі психології

**Молотокас Антоніна Андріївна**

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФЕНОМЕНУ ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ.....	8
1.1. Підходи до визначення поняття жіночої сексуальності .....	8
1.2. Особливості прояву жіночої сексуальності та фактори, які на неї впливають 16	
1.3. Вплив тривожності на жіночу сексуальність.....	21
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБОРУ МЕТОДІВ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ.....	30
2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження .....	30
2.2. Обґрунтування методів дослідження .....	33
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	40
3.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності .....	40
3.2. Аналіз результатів дослідження жіночої сексуальності.....	44
3.3. Кореляційний аналіз результатів констатуючого дослідження ..	55
3.4. Рекомендації спрямовані на зниження тривожності та розкриття сексуальності у жінок в умовах воєнного стану .....	60
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	75

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі свого розвитку людство потерпає багато змін. Сучасне суспільство стає все більш відкритим та толерантним щодо сексуальності та прав жінок. Інформаційні технології та доступ до різноманітних джерел знань дозволяють людям більше дізнаватися про свої права та можливості, що стосуються сексу та відносин між статями. У зв'язку з цим, питання сексу та прав жінок, які раніше найбільше піддавалися табу, зараз мають найвищу актуальність у професійному психологічному просторі.

Особливо популярні набуває тема жіночої сексуальності, оскільки існує багато міфів та неправильних уявлень про те, що є «нормальним» для жінок в плані сексуальних потреб та відчуттів. Багато жінок можуть почуватися неспокійно, якщо вони не відповідають традиційним уявленням про жіночу сексуальність, тому важливо, щоб психологи надавали їм підтримку та розуміння.

Вивченням сексуальності жінки займалися представники різних психологічних шкіл. Проте досі не існує єдиної концепції сексуальності жінки. Часто сексуальність трактують лише як статеві практики, але сексуальність має і психологічний, і соціокультурний характер. Використання власної сексуальності є незамінною частиною у побудові та розвитку романтичних стосунків, має вплив на самооцінку та рівень домагань жінки, допомагає у досягненні цілей та саморозвитку.

На сучасному етапі розвитку уявлення про жіночу сексуальність ускладнюються важкою ситуацією війни в нашій країні. Жінки постійно відчують небезпеку для життя, переживання за власне майбутнє та близьких, мають адаптуватися до нових умов існування, перебудови планів на життя. Також ускладнює ситуацію необхідність міграції жінок у місця безпеки.

Феномен жіночої сексуальності відрізняється своєю динамічністю, під впливом різних психологічних, фізіологічних та соціокультурних факторів. Одним із таких факторів можете бути відчуття тривожності та напруги.

Таким чином, жінки, які перебувають в умовах воєнного стану постійно переживають стрес та напругу, що призводить до появи відчуття тривожності. Сама по собі тривожність це стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреннях почуття провини та недооцінки себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози рівновазі самопочуття, і вона є нормальною та необхідною умовою для розвитку особистості.

Проте постійне перебування у стані тривожності може провокувати виникнення його високо рівня, який має негативний вплив на сексуальність та призводить до особистісних змін, які можуть нашкодити гармонічному та всебічному розвитку жінки.

У контексті проблеми постають актуальні питання про взаємозв'язок тривожності та жіночої сексуальності. Адже такий взаємозв'язок призводить до трансформації установок, цінностей і потреб, порушує емоційно-афективний стан, уповільнює гнучкість когнітивних здібностей, змінює світосприйняття, погіршує комунікативні та інтелектуальні навички.

Відчуття власної сексуальності дуже важливо для жінок. Незадоволення сексуальної сфери життя призводить до проблем у романтичних стосунках, погіршення настрою, зниження працездатності, порушення концентрації уваги, занепад сил, гіперчутливість до подій, ускладнення адаптації та мобілізації у стресових ситуаціях, які особливо необхідні у період війни.

Проблема взаємозв'язку тривожності та жіночої сексуальності прогресує в умовах воєнного стану, що характеризується загрозою для життя, нестабільністю, неможливістю будувати плани на майбутнє. Вимушене перебування у такому стані провокує появу багатьох проблем у психіці

особистості. Через те, що жіноча сексуальність взаємопов'язана з усіма сферами життя жінки, ця тема зараз набуває актуальності. Проте у сучасному суспільстві сьогодення майже відсутні глибокі дослідження в цій області.

Наразі існує надзвичайно мало робіт, присвячених проблемі взаємозв'язку тривожності та жіночої сексуальності, особливо в умовах воєнного стану. Все це робить психологічне вивчення сексуальності жінок актуальною областю дослідницької діяльності.

**Мета дослідження:** визначити особливості взаємозв'язку тривожності та жіночої сексуальності в умовах воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати феномен жіночої сексуальності у психологічній науці.
2. Проаналізувати фактори впливу на сексуальність жінки.
3. Визначити особливості розвитку тривожності у період воєнного стану.
4. Дослідити взаємозв'язок тривожності та жіночої сексуальності.

**Об'єкт дослідження** – жіноча сексуальність.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок тривожності та жіночої сексуальності в умовах воєнного стану.

**Гіпотеза дослідження:** у нашому дослідженні формуємо припущення, щодо зниження сексуального лібідо у жінок через постійне переживання відчуття тривожності в умовах воєнного часу.

**Теоретико-методологічну основу** дослідження складають: феномен сексуальності у психології (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер, К. Хорні, А. Кінзі, У. Мастерс і В. Джонсон, В.В. Кришталь, І.С. Кон, А. Тьомкіна, А.О. Альошіна, І.С. Кльоцина, Е. Гідденс, Ж. Шафер); феномен тривожності (Г. Салліван, Ч. Рікфорд, С.Ю. Алашеев, В.М. Астапов, Є.П. Ільїн, Л.М. Костіна, Г.М. Прихожан, В.І. Юрченко); вивчення впливу воєнного часу та психіку особистості (Д. Андреева, В. Гриценко, О. Зотова, Л. Ключнікова, І. Кряжева,

В. Константинов, І. Мілославова, А. Нестерова, Г. Солдатова, Т. Суслова, К. Рубчевський, О. Туриніна, Л. Шайгерова, Н. Шульга, Н. Шустова).

У кваліфікаційній роботі використані такі **методи дослідження**, як аналіз, діагностика, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою жіночої сексуальності, порівняльний метод, робота з літературними джерелами, комплекс емпіричних методів, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методики: тест «Шкала тривоги» А. Бека, адаптована Н.В. Тарабриною, опитувальник «Шкала нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина, опитувальник «Сексуальні установки» Г. Айзенка, адаптован А. Белопольським, тест «Сексуальна формула жіноча» під редакцією Г.С. Васильченко, стандартизований опитувальник «Індекс жіночої сексуальності» та анкета «Жіноча сексуальність в умовах воєнного стану» А.А. Молотокас, К.А. Борсук.

**База дослідження.** У дослідженні взяли участь 25 жінок віком від 18 до 45 років, які проживають, або проживали на території України в період воєнного стану.

**Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:**

- визначено зміст, структурні компоненти та періодизацію розвитку жіночої сексуальності;
- подальшого розвитку набуло визначення поняття тривожності, як фактору який може чинити вплив на зміни у структурі сексуальності жінок;
- проведено комплексне дослідження жіночої сексуальності та тривожності в умовах воєнного стану, як взаємопов'язаних між собою компонентів психіки людини.

**Практична значущість:** розроблена програма корекційного тренінгу може бути використана психологами та сексологами при роботі з жінками

щодо профілактики виникнення сексуальних розладів, порушень сексуального лібідо у жінок, а також для корекції рівня тривожності.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Борсук К.А. Жіноча сексуальність як один із факторів психологічного здоров'я жінок під час війни // збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи» за науч. ред. І.В. Данилюка, Г.К. Юрчинської, Н.І. Погорільської, Б.Б. Іваненко – К.: ТОВ «Про формат», 2022. – С. 25-27

**Структура кваліфікаційної роботи:** дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 71 найменування та 6 додатків. У дослідженні вміщено 4 таблиці та 4 рисунки. Основний зміст роботи викладено на 64 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 92 сторінки.

Робота має емпіричний характер.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФЕНОМЕНУ ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ**

### **1.1. Підходи до визначення поняття жіночої сексуальності**

Сексуальність довгий період тлумачили як статеву чуттєвість партнерів одне до одного, пов'язану із задоволенням сексуального потягу і загалом пов'язує все, що є в сексуальному житті людини. В цьому розділі розглянемо наукові та дослідницькі тлумачення поняття «жіноча сексуальність», на основі отриманих даних визначимо загальне пояснення терміну та основні властивості.

Дослідженням поняття жіночої сексуальності та впливу тривожності й стресових ситуацій займалися такі психологи та дослідники, як Т.В. Говорун, Н.О. Смахтіна, Ю. В. Кушнір, А.Т. Кушнір, А.О. Кононенко та багато інших. Сьогодні ця тема як ніколи актуальна, адже більшість українських жінок страждають на психологічні та психічні травми, життя у стресових ситуаціях та постійну тривожність пов'язану із війною. Тому вкрай важливо дослідити зв'язок «тривожність-сексуальність», надати фактологічний дослідницький матеріал та визначити, яким чином можна подолати вплив тривожності [18].

Поняття жіночої сексуальності може мати різні визначення та розуміння в залежності від підходів та теорій, на яких вони базуються. Деякі з підходів до визначення поняття жіночої сексуальності включають:

- 1) Біологічний підхід: він розглядає сексуальність як біологічно обумовлений аспект людської природи. Згідно з цим підходом, жіноча сексуальність пов'язана зі статевими органами та фізіологічними процесами, які контролюються гормонами;
- 2) Психодинамічний підхід: цей підхід базується на теорії Фрейда та його послідовників, які стверджують, що сексуальність взаємодіє з розумом та емоціями. Згідно з цим підходом, жіноча сексуальність пов'язана з раннім дитинством та іншими психологічними факторами.

- 3) Соціологічний підхід. З цієї точки зору, жіноча сексуальність визначається соціальними факторами, такими як культура, соціальні норми та релігійні переконання. Цей підхід надає великого значення тому, як соціальні чинники можуть впливати на сприйняття сексуальності та сексуальну поведінку жінок.
- 4) Феміністський підхід. З цієї точки зору, жіноча сексуальність визначається в контексті гендерних нерівностей та патріархальних стереотипів, які обмежують та нормують сексуальність [16].

Психосексуальний розвиток людини є одним з аспектів індивідуального психічного розвитку, протягом якого формуються статева свідомість і самосвідомість, окреслюється статева роль і психосексуальна орієнтація особистості. У сучасній сексопатології виділяють кілька етапів формування прояву сексуальності:

Пренатальний період, у якому здійснюється диференціювання гонад, геніталій і структур мозку.

Парапубертатний період (1-7 років), коли дитина усвідомлює статеву належність, починає розрізняти стать оточуючих і необоротність статевої приналежності. У цьому віці виникає цікавість, спрямована на статеві ознаки, статеві органи (формується статева самосвідомість).

Препубертатний період (7-13 років) характеризується виробленням статево-рольових установок, вивченням статево-рольового поведіння через гру.

Для пубертатного періоду (12-18 років) цього періоду характерні платонічні мрії й фантазії, залицяння, платонічне спілкування, а потім і еротичні фантазії, еротичні пестоці й ігри.

Під час перехідного періоду сексуальності (16-26 років) присутні сексуальні фантазії, мастурбація, початок статевого життя тощо.

Період зрілої сексуальності (26-55 років) характеризується регулярним статевим життям, входженням у смугу умовно-фізіологічного ритму.

В інволюційному періоду (51-70 років) здійснюється зниження статевої активності, регрес лібідо до рівня еротичного і платонічного.

Кожен з перелічених етапів психосексуального розвитку відіграє важливу роль у формуванні статевої свідомості і поведінки. Наприклад, під час пренатального періоду відбувається вироблення статевих ознак та гормонів, що визначають статеву ідентичність. У парапубертатний період діти починають усвідомлювати свою статеву приналежність та формують свою статеву самосвідомість [45].

Пубертатний період і перехідний період сексуальності характеризуються збільшенням сексуальних фантазій і інтересів, а також початком статевого життя. Зріла сексуальність характеризується регулярним статевим життям, а інволюційний період відзначається зниженням статевої активності.

Також важливо знати, що не всі люди проходять кожен етап точно за такою послідовністю, і що психосексуальний розвиток може бути вплинутий різними факторами.

Феномен сексуальності – це особлива сфера особистості, що донедавна не розглядався у межах психології. Сьогодні розвиток психологічної теорії та наукових досліджень усе більше присвячений інтимно-особистісним темам. Актуальним стає визначення саме особистісних параметрів сексуальної реалізації сучасної молоді. Поліпараметрична природа сексуальності вимагає поглиблення теоретичних уявлень щодо індивідуально-психологічних характеристик сексуальності та дозволяє створити профілактичні й корекційні програми, орієнтовані на подолання впливу тривожності на психосексуальний розвиток молоді [56].

Автори «Психологічної енциклопедії» психологи Р. Корсіні та А. Ауербах у широкому розумінні «сексуальність» пояснюють як «широка сфера функціонування, починаючи від основних фізіологічних відмінностей між чоловіками та жінками і закінчуючи рисами, що характеризують маскуліність та фемінність, латентну та маніфестну сексуальну поведінку».

Тут спостерігаємо, як у визначеннях досліджують сексуальність з умовою на гендер, коли чітко розмежовують чоловічу та жіночу сексуальність [27].

У продовженні до теми взаємозв'язку гендеру із сексуальністю додамо, що жіночі сексуальні реакції більше, ніж чоловічі, залежать від психологічних чинників (настрою, емоцій, нюансів відносин і т.п.). На думку сексологів серед причин, які обмежують жіночу сексуальність, важливе місце посідають антисексуальні установки, пуританське виховання у дитинстві, відсутність своєчасного набуття знань щодо особливостей статевої поведінки, примітивна сексуальна техніка чоловіка, який не приділяє необхідної уваги любовним ласкам і т. ін. При усуненні цих чинників сексуальність жінки може перевищувати чоловічу, що відображено у динаміці сексуальності у розвинених європейських країн.

На основі дослідженого матеріалу зрозуміло, що чоловіки та жінки по-різному ставляться до своєї сексуальності. Жінка розглядає її переважно як невіддільну частину своєї самобутності та впевненості та з точки зору впливу, враження, яке вона справляє на чоловіків. Чоловік оцінює свою сексуальність у термінах здатності, спроможності, статевої сили [50].

Дослідники Аслатян Т.С. і Шевельдіна О.В. у роботі описали традиційні наукові методи дослідження сексуальності:

1) медико-біологічний. Його представники вивчають анатомію та фізіологію статевої системи людини, фізіологію статевого акту, нейрогуморальну регуляцію статевої функції, статеві розлади та методи їх лікування тощо;

2) соціокультурний. Його представники досліджують вплив культурних традицій на сексуальну поведінку в різних країнах та в різні часи, норми сексуальної поведінки представників різних етнічних спільнот, поколінь, формування статевої ролі стереотипів тощо;

3) психологічний. Психоаналіз виявився однією із найбільш впливових психологічних концепцій ХХ століття, що намагалися подолати жорсткий біологічний детермінізм у розумінні сексуальності. На основі психологічного

підходу формується і розвивається психологія сексуальності, предмет якої ще не чітко окреслений [28].

«Сексуальність – це складне і багатоаспектне поняття. На сексуальність впливають фізіологічні, біологічні, психологічні, соціальні, соціально-психологічні, політичні, економічні, соціокультурні, естетичні, історичні, правові, педагогічні, релігійні, духовні фактори. Теоретичні аспекти сексуальності включають такі аспекти як: статеві відмінності та відносини, гендерні аспекти, сексуальні установки, психологічні особливості сексу і любові та інші» - зазначає доктор психологічних наук А.О. Кононенко [43].

Загальною тенденцією, яка суттєво впливає на зміни в поглядах людей на сексуальність і на сексуальну поведінку в сучасних суспільствах, є трансформація системи традиційних чоловічих і жіночих особливостей, відчутне послаблення поділу гендерних соціальних ролей. Останнім часом спостерігається менш жорсткий гендерний поділ у професійній діяльності. Більшість професійних сфер не розрізняються на чоловічі і жіночі, в тому числі й управлінська і бізнес-діяльність.

Спостерігаємо, як з постійним технічним прогресом, зміною суспільного ладу та політичних правил змінюється і ставлення до гендерної рівності у робочій діяльності. Можливість отримати й досягти професійну управлінську кар'єру збільшується для жінок у більшості країн світу.

Це й факт стосується і України, адже за останні десятиліття аналізуємо, що чоловіки та й жінки проявляють себе досить активно у підприємницькій діяльності. Конкуренція між ними не така велика, як між їх колегами у бізнесі у високорозвинених країнах Заходу і Сходу, тому що вони почали створювати та керувати власними бізнесами одночасно з розвитком в нашій країні ринкових відносин. Тиск статево-рольових стереотипів в умовах нестабільної та непередбачуваної економіки України поступово стає слабшим і змінюється на більш рівні гендерні відносини у бізнес-активних

групах населення, що дозволяє їм виживати в умовах жорсткої бізнес-конкуренції [8].

Коли мова йде про відмінність між жіночою та чоловічою сексуальністю, важливо розуміти, що не зважаючи на їхнє існування в середині популяції жінок та чоловіків спостерігається значимі відмінності як фізичні, психологічні, так і психосоціальні. Разом з цим все ж існують і порівняльні дослідження жіночої та чоловічої сексуальності, оскільки вважається, що жінки мають відмінну сексуальні фізіологію, будову тіла та здатність народжувати. Припускається, що такі особливості жінок позначаються і на особливостях їхньої сексуальності.

Сексуальність особистості ґрунтується на низці взаємопов'язаних чинників: на підставі біологічних характеристик (хромосомного набору, анатомічних особливостей зовнішніх і внутрішніх статевих органів, гормонального статусу, вторинних статевих ознак) у процесі психосексуального розвитку та соціалізації формується статева ідентифікація з урахуванням індивідуально-психологічних та соціальних чинників (особливості виховання, поведінкові стереотипи, прийняті у культурі, соціальній групі) [3].

Сексуальність – це складне соціокультурне явище, яке охоплює різні сфери психічного життя людини: відчуття, переживання, емоції, уяву, думки, мотиви, дії, вчинки – все те, що супроводжує її активність.

Численні дослідження показують, що зовнішність має важливий зв'язок із відчуття сексуальності у жінок. Існує обернений зв'язок між масою тіла та сексуальністю жінки: надмірна вага впливає на збудження, статеві виділення, задоволення та оргазм. Додатково показано, що для жінок з надмірною вагою та ознаками ожиріння характерні нижчі показники сексуальності. Значний вплив мають також вагітність, пологи та лактація. До прикладу, якщо жінка не може завагітніти з різних причин, вона може відчувати себе менш сексуальною [23].

Отже, сексуальність – це складне поняття, яке й досі не має чітко окреслених характерних властивостей і тлумачень. Жіноча сексуальність спрямована на фактичність впевненості та самобутності, чоловіча – на спроможність. Завдяки постійному розвитку та зміни традиційних норм моралі суспільство все більш відкрито говорить на тему сексуальності та загалом статевого життя, на протигагу ще попереднім десятиліттям, коли часто ці теми вважались сороміцькими й не прийнятними для загального обговорення. На сексуальність впливають чимало аспектів: фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні тощо [1].

Алан Еріль є французьким психоаналітиком, який присвятив значну увагу вивченню жіночої сексуальності. Він запропонував свою періодизацію розвитку жіночої сексуальності, яку можна розглянути наступним чином:

- 1) 16-25 років: романтизм. На цьому етапі жінка вступає у сексуальні стосунки, мріє про надійного та люблячого чоловіка, ідеалізує та романтизує. Жінка відчуває себе незручно і водночас сміливо;
- 2) 25-38 років: творчість. Жінка вже краще знає своє тіло, привносить до сексуальності більше різноманітності. Після 35 років відчуття біологічного годинника може звести бачення сексуального партнера до двох варіацій: як до джерела репродуктивної ролі, або як до особи, з якою можна розділити радість і бажання мати дитину;
- 3) 38-47 років: чутливість. Жінка стає більш відвертою з собою. Материнство відходить на задній план і актуалізується бажання більшої інтимності в стосунках з партнером;
- 4) 47-50 років: пошук сенсів. Жінки схильні відчувати ностальгію, страх старіння, а із позитивним вирішенням конфліктів – нову жагу до сексуального життя;
- 5) 50-55 років: зміни. Змінюється тіло, знижується лібідо, настає менопауза, відчуття роздратування і тривоги. Жінки можуть прагнути до чуттєвого задоволення і водночас вважати, що їхнє тіло на це більше не спроможне;

б) 55 та більше: сповнення. Сексуальність більше не є метою стосунків, але використовується, як контакт із собою. Характерним є турбота про себе і своє тіло.

Важливо зазначити, що ця періодизація є теоретичною та не є жорстким правилом. Кожна жінка має свій власний індивідуальний досвід розвитку своєї сексуальності, тому варто розглядати ці категорії як загальні орієнтири [44].

Індивідуальність жіночої сексуальності розглядали Андерсен та Курановський у своєму дослідження, яке отримало назву «Книга жіночої сексуальності». Це дослідження було проведене у 2019 році серед понад 1000 жінок у віці від 18 до 78 років в США. Дослідження було зосереджене на різних аспектах жіночої сексуальності, таких як статева орієнтація, фізичні та емоційні відчуття, статеві фантазії, здоров'я та дисфункції [68].

Дослідження показало, що жінки мають різноманітні та індивідуальні досвіди стосовно своєї сексуальності, які можуть змінюватися з часом. Також було виявлено, що різні аспекти жіночої сексуальності можуть бути пов'язані з різними чинниками, такими як вік, статева орієнтація, рівень статевої активності та інші. Дослідження також звернуло увагу на те, що жінки можуть досліджувати різні проблеми, пов'язані зі своєю сексуальністю, такі як болі при статевому акті, недостатнє володіння власним тілом, депресія та тривожність, що можуть впливати на їх здоров'я та якість життя. Узагалі, дослідження Андерсен та Курановського дозволило поглиблено проаналізувати різноманітність та складність жіночої сексуальності, що може допомогти психологам та іншим спеціалістам в розумінні потреб та проблем жінок сучасності [12].

Отже, на нашу думку, жіноча сексуальність – це про внутрішній стан жінки, її енергія, бажання та почуття, пов'язані зі статевою привабливістю та задоволенням від статевих контактів, її здатність делегувати цей стан у зовнішній світ не порушуючи при цьому загальним моральних цінностей та

етичних норм. Кожна людина має право на свою сексуальність та вільний вибір стосовно сексуальних практик. Проте, цей вибір має бути здійснений з урахуванням моральних та етичних норм, які діють у суспільстві.

## **1.2. Особливості прояву жіночої сексуальності та фактори, які на неї впливають**

На формування та розвиток сексуальності впливають чимало чинників ще від моменту зачаття і протягом всього життя. Після народження виникають додаткові аспекти: соціальні, економічні та культурні. Важливу роль має сім'я, друзі, виховання, культурні норми, ставлення батьків до дитина і прояви маскулінності й фемінності. Тобто, від моменту народження усі ці чинники допомагають формувати сексуальність та мають прямий вплив на її вияв [69].

На психосексуальний розвиток особистості впливають різні диспозиції, серед яких основними є три фактори: фактор спадковості, фактор навколишнього середовища та психологічний фактор – і в цьому психологи одностайні.

Перший фактор, який слід обговорити, – це спадковість, яка дає дитині певні здатності та здібності. Спадкові чинники можна підсумувати як конституційні, біологічні та фізіологічні чинники: конституційна особистість є ефективним чинником у визначенні психосексуального типу особистості .

Життєво важливу роль у психосексуальному розвитку особистості відіграють також і фактори навколишнього середовища. Особистість індивіда розвивається в соціальному середовищі, і тому саме в соціальному середовищі особистість починає мати моральні ідеї, формувати суспільне ставлення й інтереси [42].

Психологічні фактори включають наші мотиви, набуті інтереси, наше ставлення, волю та характер, наші розумові здібності (такі, як інтелект). Здатність сприймати, спостерігати, уявляти, думати та розмірковувати – приклади психологічних факторів. Ці фактори визначають реакцію людини в

різних ситуаціях і, отже, впливають на ріст і спрямованість психосексуальної особистості.

Прояви сексуальності видозмінюються разом із певними суспільними стереотипами, моральними традиціями та нормами поведінки. Суспільство чутливе до будь-яких змін і швидко підхоплює хвилю нововведень та осучаснень, що також відбувається і з проявами жіночої сексуальності. Дівчата стали більш відвертими, позбувшись комплексів сексуального виховання, відповідно рамки норм інтимного життя теж помітно видозмінились – підлітки раніше дозрівають, з'являється фізіологічний інтерес до протилежної статі та зацікавлення у різних формах статевої поведінки [37].

В цьому розділі досліджуємо особливості прояву жіночої сексуальності та фактори, які на неї впливають, а також детально опишемо як саме навколишнє середовище та зміни в ньому впливають на рівень прояву сексуальності.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає сексуальність як стрижневий аспект людського буття на всьому протязі життя, від народження до смерті. Вона включає в себе стать, гендерні ідентичності та ролі, сексуальну орієнтацію, задоволення, еротизм, інтимність і репродукцію. Сексуальність залежить від взаємодії біологічних, психологічних, соціальних, політичних, економічних, культурних, естетичних, історичних, правових, релігійних і духовних чинників і є важливим елементом не тільки особистої, а й суспільного життя і культури [54].

З досліджень фізіології людини знаємо, що дівчата розвиваються швидше, аніж їхні однолітки-хлопці, це проявляється як у зовнішності, так і в інтелектуальності. Проте, потреба у статевому житті та здатності відчувати від нього задоволення з'являється пізніше. Так, дівчата раніше починають відчувати симпатію, ходити на побачення чи романтичні прогулянки, але з конкретними сексуальними діями не поспішають.

Дослідник Говорун Т. у роботі «Стать та сексуальність» вказує, що «якщо ж сексуальні дії і мають місце у дівчат, то їхня частота та інтенсивність (до 20 р.) майже вдвічі нижча, ніж у хлопців. Більшість дівчат (67 %) вважають неможливим секс без кохання (у хлопців – 20 %). Чоловіки значно частіше вважають сексуальну спроможність показником своєї чоловічої гідності». Дана статистика, вказує на те, що жіноча сексуальність може мати інші особливості порівняно з чоловічою. Як зазначено, жінки можуть бути менш активними в сексуальних відносинах, а також можуть ставити важливість на емоційний зв'язок з партнером. З іншого боку, чоловіки можуть більше зосереджуватися на своїй сексуальній спроможності і вважати її показником їхньої чоловічої гідності. Однак, варто зазначити, що ці характеристики можуть бути дещо узагальнені і не стосуватися всіх осіб, незалежно від їхньої статі [52].

На розвиток та прояв жіночої сексуальності впливає декілька чинників:

1) фізіологічні чинники: фізіологічний стан тіла, наявність захворювань, статевий цикл, гормональний фон, вік.

2) психологічні чинники: емоційний стан, самооцінка, ставлення до себе та до свого тіла, психологічний комфорт, особистісні риси (наприклад, самовпевненість, інтровертованість або екстравертованість, уявлення дівчат/жінок про ці особливості та можливості, які часто не відповідають реальності);

3) соціальні та культурні чинники: культурні стереотипи, релігійні переконання, соціальне середовище, виховання, роль в сім'ї, відносини з партнером тощо;

4) специфіка отриманої інформації про сексуальність, оцінкові судження і приклад однолітків та референтної групи;

5) гендерна стратифікація соціуму та суспільні гендерні стереотипи;

6) екологічні чинники: екологічна обстановка, рівень життя, фізичні умови проживання, доступність до здорової їжі та спорту.

Досліджують декілька підходів до вивчення норм сексуальної поведінки, які мають прямий вплив на рівень прояву сексуальності.

Норми сексуальної поведінки – дії і форми поведінки, які є зручними та прийнятними як для індивіда, так і для соціуму, не обмежуючи при цьому особистісний розвиток людини і не заважають налагоджувати міжособистісні контакти. Зазначмо, що ці норми постійно змінюються у зв'язку із загально прийнятими етичними нормами у суспільстві.

Наприклад, психологи В. Кришталь і С. Григорян пропонують розглядати сексуальну норму з опорою на різні блоки сексуальності, визначаючи сексуальну норму як оптимальне поєднання анатомо-фізіологічних, соціальних, психологічних і соціально-психологічних проявів сексуальності людини. Такий підхід можна назвати продуктивним, так як він обходить створення єдиних критеріїв для різних сторін сексуальності, які не можуть бути зведені до чогось одного. Крім того, різноманітність установок і уявлень про сексуальність не тільки в різних культурах, але і в рамках однієї культури (суспільства) призводить до ускладнення створення універсального визначення сексуальної норми, що в свою чергу, відбивається в необхідності більш ретельного підходу до визначення сексуальної задоволеності [60].

Отже, на прояв жіночої сексуальності впливає багато навколишніх факторів, такі як: соціальні умови та гендерна рівність, особливості виховання та рівень якості отриманої інформації про сексуальність, фізіологічні можливості та біологічні особливості кожної жінки. Також необхідно враховувати рівні права жінок, їхню незалежність в економічному аспекті, підвищені вимоги до обранців, індукцію позитивної установки на сексуальність, надійні сучасні засоби запобігання вагітності, відсутність твердих суспільних обмежень. Все це змінює психосексуальність жінок, видозмінює риси сексуальної поведінки, що визначаються під впливом моральних цінностей суспільства і правил сучасної моралі [61].

Додатково сексологи та психологи визначають, що для більшості жінок наявність любові до партнера/обранця є обов'язковою умовою розвитку

сексуальності в житті. Проте зазначмо, що для кожної особистості прояв сексуальності, форми виявлення та зв'язки з партнером є унікальною та вкрай особистою справою.

Аспірантка кафедри психології Харківського університету О. К. Яковенко в дослідженні «Вплив сімейного виховання на жіночу сексуальність» зазначає, що «елементом, який впливає на формування сексуальності дівчини та знаходиться в просторі родини, є рольова структура сім'ї. Сьогодні в нашому суспільстві здійснюються гендерні трансформації, найпоширенішими проявами котрих є маскулінізація жінок та фемінізація чоловіків. Зрозуміло, що наслідки таких змін у суспільстві відображаються і на рольовій структурі родини. А саме, жінка може займати місце чоловіка в родині та виконувати всі його обов'язки, в першу чергу, на психічному та емоційному рівнях. Звичайно, що ця особливість порушення рольової структури родини буде відбуватись на дівчині. Як наслідок, у дівчини можуть виникати труднощі при становленні гендерної ідентичності, яка в свою чергу має значний вплив на формування та прояв сексуальності» [3].

Додатково дослідниця ґрунтовно розповідає про поняття «псевдо сексуальність», коли жінка демонструє себе як бажану, сексуально привабливу на соціальному рівні, але це не є характерним для її внутрішнього самовідчуття. В результаті чого виникають тривожність, незадоволеність та невпевненість жінки, котрі обумовлені нездатністю відповідати тим стереотипам та очікуванням, які пропонує суспільство.

Сексуальність людини можна розглядати з різних боків, як:

- 1) біологічна перспектива,
- 2) когнітивна перспектива,
- 3) перспектива навчання.

Так, біологічна перспектива є підґрунтям людської сексуальності, оскільки пов'язана з виробленням організмом людини гормонів, що виробляються статевими залозами, корою надниркових залоз, гіпофізом та гіпоталамусом [25].

Когнітивна перспектива полягає у розуміння когнітивної діяльності мозку та процесів сексуального збудження й сексуальних реакцій. Загальновідомо, що основними типами пізнавальної діяльності є сприйняття й оцінка. Сприйняття включає принаймні три компоненти: виявлення, маркування й атрибуцію: виявлення визначається здатністю індивіда 12 відзначати наявність подразника або відрізнити його від інших подразників; маркування є дескрипторами для класифікації стимулу; атрибуція є поясненням сприйняття. Усі ці три фактори впливають на сексуальну поведінку людини: неможливість виявити сексуальні подразники, неправильне маркування або неправильна атрибуція можуть суттєво перешкоджати сексуальній діяльності. Оцінка також є важливим когнітивним фактором, яка є процесом сприйняття подій як хороших чи поганих.

Перспектива навчання базується на факторах навколишнього середовища, що формують сексуальну поведінку, і спрямована на вивчення взаємозв'язку сексуальної поведінки та досвіду, сексуальних настанов у різних культурах і спільнотах, адже навіть у межах одного суспільства сімейний та особистісний досвід можуть сформувати унікальні сексуальні установки та поведінку.

### **1.3. Вплив тривожності на жіночу сексуальність**

Із проблемою тривожності працювала низка зарубіжних та вітчизняних дослідників. У психологічній і навчальній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності. Проте, проаналізувавши основні наукові роботи робимо висновок про такі підходи трактування поняття – розуміння тривожності як одну із рис характеру та емоційного стану людини, і розуміння тривожності як не природню реакцію на негатив, виведення тривожності з соціальних умов життя.

Завдяки дослідженням вчених ми можемо побачити різні визначення поняття тривожності, основні характеристики та на основі отриманого матеріалу дати загальне тлумачення.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми [7].

Психологи у дослідженнях зазначають, що тривожність – є переживанням емоційного дискомфорту. Аналіз літератури дозволяє розглядати тривожність із різних точок зору, які допускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає й реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що впливають на людину різними стресами. Людина постійно відчуває тривогу – очікування чогось поганого, самонавіювання та неможливість об'єктивно оцінити ситуацію. Тривога супроводжується частим серцебиттям, збільшенням пульсу, пришвидшеним диханням тощо.

За визначенням А. Петровського: «Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; одним із основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які переживають наслідки психотравми, у багатьох груп з суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості, що відхиляється» [38].

Отже, тривожність негативно впливає як на емоційне самопочуття людини, так і на розвиток особистості, гальмує функціональні можливості психіки й притуплює вміння тверезо мислити. Розглянемо, як тривожність впливає на жіночу сексуальність.

Виділяють два основних види тривожності:

- 1) ситуативна тривожність, тобто породжена певною конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння;

## 2) особистісна тривожність.

Кушнір А. Т. та Кушнір Ю.В. у дослідницькій роботі «Тривожність як детермінанта низького рівня сексуальної задоволеності» виклали результати соціального дослідження, яке проводили серед декількох груп людей із різним рівнем тривожності. Для проведення дослідження була сформована вибірка у кількості 54 особи. Вік досліджуваних складав від 20 до 31 року. Загалом вибірка склала 30 жінок та 24 чоловіки.

Для діагностики рівня тривожності було використано дві методики: «Шкала тривожності Тейлора» та «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна».

Для діагностики рівня тривожності було використано дві методики: «Шкала тривожності Тейлора» та «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна». Також для виявлення тривоги пов'язаної зі статевим життям досліджуваних, було проведене анкетування. За результатами якого виявилось, що 41,7 % досліджуваних вважають, що не мають підвищеної тривоги в плані статевого життя, 58,3 % опитаних оцінюють власний рівень тривожності як підвищений.

За результатами методики діагностики рівня тривожності за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна» було виявлено, що 33 % осіб мають низький рівень особистісної та 33 % ситуативної тривожності, 46 % молоді, які прийняли участь у дослідженні мають високий рівень ситуативної тривожності та 39 % респондентів мають високий рівень особистісної тривожності. Всього 21 % мають середній рівень ситуативної та 28 % особистісної тривожності.

За результатами даного дослідження у кожній групі осіб з високим рівнем тривожності був виявлений низький рівень сексуальної задоволеності, у осіб з середнім рівнем тривожності рівень сексуальної задоволеності теж у межах середніх значень, відповідно у осіб з низьким рівнем тривожності показники сексуальної задоволеності вищі за інші дві групи. Тобто, гіпотеза,

що у осіб з високим рівнем тривожності рівень сексуальної задоволеності нижче ніж у осіб з низьким рівнем тривожності підтвердилась [30].

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан відрізняється нестійкістю в часі і різною інтенсивністю в залежності від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника по даним дозволяє оцінити не тільки рівень актуальності тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність цього впливу на нього.

Особистісна тривожність являє собою межу, яка обумовлює схильність сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. При високій особистісній тривожності кожна стресова ситуація впливає на суб'єкт і може викликати виражену тривогу.

Для осіб з високим рівнем тривожності характерно сприймання будь-який прояв якостей їх особистості, будь-яку зацікавленість в них як можливу загрозу їх престижу, самооцінці. Ускладнені ситуації схильні сприймати як загрозові, катастрофічні. Відповідно сприйняття проявляється і сила емоційної реакції. Такі люди запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту і готовності до захисту, навіть якщо в цьому об'єктивно немає потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради і прохання.

Додатково надамо матеріал від экс-міністра охорони здоров'я України Уляни Супрун. Діячка та дослідниця детально розповіла про форми тривожності, як і чому вони можуть виникати.

Є декілька форм тривожності: генералізований тривожний розлад, обсесивно-компульсивний розлад, пост-травматичний стресовий розлад, різні фобії, в тому числі соціофобія, іпохондрія, тривожність дітей через розділення з батьками (сепарацію).

Фізичні прояви тривожності неабияк ускладнюють життя, змушують сильно перейматися за своє здоров'я і заважають продуктивності. Водночас, тривожний розлад часто залишається непоміченою причиною фізичних проблем: із шлунково-кишковим трактом, хворобами легень, мігренями чи серцем [26].

Тривожність часто зумовлює званий «соматичний синдром»: кволість, нудоту, болі, запаморочення, що не мають певної фізичної причини. Такі хвороби важко лікувати, і люди, в яких тривожність знаходить соматичний прояв, живуть менше.

Тривожність супроводжують такі ознаки: знервованість до межі, роздратування; почуття біди, що наближається; прискорене серцебиття, біль за грудиною; часте дихання (гіпервентиляція), підвищене потовиділення, дрижаки; слабкість і втома; запаморочення, туман в голові; проблеми з концентрацією уваги; поверхневий сон; проблеми з шлунково-кишковим трактом.

Вплив тривожності на жіночу сексуальність вивчають науковці в різних галузях, включаючи психологію, сексологію, гінекологію та інші. Однією з провідників науковців у цій галузі є професор психології та дослідниця Джуліана Брейді, яка спеціалізується на питаннях самоповаги, тривожності та інших психологічних факторах, що впливають на сексуальну поведінку.

У своїх дослідженнях Брейді досліджувала вплив тривоги на сексуальність жінок. Вона вважає, що тривога може впливати на різні аспекти сексуальної поведінки, включаючи бажання на взаємодію, задоволення від сексу та інші.

Згідно з дослідженнями Брейді, жінки, які страждають від тривоги, можуть мати менше бажання на секс і менше задоволення від нього. Тривога також може впливати на сприйняття жінками свого тіла та здатності до досягнення оргазму.

Однак Брейді наголошує, що тривога є складним явищем, і її вплив на сексуальність може бути різним для різних жінок. Наприклад, деякі жінки можуть відчувати більше бажання на секс у стані тривоги, а інші можуть бути менш вразливі до впливу тривоги на свою сексуальність [62, 63, 64].

Також цікавими є дослідження Джейорджії Вольф, у своїй книзі «Мистецтво миттєвих зв'язків», вона досліджує вплив тривоги на сексуальність. Вона вважає, що стан тривоги може змінювати сексуальну поведінку людини.

Зокрема, Джейорджія Вольф стверджує, що під час тривожного стану люди можуть бути більш нахабними і агресивними у своїй сексуальній поведінці. Вона також зазначає, що під час тривожного стану можуть з'являтися більш експериментальні сексуальні фантазії та прагнення до ризику.

Однак, Д. Вольф відзначає, що тривога також може викликати зниження сексуального бажання, та що цей ефект може відрізнитися у різних людей. Крім того, вона зазначає, що під час тривожного стану можуть з'являтися більш вразливі та емоційні аспекти сексуальності, такі як потреба в більшій емоційній підтримці чи затишку [71].

Отже, вчення Джейорджії Вольф допомагає краще розуміти взаємозв'язок між тривогою та сексуальністю, але, як і в інших дослідженнях, вона наголошує на індивідуальному характері взаємодії між цими факторами.

Вивчення теми впливу рівня тривоги на сексуальність жінок, також займається доктор медичних наук Ендрю Голдштейн. У своїй книзі «Коли секс болить: Посібник жінки для зменшення сексуального болю», він розглядає вплив тривожності на сексуальність жінок, зокрема на сексуальний біль.

Е. Голдштейн стверджує, що тривога може призвести до збільшення напруження м'язів, що може впливати на комфортність та задоволеність під час сексу. Він також зазначає, що тривога може призвести до зниження рівня сексуальної насолоди та бажання.

Також Ендрю Голдштейн досліджував вплив травми та тривожності на сексуальність. Він вважає, що під час тривожного стану можуть з'являтися емоційні бар'єри та затримки в розвитку сексуальності. Однак, він наголошує, що можливість зменшення тривоги та покращення психічного здоров'я можуть привести до покращення сексуальної функції та задоволення [67].

Американська психологиня та сексологиня Сесілія Форд, яка займається дослідженням сексуальної функції та сексуальної дисфункції. У своїх дослідженнях Форд зосереджується на впливі тривожності на сексуальність. Вона вважає, що тривога може викликати фізичні та емоційні симптоми, які можуть впливати на сексуальну функцію та насолоду.

Наприклад, тривога може призвести до зменшення сексуального бажання, зниження статевої відповідності, затримки в досягненні оргазму та сексуального болю. Форд також вважає, що тривога може впливати на відчуття інтимності та бажання бути більш емоційно зв'язаним з партнером.

Форд пропонує деякі методи зменшення тривоги, які можуть допомогти покращити сексуальну функцію та насолоду. Наприклад, вона радить займатися регулярною фізичною активністю, що може зменшити рівень тривоги. Також Форд вважає, що психотерапія та медитація можуть бути корисними для зниження рівня тривоги та покращення сексуальної функції [66].

Отже, рівень тривожності впливає на стан та прояв жіночої сексуальності, а саме має руйнівний вплив на статеве життя людини, що тягне за собою порушення психологічного здоров'я особистості, а відтак зниження задоволеності від життя, самореалізації, виникнення комплексів та активний пошук внутрішніх проблем.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі ми дослідили на основі наукових та дослідницьких джерел такі терміни, як «тривожність» і «сексуальність», описали розвиток сексуальності людини від початку зачаття та протягом всього життя. Детально класифікували склад компонентів вивчення сексуальності, а також визначили основні чинники, які впливають на вияв та рівень сексуальності. Додатково надали порівняльний аналіз чоловічої та жіночої сексуальності.

Сексуальність – широко понятійний термін, який не має чітких форм тлумачення та визначеності, загалом означає сексуальні характеристики та сексуальну поведінку людей. Сексуальність індивіда рухається протягом життя та видозмінюється під впливом зовнішніх та внутрішніх аспектів. До зовнішніх належить: поведінково-етичні норми у суспільстві, рівень обізнаності у темі сексуальності, гендерна рівність, а також створення власної сім'ї, народження дітей, кількість партнерів тощо. До внутрішніх належить рівень самовпевненості, захоплення, задоволення від якості життя тощо.

Сексуальність – це прояв особистості людини, тому основними компонентами сексуального здоров'я є: психологічний компонент, соціальний компонент, соціально-психологічний та біологічний компонент.

Сучасні дослідження свідчать про те, що одним із основних факторів, які впливають у найбільшій ступені на успішний розвиток сексуальності та правильний її прояв у дівчат/жінок центральне місце займає саме батьківська

родина, в якому дівчина отримує певні стандарти соціального життя, методи виховання, прийняття себе та своєї унікальності й розуміння своєї природи, як жінки. Саме в родині дитина отримує перший досвід відчуття та прояву любові, саме в межах сім'ї відбувається початкова стадія соціалізації.

Значна відмінність між чоловічою та жіночою сексуальністю полягає у сексуальному бажанні, емоційній близькості, сексуальних стосунках, сексуальною гнучкістю та агресією. Додатково відмінності існують і на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях.

Тривожність – психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе. Визначають два типи тривожності: ситуативну (реактивну) тривожність та особистісну.

Згідно із висвітленими дослідженнями робимо висновок, що рівень тривожності може мати негативний вплив на жіночу сексуальність та сексуальне задоволення. Низький рівень тривожності може допомогти жінкам бути більш розслабленими та насолоджуватися сексом, тоді як високий рівень тривожності може призводити до зменшення сексуального бажання та насолоди.

Дійсно, постійний рівень тривожності може мати негативний вплив на психологічне здоров'я жінки, її самопочуття, стосунки та задоволення від життя в цілому. Отже, важливо вчасно розпізнати та займатися лікуванням тривожних порушень, щоб запобігти можливим негативним наслідкам для сексуальної та загальної психічної та фізичної здоров'я. Це пов'язано із психологічно-соціальним компонентом сексуальності.

## **РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБОРУ МЕТОДІВ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ**

### **2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження**

Після теоретичного аналізу феномену жіночої сексуальності ми визначили, що жіноча сексуальність не має чіткого визначення та охоплює широкий спектр психологічних, фізіологічних, культурних, соціальних та сексуальних аспектів поведінки.

Також з огляду літературних джерел можемо зробити висновок, що тривожність, як стан особистості, під час якого людина відчуває схильність до переживань, страху та занепокоєння, вчиняє вплив на поведінку жінок загалом, що знаходить відображення і на сексуальному здоров'ї особистості.

Для проведення сучасного дослідження взаємозв'язку тривожності та жіночої сексуальності в умовах воєнного стану була сформована вибірка у кількості 25 осіб. Вік досліджуваних складав від 18 до 45 років, які проживають або проживали на території України під час воєнного стану. Додатковою інформацією про жінок є їх сімейний стан, а саме чи перебувають вони на теперішній момент у стосунках чи не перебувають.

Для визначення цих показників нами була сформована анкета, за результатами якої ми визначили, що 20% респондентів не перебувають у відносинах, 56% мають постійного партнера та 24% одружені. Більшість

жінок (56%) з вибірки продовжують перебувати на території України, та 44% знаходяться за кордоном. Загалом у дослідженні прийняли участь 76% жінок віком від 21 до 30 років, 8% віком від 18 до 21 року та жінки, які старші за тридцять у кількості 16%.

У нашій гіпотезі ми задаємося питанням взаємозв'язку тривожності та жіночої сексуальності в умовах воєнного стану. Для перевірки нашої гіпотези, ґрунтуючись на вище описаній вибірці, ми провели дослідження у п'ять етапів.

Першим етапом нашого дослідження була робота з літературними джерелами. Ми провели детальне та ґрунтовне дослідження таких понять, як «тривожність» та «жіноча сексуальність» в психологічній науці. Визначили основні характеристики сексуальності у жінок та факторів, що впливають на неї. Додатково дослідили відмінність жіночої та чоловічої сексуальності, провели класифікацію розвитку від народження до зміни протягом життя. Окреслили основне трактування понять та описали зв'язок впливу тривожності на сексуальність в умовах воєнного стану.

На другому етапі сформували вибірку із 25 осіб, вік досліджуваних склав від 18 до 45 років. Загалом, вибірка склалась лише із жінок, так як темою нашого дослідження є лише жіноча сексуальність. На цьому етапі був підготовлений план проведення дослідження, психодіагностичний матеріал, обрані способи фіксації та аналіз результатів дослідження. Додатково склали інструкції проведення та проходження методів дослідження для чіткого розуміння всіма респондентами.

В нашому дослідженні були використані такі методи, як: теоретичний аналіз науково-дослідницьких джерел та вивчення різноманітних підходів до трактування понять; емпіричний – анкетування, яке було розроблене спеціально для опитування реципієнтів і отримання результатів, тест «Шкала тривоги» А. Бека, адаптована Н.В. Тарабриною, опитувальник «Шкала нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина, опитувальник «Сексуальні установки» Г. Айзенка, адаптован А. Белопольським, тест «Сексуальна

формула жіноча» під редакцією Г.С. Васильченко та стандартизований опитувальник «Індекс жіночої сексуальності».

Емпіричний етап був третім. Ми розпочали його з заохочення та інструктажу респондентів до участі у дослідженні, роз'яснення інструкцій проходження опитувальників та проінформували стосовно конфіденційності наданих даних. Далі запропонували досліджуваним пройти анкетування, на якому було зібрано короткі біографічні дані досліджуваних та дізнались про наявність, або відсутність змін у сфері сексуальності жінок через перебування в умовах воєнного стану. Також було діагностовано рівень тривожності опитуваних та розглянуто складові жіночої сексуальності. Проведено порівняльний аналіз між рівнем тривожності та лібідо. Проведено статистичний аналіз достовірності отриманих результатів з відповідною інтерпретацією. Також на цьому етапі дослідження ми отримали зворотній зв'язок від опитуваних, у вигляді їх кейсів з життя стосовно теми, яку ми вивчаємо.

Четвертим етапом нашого дослідження став порівняльний аналіз отриманих результатів діагностики тривожності та жіночої сексуальності під час воєнного стану. За отриманими результатами були зроблені кореляційний аналіз та складені висновки. А також, на основі науково-літературної бази визначили, рівень тривожності та відчуття постійного неспокою у період воєнного стану серед жінок. Отриману інформацію порівняли із рівнем задоволеності сексуальністю у жінок та зробили висновки.

Заключним етапом нашого дослідження є розробка тренінгу з корекції щодо зниження відчуття тривожності та покращення впевненості у власній сексуальності. Програма тренінгу складена на основі психологічних, психодіагностичних та психосексуальних наукових робіт. Ми розуміємо, наскільки це болюча та крихка тема для усіх українців, тому програму тренінгу склали у максимально толерантному ставленні до кожної жінки.

## 2.2. Обґрунтування методів дослідження

Поняття жіночої сексуальності тільки набуває своєї популярності серед досліджень, та навіть попри це вже розроблені стандартизовані та перевірені на валідність методи дослідження цього феномену та його складових.

Припущенням нашого дослідження є наявність взаємозв'язку між жіночою сексуальністю та тривожністю, яка виникла в умовах воєнного стану у жінок в Україні. Задля проведення дослідження, було відібрано наступні методики: тест «Шкала тривоги» А. Бека, адаптована Н.В. Тарабриною, опитувальник «Шкала нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина, опитувальник «Сексуальні установки» Г. Айзенка, адаптован А. Белопольським, тест «Сексуальна формула жіноча» під редакцією Г.С. Васильченко, стандартизований опитувальник «Індекс жіночої сексуальності» та анкета «Жіноча сексуальність в умовах воєнного стану» А.А. Молотокас, К.А. Борсук, створена спеціально для поглиблення результатів нашого психологічного дослідження.

Відібрані методики охоплюють основні аспекти та складові жіночої сексуальності, а також допомагають визначити актуальний рівень тривожності, та надають можливість виявлення кореляції між цими феноменами. Надамо характеристику кожній з них у такій послідовності, якої дотримувалися при проведенні дослідження.

Анкета «Жіноча сексуальність в умовах воєнного стану» була складена нами для більш детального розгляду теми дослідження, яка складається з п'яти питань, кожне з яких має декілька варіантів відповіді. Дана анкета дозволяє зібрати необхідність бібліографічні дані (вік, країна проживання, сімейний стан) та отримати відповідь на питання нашого дослідження за спостереженнями самих респондентів: чи помітили вони зміни у власній сексуальності в умовах воєнного стану?

«Шкала тривоги» А. Бека, у адаптації Н.В. Тарабриної. Опитувальник був обраний нами через невелику кількість питань, усього 21, кожне з яких оцінює рівень тривоги від 0 до 3. Загальний бал «Шкали тривоги»

розраховується шляхом додавання балів за кожним запитанням. Чим вище бал, тим вищий рівень тривоги у людини.

Досліджуваним пропонуються можливість варіанти відповіді на питання за градацією від «симптом зовсім не турбує» до «симптом турбує дуже сильно». Інтерпретація дозволяє виявити наявний рівень тривоги, мала кількість балів, до 21, свідчить про незначний рівень. Якщо досліджуваний набрав від 22 до 35 балів, це вказує на середній рівень вираженості тривоги. Кількість балів вище за 36, говорить про наявність високого рівня тривоги. За допомогою цієї методики, у нашому дослідженні, ми зможемо виявити чи відчувають жінки тривогу в даний час.

Опитувальник відносно простий у застосуванні та має ясну інтерпретацію результатів. Він спрямований на вимірювання актуального рівня тривоги особистості, тобто на оцінку рівня тривоги у певний момент часу [3].

Опитувальник «Шкала нервово-психічного напруження» був розроблений Т.А. Немчиним, спрямований на діагностику нервово-психічного напруження особистості. Методика складається з 30 тверджень, які можна поділити на три групи ознак напруженості. Отже, твердження поділяються на три групи:

- 1) Фізичні ознаки напруженості (10 тверджень), що вказують на різні фізичні прояви напруженості, такі як головний біль, біль у серці, пітливість, тривогу та інші;
- 2) Психологічні ознаки напруженості (10 тверджень), що вказують на різні психологічні прояви напруженості, такі як страх, тривога, роздратування, безсоння та інші;
- 3) Поведінкові ознаки напруженості (10 тверджень), що вказують на різні поведінкові прояви напруженості, такі як нервозність, роздратування, поганий настрій, втрата інтересу до життя та інші.

Цей опитувальник був обраний нами через популярність його використання саме в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування.

У бланку для заповнення респондентам потрібно вибрати одну відповідь, яка більше підходить для опису тієї чи іншої ознаки, серед запропонованих варіантів. У результаті опитувальник «Шкала нервово-психічного напруження» надає кількісну оцінку ступеня нервово-психічного напруження особистості. Методика має ключ щодо оцінки та результати вираховуються у балах, де ступінь нервово-психічного напруження: 30-50 – слаба, відзначається відсутністю проявів на психологічному та соматичному стані, 50-75 – середня, зберігає ресурс до протистояння навколишнім впливам, 75-90 – висока, має у своїх проявах дезорганізацію психічної діяльності та зниження продуктивності діяльності. Також опитувальник має певні відмінності результатів в залежності від статі респондента, так як вибірку нашого дослідження складають лише жінки, цей аспект ми також враховуємо під час інтерпретації результатів [3].

Опитувальник установок до сексу було розроблено Г. Айзенком. Відібрана методика використовується з метою дослідження ставлення до сексу, наявних установок стосовно нього. Також за допомогою цього особистісного опитувальника можливо провести діагностику таких показників, як: задоволеність шлюбом, виявити відхилення у сексуальній поведінці та діагностувати рівень виразності фемінних та маскулінних якостей характеру.

Опитувальник має повну та скорочену форми. Скоро форма має у своєму складі 96 питань, до повної версії входить 157 питань з варіантами відповіді «закритого» типу, де потрібно обрати один варіант з наведених, та 3 питання «відкритого» типу, де респонденту треба відповісти на питання «У якому віці Ви здійснили перший статевий акт?» та оцінити наведені твердження за 10-бальною рейтинговою шкалою оцінювання.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою наявного «ключа» з відповідями. Також важливо зауважити, що оцінка відповідей за шкалами «знеособлений секс», «порнографія», «сексуальна збудливість» залежить від статі досліджуваного, так для представників чоловічої та жіночої статі є відмінності у розрахунку результатів. При оцінці результатів ми враховуємо це, та проводимо інтерпретацію відповідей згідно статі досліджуваного. Отримані результати допомагають виявити рівень прояву за певними шкалами.

Загалом опитувальник дає можливість отримати відомості за такими факторами (шкалами), як:

- 1) Дозволеність – відношення до сексу з огляду на табу та стереотипи, шкала показує наскільки ви обмежені у власних бажаннях наявними нормами та стигмами, або навпаки вільні у прояві власних передбачень;
- 2) Реалізованість – шкала дозволяє виявити рівень задоволеності від сексуального життя особистості, як ви можете себе реалізувати у цій сфері у даний час;
- 3) Сексуальна невротичність – невротичні сексуальні реакції, які з'являються через незадоволеність, розчарованість у власному сексуальному житті. Невротичність використовується не як клінічне поняття, а як психологічне, передбачає прояви у поведінці, неможливості контролювати власні імпульси, настрій;
- 4) Знеособлений секс – «секс без почуттів», коли людина вступає у сексуальний контакт з партнером без почуттів, особистісного зв'язку, близького знайомства, за такою характеристикою партнер сприймається лише у якості об'єкта для задоволення;
- 5) Порнографія – шкала описує рівень отримання задоволення від перегляду фотографій, відео, аудіо або читання літературою, які містять сцени сексуального контакту, також мова йде про прийняття та прояв терпимості до цієї теми;

- 6) Сексуальна сором'язливість – виражається у невпевненому відношенню до сексу, можливість наявного страху, збентеження;
- 7) Цнотливість – утримання від сексу, придання йому занадто великого значення, або навпаки знецінення;
- 8) Огида до сексу – дані за цією шкалою допомагають виявити відношення до сексу у призмі прийняття або огиди, що може проявлятися не лише відносно до самого сексуального акту, а й просто до його згадок;
- 9) Сексуальна збудливість – відповідає за сексуальну чутливість, швидкість реакції на збудники сексуального характеру та переходу на стадію збудливості, з характерними для цієї стадії фізіологічними проявами;
- 10) Фізичний секс – дана шкала передбачає прагнення до реального статевого контакту, відання переваги відчуттям та партнеру;
- 11) Агресивний секс – вказує на наявність ворожості у почуттях до сексуального партнера, бажання його подавати, принизити.

Також опитувальник установок до сексу має питання, які дозволяють вимір рівня таких показників, як:

- 1) Сексуальний потяг (лібідо) – рівень сексуального бажання (енергії);
- 2) Сексуальна задоволеність – рівень задоволеності сексуальним життям;
- 3) Фемінність-маскулінність – рівень переважання фемінних та маскулінних якостей особистості [1].

У нашому дослідженні нас цікавлять не всі шкали за цим опитувальником. «Реалізованість», «сексуальна невротичність», «огида сексу», «сексуальна збудливість», «фізичний секс», «сексуальний потяг» та «сексуальна задоволеність» – результати саме за цими шкалами важливі для нашого дослідження.

Для того, щоб досконально розглянути питання стану сексуальності у жінок в умовах воєнного стану ми обрали тест «Сексуальна формула жіноча»

під редакцією Г.С. Васильченко. Його метою є визначення вираженості чотирьох діад жіночої сексуальності:

- 1) Перша діада (романтика-еротика) – оцінюється рівень відкритості до романтичних взаємин і вираженості еротичних фантазій, стану гормонального фону;
- 2) Друга діада (інтим-комфорт) – включає в себе оцінку рівня комфорту від інтимних взаємин та вміння встановлювати партнерські контакти, параметри реалізації статевого акту, рівня збудливості, можливості досягати задоволення;
- 3) Третя діада (сексуальна самооцінка) – відображає ставлення жінки до своєї сексуальності, рівень самоприйняття та відчуття задоволення від сексу, фізичні та психологічні реакції жінки після завершення статевого контакту;
- 4) Четверта діада (соціальні настанови) – оцінюється вплив соціально-культурних факторів на формування сексуальних уявлень та поведінки, рівень статевої активності.

Відповідь на дев'яте питання дозволяє виокремити питання стосовно статевих розладів, чи стикалися досліджувані з ними протягом життя чи ні.

Методика представлена у якості 9 питань з можливістю вибору відповіді серед наведених варіантів, питання загалом стосуються фізіологічних проявів сексуальності. Інтерпретація відповідей виконується за допомогою «ключа» (формули) до тесту [1].

З метою більш детального дослідження феномену жіночої сексуальності та її проявів, нами було використано стандартизований опитувальник «Індекс жіночої сексуальності» (The Female Sexual Function Index, FSFI). Цей опитувальник дає можливість оцінити особливості бажання, збудливості, лубрикації, досягнення сексуального задоволення (оргазму), виявити рівень сексуальної задоволеності та болі за останні 4 тижні [1].

Опитувальник містить 19 питань, на які пропонується обрати відповідь із запропонованих варіантів. Хоча кількісної оцінки нормативності тест немає – оптимальним вважається максимальна кількість набраних даних за наведеними шкалами. Ми обрали цю методику саме завдяки цим запитанням, та можливості використання відповідей для більшого розуміння стану сексуальності у наших респондентів дослідження.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі з метою організації і проведення констатуючого дослідження взаємозв'язку тривожності та жіночої сексуальності в умовах воєнного стану, ми виявили загальні характеристики для досліджуваних, на основі яких сформували вибірку з 25 осіб, віком від 18 до 45 років, жіночої статі.

Для проведення нашого дослідження, нами було проведено планування його етапів, усього план включає 5 етапів, та відібрані такі методи, як теоретичний аналіз підходів до вивчення проблеми, емпіричні – тест «Шкала тривоги» А. Бека, адаптована Н.В. Тарабриною, опитувальник «Шкала нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина, опитувальник «Сексуальні установки» Г. Айзенка, адаптован А. Белопольським, тест «Сексуальна формула жіноча» під редакцією Г.С. Васильченко, стандартизований опитувальник «Індекс жіночої сексуальності» та анкета «Жіноча сексуальність в умовах воєнного стану» А.А. Молотокас, К.А. Борсук,

створена спеціально для поглиблення результатів нашого психологічного дослідження.

Також відповідно цим методикам, підготували стимульний матеріал для діагностування тривожності та жіночої сексуальності. Створили інструкції для комфортного проходження респондентами дослідження, а також провели роботу з мотивації до участі та обґрунтували переваги правдивих відповідей за наданими запитання. На даному етапі також було розглянуто етичний аспект дослідження та надано гарантії досліджуваним, щодо конфіденційності їх даних.

### **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

#### **3.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності**

У нашому дослідженні ми розглядаємо тривожність жінок, як наслідок постійного переживання тривоги та психологічного напруження, через актуальні події в країні та нестабільну ситуацію. Тому для діагностики цього явища у учасників дослідження, нами було обрано діагностичну методику «Шкала тривоги Бека».

Для того, щоб перевірити внутрішню надійність методики «Шкала тривоги» за А. Беком, в адаптації Н.В. Тарабриної, було визначено узгодженість питань за тестом. Показник альфи Кронбаха дорівнює 0,731. Значить, питання методики спрямовані на вимір саме явища тривожності.

Результатом дослідження за методикою «Шкала тривоги Бека» стало виявлення наявного рівня тривоги серед жінок проживаючих, або які проживали, на території України під час воєнного стану (рис. 3.1.1).

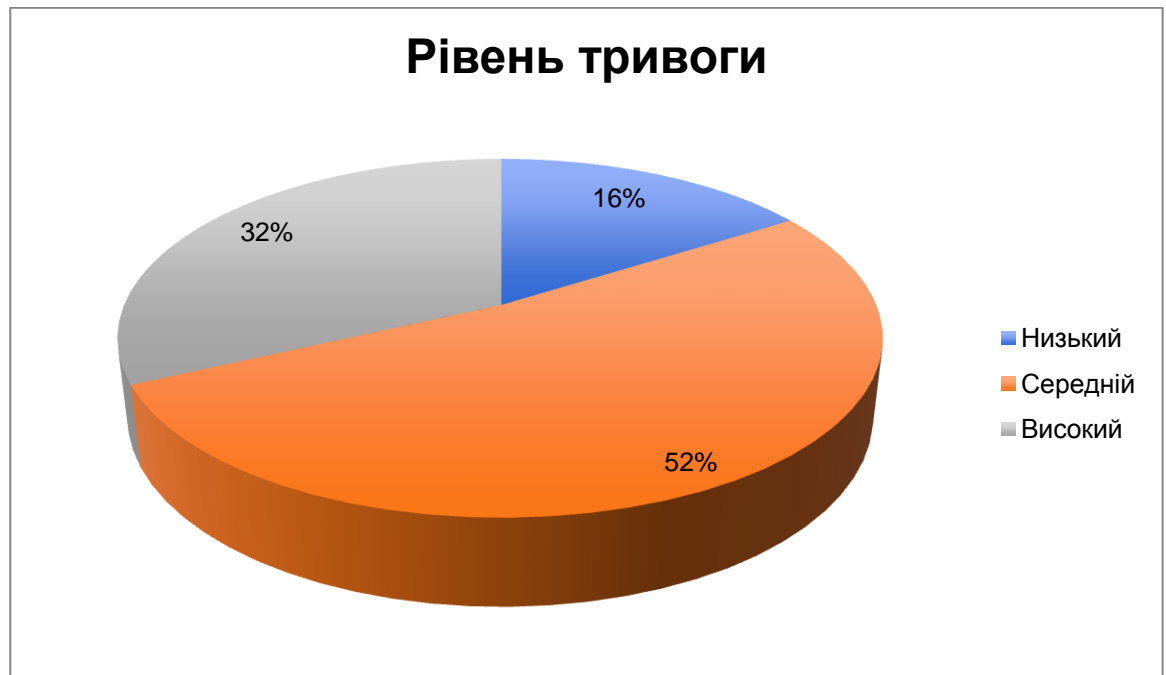


Рис 3.2.1. Розподіл вибірки за рівнем тривоги методики «Шкала тривоги»А. Бека

Тривога, це явище з яким людина стикається досить часто протягом життя через хвороби, конфлікти, надзвичайні ситуації та інші події. Деякі люди можуть переживати легку тривогу в звичайних життєвих ситуаціях, таких як публічні виступи або спілкування з незнайомими людьми, тоді як інші можуть мати більш серйозні прояви тривоги, які можуть впливати на їхній побут та функціонування. Інтенсивність тривоги може бути залежна від таких факторів, як генетична схильність, попередні травми, серйозні події в житті, рівень стресу, наявність депресії та інших психічних розладів.

Відчуття тривоги допомагає людині активувати сили, але вона виконує і як адаптивну функцію, так і дезорганізуючу, тим самим наносячи кривду психічній діяльності особистості. Все залежить від ситуації та рівня тривоги, так виділяють легкий рівень тривоги – занепокоєння, яке характеризується відчуттям небезпеки, вона попереджає про загрозу та мобілізує організм для

її подолання. Низький рівень тривоги може допомогти людині краще орієнтуватися в складній ситуації та зробити ефективніші рішення.

Знаходження в ситуації частого переживання, вказує на середній рівень тривоги, коли психіка не відпочиває, у такій ситуації особистісний ресурс починає закінчуватися, у людини відзначається занепад сил.

Високий рівень тривоги – паніка, жах – надає на психофізіологічні функції людини дезорганізуючий вплив, блокує ефективне функціонування психічних функцій, заважає людині адекватно оцінювати ситуацію та зберігати спокій.

Обробка результатів тестування дозволила виявити, що 16% жінок мають низький рівень тривоги, 52% вибірки – середній рівень, и 32% відносяться до групи ризику та схильні до переживань, через те, що мають високий рівень тривоги. Результати показали, що лише незначна кількість досліджуваних перебуває у стані певної рівноваги та спокою, але все ж більшість вибірки мають проблеми з переживанням почуття занепокоєння.

Постійне переживання тривоги призводить до появи нервово-психологічного напруження. Через неможливість впливати та контролювати небезпечну для життя ситуацію, людина переживає відчуття напруги, небезпеки. Неможливість розслабитися та відпочити вчиняє негативний вплив не тільки на психіку людини, а й на її здоров'я, особливо це стосується жінок, які у більшості випадків перебувають у стані очікування та переживання за близьких, частіше чоловіків, що знаходяться на фронті.

З метою більш глибокого дослідження тривожності у жінок, нами було застосовано опитувальник «Шкала нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина. Також ця методика має інтерес для нашого дослідження, через опис результатів у відповідності до статевої приналежності. Результати аналізу відповідей якого зображено на рисунку 3.1.2.

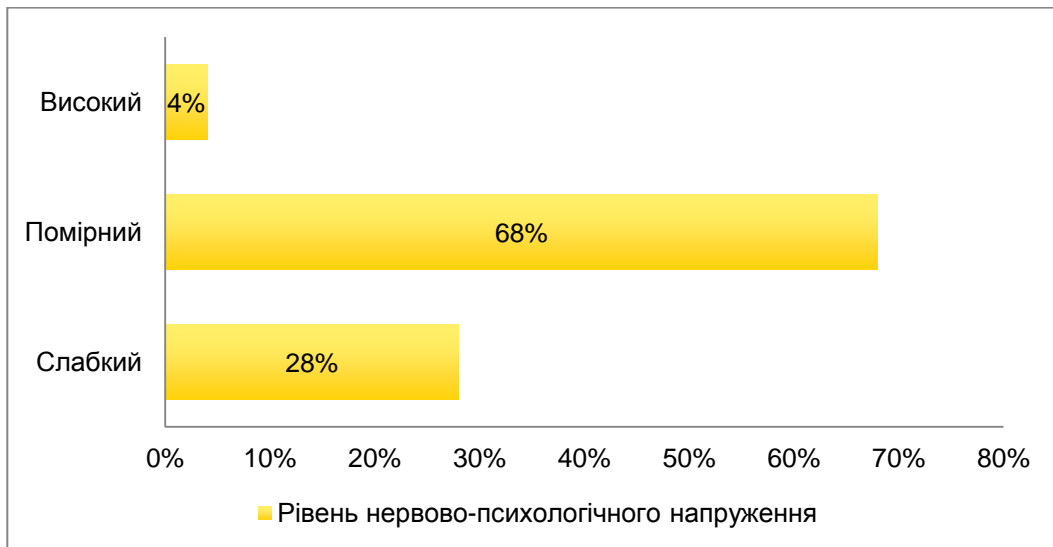


Рис. 3.1.2. Рівень нервово-психологічного напруження у жінок, виявлений у результаті дослідження за методикою Т.А. Немчина

Згідно з результатами дослідження, 28% респондентів мають слабкий рівень нервово-психологічного напруження, що вказує на їх спроможність протистояти кризовим ситуаціям, мобілізувати власний ресурс для вирішення ситуації та адекватно її сприймати. За статевою приналежністю, жінки, які мають слабкий рівень нервово-психологічного напруження, характеризуються збереженням соматичного стану та відчуттям психічного комфорту.

Більшість з вибірки мають помірний рівень напруження, та характеризуються наявним станом дискомфорту, тривоги, але у той же час зберігають можливість до необхідних дій для усунення факторів, які вчиняють негативний вплив на психіку особистості. На цьому рівні інтерпретація результатів не змінюється в залежності від статі.

Та 4% жінок мають високий рівень нервово-психологічної напруги, це вказує на наявність в них сильного дискомфорту, переживання стресу, можливості виникнення відчуття фрустрації, занепаду сил та втрати спроможності до активних дій по вирішенню проблеми. На відміну від чоловіків, жінки які мають високий рівень нервово-психологічної напруги, мають більш виражені дезорганізацію самотинних функцій, відчуття фізичного дискомфорту.

З теоретичного огляду ми знаємо, що всі ці фактори підвищують рівень тривожності у жінок. Як схильність, тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які люди розцінюють як небезпечні для власного життя, самопочуття та самооцінки. При високій тривожності кожна з будь-яких ситуацій буде розцінюватися та сприйматися, як стресова для суб'єкта та викликати у нього виражену тривогу.

Враховуючи отримані результати можемо припустити, що такий високий рівень показників тривоги та нервово-психологічного напруження може бути зумовлений сучасним станом в Україні. Ситуація воєнного стану, є не лише постійним стресовим фактором для особистості людини, а й фактором, що викликає високий рівень тривожності через невизначеність актуальної ситуації та незрозумілість майбутнього.

Цікавим спостереженням в ході проведення емпіричного дослідження стало те, що респонденти з помірним і високим рівнем тривоги та нервово-психологічного напруження, на момент проведення діагностики, перебували на території України. У той час, як низький рівень за цими показниками спостерігається у досліджуваних, які на момент проходження опитування перебували за кордоном. Це дає змогу стверджувати, що події в Україні негативно відбиваються на психоемоційному стані жінок та призводять до виникнення відчуття тривожності.

### **3.2. Аналіз результатів дослідження жіночої сексуальності**

Зважаючи на те, що жіноча сексуальність не має кількісного виміру, для її дослідження ми обрали методики спрямовані на діагностику різних компонентів, які входять до складу сексуальності.

На початку дослідження жіночої сексуальності було використано методику «Опитувальних установок до сексу» Г. Айзенка. Опитувальник містить в собі 11 загальних факторів, 2 основних та 1 додатковий, але у нашому дослідженні ми хочемо звернути більш детальну увагу лише на деякі з них, а саме на шкали: реалізованості у сексі, сексуальної невротичності, огиді до сексу, сексуальної збудливості, фізичного сексу. Також цікавими

для нас є результати за основними шкалами «сексуального потягу (лібідо)» та «сексуальної задоволеності». Тож результати за методикою «Опитувальник установок до сексу» ми поділяємо на дві групи. До першою групи входять шкали, які вже були перераховані. А до складу другої групи входять шкали: дозволеність, знеособлений секс, порнографія, сексуальна сором'язливість, цнотливість, агресивний секс та маскулінність-фемінність. Результати емпіричного дослідження за цими шкалами наведено на рисунку 3.2.1.

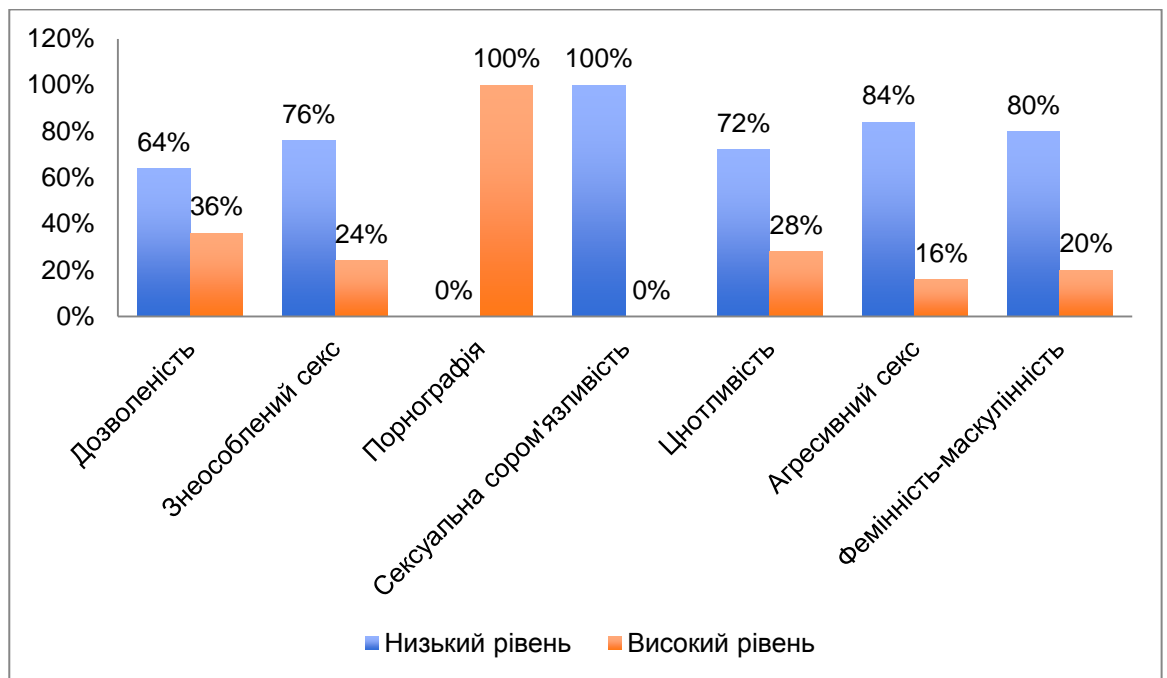


Рис. 3.2.1 Результати другої групи шкал за методикою «Опитувальник установок до сексу» Г. Айзенка

Отримані результати дозволяють стверджувати про низький рівень у 64% респондентів за шкалою «дозволеність», отже вони мають серйозне відношення до статевих зв'язків та поважають шлюбні узи. Володіння сучасним, легким ставленням до сексу, не спираючись на релігійні вірування, прийняття дошлюбного сексу, сприйняття сексу як засобу досягнення задоволення, а не тільки продовження роду спостерігається у 36% вибірки.

За шкалою «Знеособлений секс» були отримані наступні результати, 24% жінок схильні розглядати сексуального партнера лише як об'єкт для отримання чуттєвого задоволення, не беручи до уваги його особистість, індивідуальні особливості характеру і темпераменту і не намагаючись

поглибити стосунки з сексуальним партнером. У той час, як 76% вибірки отримали високий рівень за цим показником, що вказує на серйозне ставлення до духовних відносин між сексуальними партнерами.

Цікаві результати були отримані за шкалами «порнографія» та «сексуальна сором'язливість». За результатами інтерпретації нами було виявлено що 100% жінок з вибірки дослідження мають низький рівень сором'язливості та високий рівень за шкалою «порнографія». Отже уся вибірка приймає перегляд порнографічних елементів як в сексуальному, так і в повсякденному житті, не відчуває нетерпимості та огиди до цієї теми, а також відчувають себе розкутими у стосунках, відкритість у розмовах на теми сексуального характеру та не відчувають нервозності у стосунках з представниками протилежної статі.

А ось вже за шкалою «цнотливість», було виявлено, що 72% респондентів утримуються від самих незначних проявів сексуальної пристрасті, не люблять думати на цю тему та вступати у статевий акт. І лише 28% відносяться до цього «простіше».

Агресивність у сексуальному може виявлятися різноманітними способами, і вона може бути проявом сексуальної впевненості та експресії сексуальної волі. Це може бути частинкою нормальної та здорової сексуальної поведінки для деяких людей, які можуть бути зацікавлені у більшій кількості фантазій або пристрасті під час статевих відносин. У нашому дослідженні було виявлено, що лише 16% схильні до такої поведінки під час статевого контакту, більшість вибірки (84%) є прихильниками гармонійного та романтичного характеру в сексу, ніжності з партнером.

Фемінні та маскуліні якості можуть існувати у жінок, так само, як і в чоловіків. Однак, ці якості можуть відрізнятися від стереотипних уявлень про те, що є «жіночим» та «чоловічим». Фемінні якості, як правило, включають в себе емоційну чутливість, соціальну настановленість, здатність до співпереживання та турботи про інших, а також здатність до спілкування. Однак, ці якості не обмежуються лише жіночою гендерною роллю.

Маскулінні якості, з іншого боку, можуть включати в себе незалежність, рішучість, впевненість у собі, а також агресивність та конкурентоспроможність. Однак, і ці якості можуть бути виявлені у жінок, як і у чоловіків.

Важливо зрозуміти, що жодна людина не обмежена стереотипними уявленнями про гендерні ролі, і кожна людина може мати комбінацію різних якостей, незалежно від своєї статі. У представників нашої вибірки 80% мають низький рівень за шкалою «фемінність-маскулінність», що вказує на переважання жіночої, тендітної поведінки під час статевого акта, у той час як чоловікові належить більш ініціативна та керуюча роль.

Отже, за результатами інтерпретації шкал другої групи за методикою «Опитувальник установок до сексу» Г. Айзенка, ми можемо зробити висновок, що сучасні жінки в більшості випадків більш розкуті і відкриті щодо сексуальності, зокрема, завдяки підвищенню рівня гендерної рівності та доступу до інформації про сексуальне здоров'я та задоволення.

Однак, це не означає, що вони несхильні до серйозних відносин. Навпаки, багато жінок віддають перевагу стійким та глибоким зв'язкам, де вони можуть відчувати емоційну і психологічну підтримку.

Водночас, не можна загально поширювати стереотипи про те, що всі жінки мають однакову поведінку та нахил до стосунків. Кожна жінка унікальна, і її відносини та прагнення можуть відрізнятися від інших.

Результати за шкалами першої групи наведені у рисунку 3.2.2.

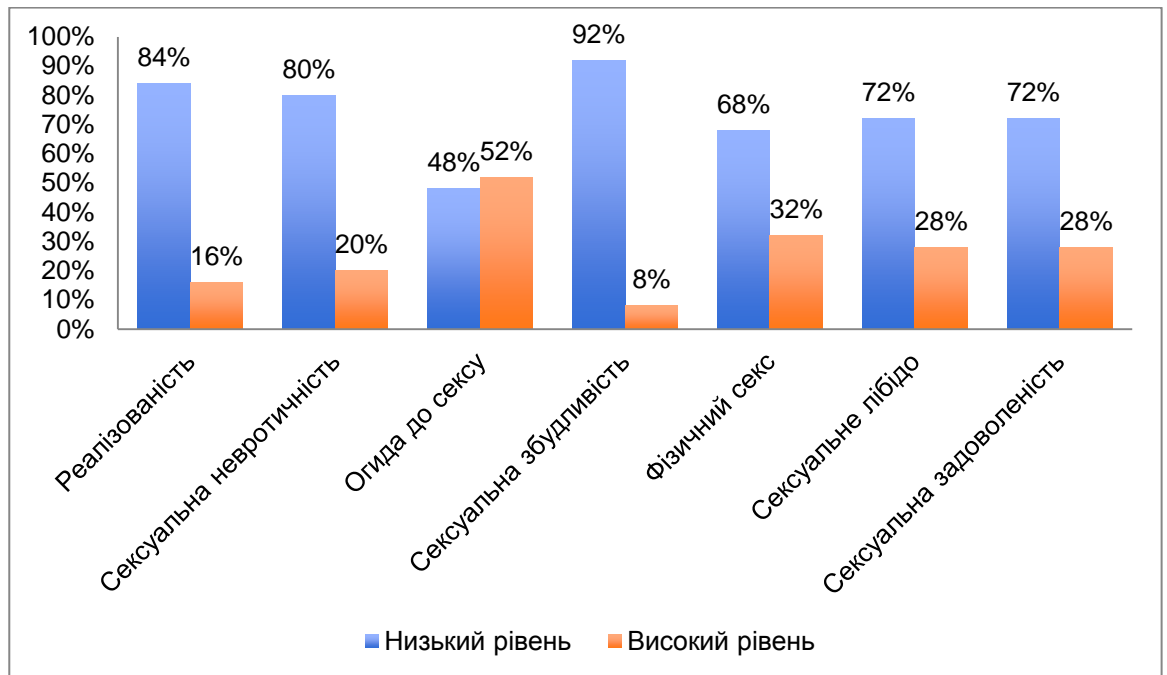


Рис. 3.2.2. Результати першої групи шкал за методикою «Опитувальник установок до сексу» Г. Айзенка

Обробка результатів діагностики дозволила встановити, що 84% респондентів мають низький рівень за шкалою «реалізованість», та лише 16% мають високий рівень. Такі показники вказують на те, що більшість досліджуваних не задоволені якістю сексуальної сфери свого життя, або навіть відчують розчарування відносно неї.

За шкалою «Сексуальна невротичність» було встановлено, що тільки 20% жінок не мають проблем у цій сфері, інші 80% мають високий рівень невротичності. Постійне переживання щодо проблем у інтимному житті, зацикленість на ній, все це характеризує вибірку, яка відноситься до високого рівня за цією шкалою. Ця шкала тісно пов'язана з попередньою шкалою, бо першим кроком до появи сексуальної невротичності є розчарування та визнання власної нереалізованості в сексуальному житті.

Результати дослідження за шкалою «огида до сексу» дає нам можливість зрозуміти ставлення жінок до сексу в актуальний момент, бо через сильні переживання в умовах воєнного стану, може знизитися не лише бажання, а й саме сприйняття цього. Напружена обстановка, небажання вступати у сексуальний контакт, або навпаки вимушений контакт, можуть

спровокувати появу відчуття огиди до сексу. У нашому дослідженні дані за цією шкалою мають майже рівні показники, так 48% жінок відносяться до низького рівня, та 52% до високого.

Шкала «Сексуальна збудливість» дозволяє дослідити чутливість досліджуваних до подразників сексуального характеру, також ця шкала має поділення результатів інтерпретації за статтю, у нашому дослідженні ми використовували «ключ» лише для представників жіночої статі, згідно до нашої вибірки.

Більшість людей унікальні за своїми відчуттями. Дехто збуджується лише від дотиків, декому потрібно одночасне стимулювання усіх сфер відчуттів: дотики та поцілунки, як тактильні, слова або музика, як слухові, відповідна атмосфера навколишнього середовища, як візуальна, відсутність неприємних ароматів, як нюхові так інше.

Також на чутливість можуть мати вплив і навколишні явища, які викликають відчуття тривоги або стресу у людини, тоді для того щоб сконцентруватися на приємних відчуттях, особистості потрібно докласти багато зусиль, особливо це стосується жінок. Це підтверджують результати нашого дослідження за цією шкалою, так 92% жінок мають низький рівень «сексуальної збудливості», і лише 8% мають високий рівень. За такими результатами, можна зробити висновок про те, що думки та почуття жінок в умовах воєнного стану сконцентровані на інших питаннях, та не дають змоги розслабитися.

Також важливе ставлення до свого сексуального партнера та процесу загалом, як ви це сприймаєте, як задоволення потреб, чи включаєте почуття та духовність до цього. За шкалою «фізичний секс» ми бачимо, що 68% респондентів мають низький рівень, у той час як 32% – високий. Отже більшість жінок зараз потребують саме духовності під час сексуального контакту, та віддають перевагу відчуттям, а ніж фізичним характеристикам статевого акту.

Результати дослідження за шкалою «сексуальне лібідо» показали, що лише 28% респондентів мають високий рівень, більшість вибірки, в обсязі 72% мають низький показник. Причинами занепаду сексуального потягу можуть виступати різні фактори, загалом це переживання стресу, знаходження у несприятливим умовах, хвороби, наявність сексуальних проблем у партнера, конфлікти, наявність негативного досвіду у сексуальній сфері та багато іншого. У нашому дослідженні ми схильні до думки, що загального впливу задає саме воєнний стан у країні та події, наслідки пов'язані з цим.

Шкала «сексуальна збудливість» дозволила виявити, що 72% жінок мають низький рівень задоволеності, і лише 28% високий. Результати за цією шкалою, та шкалою «сексуального потягу» рахувалися нами зважаючи увагу на стать вибірки дослідження, а саме спрямовані на представниць жіночої статі.

Вважаємо важливим зауважити, що сила сексуального лібідо не визначає рівень сексуальної задоволеності. Особистість може мати слабкий сексуальний потяг, та в той же час бути задоволеним власним сексуальним життям, та навпаки, люди з сильним лібідо, може відчувати незадоволеність інтимною сферою власного життя. Це знаходить підтвердження і в нашому дослідженні, хоча загальні показники за цими шкалами «лібідо» та «сексуальне задоволення» є схожими, якщо дивитися на результати окремих респондентів, можна побачити що, у жінок з високим рівнем лібідо, низький показник за шкалою «сексуального задоволення».

З метою виявлення стану жіночої сексуальності, враховуючи фізіологічні прояви, нами було проведено тестування за методикою «Сексуальна формула жіноча» під редакцією Г.С. Васильченко, результати аналізу якої представлено у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Результати діагностування за тестом «Сексуальна формула жіноча»

	Показники в нормі	Показники виходять за
--	-------------------	-----------------------

		межі норми
I діада	92%	8%
II діада	52%	48%
III діада	72%	28%
IV діада	52%	48%
Загальний результат	52%	48%

З результатів наведених у таблиці 3.2.1 ми можемо спостерігати наступне, за I діадою показники результатів знаходяться в нормі у більшості респондентів (92%), це вказує на здоровий стан гормонального фону жінок та відношення до статевої активності, і лише 8% мають проблеми у цих сферах.

II та IV діада мають схожі результати, за ними 52% жінок знаходяться у проміжку норми, і 48% виходять за неї. Спираючись на ці дані, ми можемо припускати, що половина вибірки досліджуваних не мають проблем із процесами збудження та досягнення задоволення, але інша половина потерпає певних проблем у сфері статевої активності.

За показниками III діади виявлено, що більшість жінок (72%) відчують задоволення після закінчення статевого акту, мають приємну втому та насолоджуються цим станом, але 28% респондентів цього не відчують, також вони можуть відчувати фізичний або психологічний дискомфорт.

Отже, аналіз результатів діагностики за методикою «Сексуальна формула жіноча» дозволяє виявити, що 52% жінок з вибірки не мають гострих проблем у сексуальному житті, фізіологічні процеси (виділення з піхви під час статевого акту, збереження менструального циклу) знаходяться у нормі, у той час, як 48% жінок можуть мати незначні проблеми за цими показниками.

У нашому дослідженні ми провели перевірку надійності методики «Сексуальна формула жіноча» використовуючи коефіцієнт альфа Кронбаха, бо він є одним з найбільш поширених методів перевірки надійності психологічних методик. Цей коефіцієнт вимірює внутрішню консистентність

питань, що охоплюється методикою, тобто міру того, наскільки однорідні питання у методиці. Внутрішня надійність методики «Сексуальна формула жіноча» під редакцією Г.С. Васильченко, за коефіцієнтом альфа Кронбаха, дорівнює 0,716, що свідчить про те, що питання методики мають певну узгодженість між собою та спрямовані на діагностику саме жіночої сексуальності.

Для подальшої діагностики стану жіночої сексуальності на даний момент, була використана методика «Індекс жіночої сексуальності» (FSFI). Результати інтерпретації наведені у таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

## Результати діагностування за тестом «Індекс жіночої сексуальності»

	Показники в нормі	Показники виходять за межі норми
Сексуальний потяг	36%	64%
Збудження	47%	53%
Лубрикація	65%	35%
Оргазм	24%	76%
Задоволення	68%	32%
Біль	78%	22%
Повний діапазон шкали балів	48%	52%

За результатами емпіричного дослідження можемо визначити наступне, 48% жінок, які брали участь у дослідженні, на всі запитання мали більше позитивних відповідей, ніж 52% вибірки. Більшість позитивних відповідей вказує на відсутність больових відчуттів під час статевого акту, достатність виділень з піхви, наявність сексуального бажання та інтересу, як до статевого акту та і до самозадоволення (мастурбації). Під час обробки результатів, нами було зроблено цікаве спостереження, загалом позитивні відповіді стосувалися питань, спрямованих на фізіологічні прояви сексуальності, у той час, як питань з психологічної складовою найчастіше мають відповіді негативного характеру.

Це знаходить підтвердження, якщо інтерпретувати дані за шкалами більш детально:

1. У 64% жінок з вибірки за шкалою «сексуальний потяг» результати виходять за межі норми з низьким показником, що вказує на наявність заниженого бажання до сексу в останні 4 тижні, 36% мають показники у межах норми;
2. Шкала «збудження» має такі результати, як 47% респондентів не мають проблем з чутливістю до подразників сексуального характеру, у той час як 53% жінок можуть мати певні труднощі з цим;
3. 65% досліджуваних не відчують у себе проблем з виділеннями під час статевого акту, у той час, як 35% вказали, що мали з цим проблеми в останні 4 тижні;
4. За шкалою «оргазм» видно, що лише 24% досягали вищого задоволення під час статевого контакту з партнером, але більшість (76%) мали труднощі у досягненні оргазму;
5. Однак 68% досліджуваних відмічають, що на даний момент задоволені своїм сексуальним життям, і лише 32% відчують дискомфорт та прагнуть до змін;
6. 78% вказали на те, що не спостерігали у себе відчуття болю під час статевого акту в останні 4 тижні, але 22% відмітили, що мали неприємні відчуття.

Отже, можемо припустити, що зараз у жінок є проблеми саме у контексті психоемоційного стану та його впливу на сексуальність.

Крім опитувальників для діагностики стану жіночої сексуальності нами було запропоновано декілька питань із спеціально створеного анкетування. Питання анкети були направлені на виявлення самооцінки наявності, або відсутності змін, у сексуальному житті жінок під час воєнного стану та до нього.

Так на питання «Ваше бажання займатися сексом зараз відрізняється від того, яким воно було до 24.02.2022?» нами були отримані такі дані:

- 1) 24% жінок не помітили змін у своїй бажанні займатися сексом до та після 24.02.2022 року;
- 2) 4% респондентів зазначили, що їх бажання займатися сексом збільшилося після 24.02.2022 року;
- 3) 56% респондентів підтвердили, що їх бажання займатися сексом збільшилося після 24.02.2022 року;
- 4) 16% респондентів утрималися від відповіді на питання про зміну свого бажання займатися сексом.

Зауважимо, що більшість респондентів (тобто 60% з тих, хто відповів на питання) зазначили збільшення свого бажання займатися сексом після 24.02.2022 року. Однак, не можна зробити висновок про загальний тренд серед жінок, оскільки вибірка респондентів може бути не репрезентативною і не відображати думку всіх жінок в цілому.

Аналіз відповідей на питання «Чи помітили ви, що задоволення від сексу знизилося після початку повномасштабного вторгнення?» показав наступні результати: 56% обрали варіант відповіді «так», 20% - «ні» та 24% обрали «не впевнена». Ці результати можуть свідчити про те, що більшість людей, які взяли участь у дослідженні, помітили зниження задоволення від сексу після початку повномасштабного вторгнення. Однак, слід зазначити, що 24% відповідачів не були впевнені у своїй відповіді, тому можна припустити, що деякі люди не помітили зниження задоволення від сексу або не були впевнені в своїх спостереженнях. Крім того, результати можуть залежати від конкретних обставин вторгнення та його наслідків для людей, що взяли участь у дослідженні. Отже, необхідно враховувати ці обмеження при інтерпретації результатів.

За результатами відповіді на обидва запитання, ми бачимо, що більшість жінок відстежили зміни у власній сексуальності від початку воєнного стану в Україні. Цікавим спостереженням було те, що досліджувані, хто обрав варіанти відповіді про відсутність змін у сексуальному житті після 24.02.2022 року, вказували про відсутність романтичних відносин та

постійного сексуального партнера. А ті хто обирає відповідь про наявність змін та зменшення сексуального бажання, загалом або мають постійного сексуального партнера, або одружені. Отже, можемо припустити, що жінки, які не помітили зміни у сексуальному бажанні та якості задоволення не ведуть регулярне статеве життя.

### 3.3. Кореляційний аналіз результатів констатуючого дослідження

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних з використанням критерію рангової кореляції Пірсона та за допомогою статичної програми SPSS Statistics 22.

Програма SPSS Statistics 22 є потужним інструментом для статистичної обробки даних та дозволяє проводити різноманітний статистичний аналіз, включаючи критерій рангової кореляції Пірсона. Для використання цього критерію необхідно ввести дані у програму та вибрати відповідну опцію аналізу.

Критерій рангової кореляції Пірсона є одним із методів статистичної обробки даних, який використовується для визначення залежності між двома змінними. Він базується на рангових оцінках даних і дає змогу оцінити силу та напрямок залежності між змінними, якщо вони не мають нормального розподілу. Якщо значення критерію рангової кореляції Пірсона є значущим, це означає, що між двома змінними існує статистично значуща залежність. В іншому випадку можна зробити висновок про відсутність залежності між змінними. Однак, важливо пам'ятати, що кореляція не обов'язково означає причинно-наслідкову залежність між змінними.

Результати проведення кореляційного аналізу даних наведено в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

Результати загальної кореляції даних за проведеним емпіричним дослідженням

	Шкала тривоги	Шкала НПН	Реалізованість	Огида до	Фізичний секс	Лібідо

	(Бек)	(Немчин)		сексу		
Шкали тривоги (Бек)	1	-0,468	<b>-0,522**</b>	0,202	-0,304	- <b>0,590**</b>
Шкала НПН (Немчин)	-0,468*	1	<b>-0,446*</b>	0,161	-0,281	- <b>0,604**</b>
Реалізованість	-0,522**	-0,446*	1	-0,124	<b>0,689**</b>	0,787**
Огида до сексу	0,202	0,161	-0,124	1	0,103	-0,206
Фізичний секс	-0,304	-0,281	0,689**	0,103	1	0,548**
Лібідо	-0,590**	-0,604**	<b>0,787**</b>	-0,206	<b>0,548**</b>	1

\*\* - кореляція значима на рівні 0,01 (2-сторон.)

\* - кореляція значима на рівні 0,05 (2-сторон.)

Зазвичай сильна кореляційна залежність між двома показниками означає, що зміна одного показника супроводжується значною зміною іншого показника. Так в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено сильні кореляційні зв'язки між наступними показниками:

- 1) між показниками рівня тривоги та шкалою реалізованості ( $r_s = -0,522$ );
- 2) між показниками рівня тривоги та шкалою лібідо ( $r_s = -0,590$ )
- 3) між показниками рівня нервово-психологічного напруження та шкалою реалізованість ( $r_s = -0,446$ );
- 4) між показниками рівня нервово-психологічного напруження та шкалою лібідо ( $r_s = -0,604$ )

За всіма цими даними була виявлена зворотна кореляція. Зворотна кореляція використовується для опису взаємозв'язку між двома змінними, коли збільшення значення однієї змінної пов'язано зі зменшенням значення іншої змінної. Спираючись на аналіз кореляції, можемо стверджувати, що збільшення рівня тривоги, призводить на зменшення показників за шкалами «реалізованість» та «лібідо», схожий результат буде мати збільшення рівня нервово-психологічного напруження. Це може бути пов'язано з тим, що тривога та стрес впливають на психічний стан людини та можуть призводити до зниження сексуального бажання.

Також кореляція була виявлена між наступними показниками:

- 1) між показниками за шкалою «реалізованість» та «фізичний секс» ( $r_s=0,689$ )
- 2) між показниками за шкалою «реалізованість» та «лібідо» ( $r_s=0,787$ )
- 3) між показниками за шкалою «лібідо» та «фізичний секс» ( $r_s=0,548$ )

Так, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що існує статистично значуща кореляція між рівнем лібідо та шкалами «реалізованість» та «фізичний секс». Це означає, що зі збільшенням рівня лібідо, респонденти більш імовірно згадували про свої реалізовані сексуальні фантазії та були задоволені рівнем фізичного задоволення від статевого акту. Також, зі збільшенням показників за цими шкалами, можливо очікувати збільшення рівня сексуального потягу.

Однак, слід зазначити, що кореляція не означає причинно-наслідковий зв'язок, тому не можна стверджувати, що збільшення рівня лібідо обов'язково призведе до збільшення рівня задоволеності від сексуальних відносин чи збільшення сексуального потягу.

Для подальшої інтерпретації результатів кореляційного аналізу було розбито вибірку на три групи в залежності від сімейного стану респондентів. Такий аналіз може допомогти з'ясувати додаткові деталі відносно взаємозв'язку між змінними.

Так до групи 1 відносяться відповіді тих респондентів, хто в анкеті, на питання про сімейний стан, обрав відповідь «маю постійного партнера». До групи 2 входять ті, хто обрав варіант відповіді «одружена» та групу 3 формують ті, хто відповів «не перебуваю у стосунках». Результати кореляційного аналізу даних, отриманих під час інтерпретації, за цими групами надано у таблиці 3.3.2.

Таблиця 3.3.2

## Результати кореляції даних за групами вибірки

	Шкала тривоги (Бек)	Шкала НПН (Немчин)	Реалізованість	Огида до сексу	Фізичний секс	Лібідо

Група 1 («маю постійного партнера»)						
Шкали тривоги (Бек)	1	-0,365	<b>-0,676**</b>	0,256	-0,428	- <b>0,810**</b>
Шкала НПН (Немчин)	-0,365	1	<b>-0,531*</b>	0,294	<b>-0,475*</b>	- <b>0,792**</b>
Реалізованість	-0,676**	-0,531*	1	0,127	<b>0,780**</b>	<b>0,672**</b>
Огида до сексу	0,256	0,294	-0,124	1	0,103	-0,182
Фізичний секс	-0,428	-0,475*	0,780**	0,055	1	<b>0,583**</b>
Лібідо	-0,810**	-0,792**	0,672**	-0,182	0,583*	1
Група 2 («одружена»)						
Шкали тривоги (Бек)	1	0,071	-0,281	<b>0,667**</b>	<b>-0,565*</b>	-0,153
Шкала НПН (Немчин)	0,071	1	0,273	-0,069	0,000	-0,031
Реалізованість	-0,281	0,273	1	-0,386	<b>0,827**</b>	<b>0,887**</b>
Огида до сексу	0,667**	-0,069	-0,386	1	-0,237	-0,218
Фізичний секс	-0,565*	0,000	0,827*	-0,237	1	<b>0,727*</b>
Лібідо	-0,153	-0,031	0,887**	-0,218	0,727**	1
Група 3 («не перебуваю у стосунках»)						
Шкали тривоги (Бек)	1	-0,370	<b>-0,556*</b>	<b>0,694**</b>	-0,041	<b>-0,523*</b>
Шкала НПН (Немчин)	-0,370	1	<b>-0,722**</b>	0,456	0,000	<b>-0,587*</b>
Реалізованість	-0,556*	-0,722**	1	-0,381	<b>0,508*</b>	<b>0,904**</b>
Огида до сексу	0,694**	0,456	-0,381	1	0,481	-0,405
Фізичний секс	-0,041	0,000	0,508*	0,481	1	<b>0,577*</b>
Лібідо	-0,523*	-0,587*	0,904**	-0,405	0,577*	1

\*\* - кореляція значима на рівні 0,01 (2-сторон.)

\* - кореляція значима на рівні 0,05 (2-сторон.)

Отже, за результатами кореляційного аналізу, можемо зробити такі висновки:

- 1) для групи 1, яка складається з респондентів, які мають постійного партнера, виявлено зворотній кореляційний зв'язок між рівнем тривоги

та шкалами «реалізованість» ( $r_s=-0,676$ ) і «лібідо» ( $r_s=-0,810$ ), та між показниками рівня напруги та шкалами «реалізованість» ( $r_s=-0,531$ ), «фізичний секс» ( $r_s=-0,445$ ) та «лібідо» ( $r_s=-0,792$ );

- 2) у другій групі, яка складається з одружених респондентів, кореляційний зв'язок було виявлено між рівнем тривоги та шкалою «огода до сексу» ( $r_s=0,667$ ) та зворотна кореляція зі шкалою «лібідо» ( $r_s=-0,565$ ). Цікавим спостереженням стало те, що за результатами аналізу у одружених жінок не було виявлено кореляції з показниками рівня нервово-психологічного напруження. На цьому можемо сформулювати припущення, що нервово-психологічне напруження не впливає на сферу сексуального життя жінок, які перебувають у шлюбі;
- 3) у третій групі, яка складається з респондентів, які не перебувають у стосунках, результати схожі з першою групою, але мають відмінність, яка відображається у наявності кореляції між рівнем тривоги та шкалою «огода до сексу» ( $r_s=0,694$ ).

Отже, результати свідчать про наявність зворотного зв'язку між рівнем тривоги та шкалою лібідо у всіх трьох групах респондентів. У групах 2 і 3 також спостерігається зворотний зв'язок між рівнем тривоги та шкалою реалізованості.

Відповідно до отриманих результатів, можна сказати, що кореляційний зв'язок між оцінками деяких шкал є значущим. Тобто, рівень тривоги та нервово-психологічного напруження, тривожності мають сильну залежність між реалізацією жінки у сексуальній сфері власного життя, рівнем сексуального потягу та якістю статевого акту. В той же час, рівень задоволеності сексуальним життям, та власною сексуальністю має також помірний вплив на коефіцієнт тривоги та відчуття напруги й тривожності.

### **3.4. Рекомендації спрямовані на зниження тривожності та розкриття сексуальності у жінок в умовах воєнного стану**

Рівень тривожності може зростати у жінок під час воєнного стану, коли на задньому плані є страх за власне життя та життя близьких людей, загальна невизначеність ситуації та відсутність контролю над нею.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, нами була розроблена рекомендації для підтримки адекватного рівня тривожності та поліпшення відчуття власної сексуальності у жінок в умовах воєнного стану.

На жаль, життя в умовах війни, зараз є нашою реальністю, на яку ми не можемо вплинути. Але ми можемо впливати на власні думки та емоції. Тому турбуватися про себе та про свій психологічний стан є необхідним для кожної людини.

Для досягнення цієї мети, важливим є збереження зв'язку з близькими людьми. Підтримка соціальних зв'язків може зменшити відчуття самотності та ізоляції, а також ви будете завжди знати чи в безпеці дорогі вам люди. На жаль, переживання за близьких є невід'ємною частиною в умовах воєнного стану, тому дуже важливо підтримувати зв'язок для власного спокою та зменшення тривоги близьких за вас.

Також під час збереження зв'язку з родиною, друзями та іншими людьми, ви можете поділитися почуттями та досвідом, розповісти про свій емоційний стан, отримати, або навпаки надати, підтримки. Відчуття єдності та необхідності іншим також має позитивний вплив на психологічний стан особистості.

Дотримання розумової поведінки та заходів безпеки під час війни є дуже важливим для збереження життя та здоров'я. До цього входить: дотримання інструкцій та рекомендацій, які надаються відповідними органами (наприклад, щодо евакуації, місць сховищ та інше), уникнення небезпечних місць та ситуацій. Зберіть «тривожні валізу» це не тільки збереже час у екстреній ситуації, а й надасть вам відчуття готовності, що в свою чергу знизить тривогу, через почуття контролю над ситуацією.

Обмежте споживання новин та інформації про війну. Більшість медіа-сервісів транслюють лише новини пов'язані з темою війни, якщо постійно віддавати перевагу інформації про війну, це може підсилювати страх та тривогу. Тому важливо обмежувати споживання такої інформації, щоб зменшити її вплив на тривожність. Розширте межі своїх інтересів, подивіться улюблений фільм, або комедію, мультфільм. Перегляд медіа-матеріалів з позитивним настроєм буде добре впливати на ваш психоемоційний стан.

Важливо також раціонально усвідомлювати ситуацію, та не піддаватися паніці. Усвідомте, що є спеціальні органи та професіонали, які контролюють ситуацію та беруть на себе відповідальність за певні процеси. Намагайтесь не перейматись через те, на що конкретно ви не в змозі вплинути. Розробіть план дій, та більш можливі ситуації, попередь близьких. Планування є однієї з технік зняття стресу.

Якщо відчуваєте негативні емоції або переживання, використовуйте техніки релаксації: медитація, йога, глибоке дихання або м'язова релаксація, вони допоможуть зняти рівень тривожності та стресу.

Також в умовах воєнного стану, у нагоді можуть стати такі техніки заспокоєння та зняття тривожності:

- 1) Техніка «квадратне» дихання: 4 секунди вдих, 4 секунди затримка дихання. 4 секунди на видих і 4 секунди на затримку без повітря. Якщо необхідно мобілізувати себе швидко, робіть дуже сильний і швидкий видих на 1-2 секунди. Все інше так само: 4 секунди - вдих, затримку і ще одну затримку. Якщо вам потрібно розслабитись, то ваш видих повинен бути довгим 8 секунд, скрізь сплющені губи. Все інше – по 4 секунди [57];
- 2) Техніка «зроби крок назад» є одним зі способів зняття емоційної напруги та тривоги. Вона передбачає візуалізацію себе, як пересуваєтеся назад на один крок, коли виникає тривога або стрес. Щоб виконати цю техніку, спочатку потрібно знайти тихе та спокійне місце для себе. Потім закрийте очі та уявіть собі, що ви стоїте на місці.

Після цього, зобразіть перед собою лінію, яка вказує напрямок вашого руху. Тепер, коли ви відчуваєте тривогу, уявіть собі, що робите крок назад по цій лінії. Під час цього кроку ви можете уявити собі, як знімається напруга з вашого тіла та як ви стаєте більш зосередженими та спокійними. Далі, повільно відкрийте очі та повторіть декілька разів, якщо відчуваєте потребу [10];

- 3) Техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер) – це методика, що допомагає людям розуміти та працювати зі своїми емоціями. Ця методика базується на ідеї, що емоції можуть бути корисними, якщо ми розуміємо їхню сутність та причини. Основні кроки методики емоційного самоаналізу: визначення емоційного стану: спробуйте зосередитися на своїх емоціях та відчуттях, які виникають у вас у певний момент; аналіз емоцій: спробуйте з'ясувати, які обставини викликали ваші емоції, які думки та переживання пов'язані з ними: оцінка емоцій: розгляньте, які наслідки можуть виникнути в результаті ваших емоцій, що вони можуть сигналізувати та які дії можна здійснити для поліпшення ситуації; розвиток стратегій управління емоціями: спробуйте визначити, які дії можуть допомогти вам зменшити тривогу та стрес, наприклад, зайнятися вправами на зняття тривоги, розмовляти з друзями, писати щоденник тощо [24];
- 4) Вправа «Відміна катастрофи». Людині, яка постійно тривожиться і переживає через реальні та надумані події пропонується записати свої найгірші очікування від цих подій на листі паперу. Потім необхідно протиставити кожному запису запитання «І що тоді?» та описати на аркуші всі можливі наслідки цих подій. Це допоможе більш реально проаналізувати перебіг ситуацій, які стають причиною стресу та занепокоєння [24].

Під час нашого дослідження, ми виявили, що відчувають тривогу не тільки жінки, які проживають на території України, а й ті хто виїхав за кордон. Переживання жінок, які виїхали з України через війну можуть бути

дуже різноманітними і залежать від багатьох факторів, таких як вік, соціальний статус, культурний контекст тощо. Проте, в цілому, можна виділити декілька типових переживань.

Один з найбільш поширених типових переживань – це стрес та тривога, пов'язані зі зміною життя та невизначеністю майбутнього. Жінки можуть переживати страх перед невідомим, почуття безпорадності та втрати контролю над життям.

Також можуть бути присутні переживання тяжкої втрати. Багато жінок можуть бути розлучені з родиною та друзями, покинути свої оселі та місця проживання. Це може призвести до почуття суму, туги за рідним краєм, втрати свого культурного та ідентичного багажу [55].

Жінки також можуть переживати стигматизацію та дискримінацію в нових місцях проживання. Нерідко жінки-іммігранти стикаються з перешкодами у здобутті роботи, навчанні та доступі до соціальних послуг. Це може викликати почуття неприйнятності та відчуженості.

Важливо зазначити, що переживання жінок, які виїхали з України через війну, можуть бути дуже індивідуальними та залежати від багатьох особистих та соціокультурних факторів. Тому важливо уникати суперечливих або завищених вимог до себе, та свого оточення, ворожості та надмірного контролю по відношенню до себе та інших, напружених відносин, догматичності, несприятливих соціально-побутових умов та тих, у яких відсутнє відчуття безпеки.

Також в нагоді може стати використання технік позитивного мислення. Важливо звернути увагу на свої думки та переконання, які можуть викликати тривогу. Техніки позитивного мислення, такі як зосередження на позитивних аспектах життя та думках, можуть допомогти зменшити рівень тривожності та покращити настрій.

Використання цих та інших технік допоможе контролювати власні емоції, знизити рівень психологічної напруги та тривожності, що в свою чергу буде позитивно впливати на стан жіночої сексуальності.

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі ми емпірично дослідили рівень тривоги та нервово-психологічної напруги у жінок, які перебувають або перебували під час воєнного стану в Україні, за допомогою таких методів дослідження, як: тест «Шкала тривоги» А. Бека, адаптована Н.В. Тарабриною, опитувальник «Шкала нервово-психічного напруження» Т.А. Немчина.

Виходячи з результатів за цими методиками видно, що більшість жінок з вибірки мають високий та середній рівень тривоги та психологічної напруги.

Також ми провели діагностику стану жіночої сексуальності, з використанням такого психодіагностичного інструментарію: опитувальник «Сексуальні установки» Г. Айзенка, адаптован А. Белопольським, тест «Сексуальна формула жіноча» під редакцією Г.С. Васильченко, стандартизований опитувальник «Індекс жіночої сексуальності» та анкета «Жіноча сексуальність в умовах воєнного стану» А.А. Молотокас, К.А. Борсук.

Кореляційний аналіз результатів дослідження за цими методиками дозволив виявити, що жінки, які мають високий або середній рівень тривожності, переживають відчуття нереалізованості у сексуальній сфері, а також спостерігається зниження сексуального бажання.

Для запобігання розвитку тривожності та самопомоги під час стресових ситуацій, нами було наведено рекомендації психологічного впливу, з метою заспокоєння та контролю емоцій. Звертаючи увагу на наявність кореляційного зв'язку між показниками рівня тривожності та жіночої сексуальності, робимо припущення, що ці техніки також матимуть позитивний вплив на стан сексуальності у жінок.

## ВИСНОВКИ

Події сьогодення вплинули на весь світ, люди повинні повністю змінити свій звичний режим, та перейти до нових умов життя, задля збереження власної безпеки. Жінки, які перебувають, або перебували, під час воєнного стану на території України, відчувають стрес, страх за власне життя та близьких, вимішені адаптуватися до нових умов існування та перебудови планів на життя.

Ці фактори можуть мати великий вплив на тривожність та сексуальність жінок під час війни. Події, пов'язані з воєнним станом, можуть спричинити підвищення рівня тривожності у жінок, що може впливати на їхню здатність насолоджуватися сексуальним життям, знижувати бажання до нього та призводити до статевих дисфункцій.

Окрім цього, воєнний стан може впливати на статеву поведінку жінок. Зміна соціальних та економічних умов може призводити до зміни в статевому житті жінок, зниження рівня контрацепції та збільшення ризику заразитися статевими захворюваннями.

Однак, необхідно зазначити, що кожна жінка унікальна і має свій власний спосіб реагування на стресові ситуації. Деякі жінки можуть знаходити сексуальну активність як спосіб релаксації та зняття напруження, тоді як інші можуть переживати відчуття відсторонення від сексуального життя.

Наше дослідження охоплює багато аспектів жіночої сексуальності та його взаємозв'язок з тривожністю. Зокрема, в умовах воєнного стану, коли тривожність може бути особливо високою, вона може впливати на бажання та задоволення від сексу, а також на фізіологічні аспекти сексуальної реакції.

У нашому дослідженні ми висували припущення, що тривожність та жіноча сексуальність взаємопов'язані між собою, та можуть впливати один на одного.

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали наявність кореляції між рівнем тривоги, нервово-психологічного напруження та станом

жіночої сексуальності. Отже, жінки з вищим рівнем тривожності можуть мати менше бажання до сексу і отримувати менше задоволення від нього. Також вони можуть відчувати більше страху або неспокою під час сексуальної активності. Однак, важливо розуміти, що ці зв'язки можуть бути складними та залежати від багатьох індивідуальних факторів.

Важливо зазначити, що кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та сексуальністю працює в обидні сторони. Тобто збільшення сексуального потягу та задоволення від сексуального контакту, може мати позитивний вплив на рівень тривожності у жінок.

Таким чином, результати констатуючого експерименту підтверджують висунуту нами гіпотезу.

Зокрема, наше дослідження може допомогти у розумінні того, як відчуття тривоги може впливати на сексуальну поведінку жінок та які стратегії можуть бути корисними для зменшення відчуття тривоги та поліпшення сексуальної задоволеності.

Отже, дослідження поняття жіночої сексуальності та впливу тривожності та стресу на неї є дуже важливими в сучасному світі. На жаль, багато жінок стикаються з різними проблемами в цій сфері, і це може сильно впливати на їх життя та самопочуття.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова Л.Н. Психологія сексуальності. Одеса: СМІЛ, 2015. 348 с.
2. Артюхова К.С. Особливості сексуальності жінок схильних до емоційної залежності від партнера. Львів, 2021.
3. Аслатян Т.С., Шевельдіна О.В. Психологічні особливості сексуальної поведінки сучасних жінок. Науковий вісник Херсонського державного університету. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/316/293> (дата звернення: 30.03.2023)
4. Бабич О.М. Методи саморегуляції та психологічного розвантаження. Видавничо-поліграфічний центр Державного університету, 2008. С. 10-15
5. Барретт Л.Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
6. Белікова Ю.В. Емоції і почуття: соціологічний аналіз. Типізація групових емоцій. *Вісник Одеського національного університету*. Одеса, 2011. 373 с.
7. Берегова Н., Джигун Л. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Psychology travelogs*. 2021 №1. С. 30-38. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/3> (дата звернення: 10.02.2023)
8. Богонко Н. Блинова О. Особливості та чинники розвитку підліткової сексуальності. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/15971> (дата звернення: 22.04.2023)
9. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №7(12). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1781> (дата звернення: 11.04.2023)

10. Вехнер О.П. Особливості якості життя емігрантів та реемігрантів, хворих на депресивні розлади. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2016. № 2. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/zdobutky-eks-med/article/view/6239> (дата звернення: 16.03.2023)
11. Георгієвська Н.В., Кришталь Є.В. Сексуальна адаптація та її рівні. Терапія та профілактика сексуальних розладів. Харків: ХНМУ, 2013. 10с.
12. Говорун Т.В. Стать та сексуальність. Тернопіль: Нова книга – Богдан, 1999. 383 с.
13. Гриб'як О. Психологічне благополуччя сучасних чоловіків і жінок у період ранньої дорослості. *Psychological journal*. 2017. № 1. С. 198-207. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/154> (дата звернення: 18.04.2023)
14. Григоренко А.П., Шиманська О.Г., Карпекіна Н.І. Генетичні аспекти внутрішніх статевих органів у жінок. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2013. №1. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/zdobutky-eks-med/article/view/314> (дата звернення: 14.03.2023)
15. Грицук О. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2(52). С. 288-299. URL: <http://tppjournal.com.ua/n52y2k20a22.html> (дата звернення: 23.02.2023)
16. Гупаловська В., Стрілець Н. Психологічні особливості сексуальних установок молоді. *Психологічні науки: збірник наукових праць*. 2013. №10 (91). С. 89-94
17. Гупаловська В.А. Стрілець Н. Психологічні особливості сексуальних установок молоді. URL: [http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/20\\_18.pdf](http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/20_18.pdf) (дата звернення: 02.03.2023)
18. Діденко С.В., Козлова О.С. Психологія сексуальності: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 303 с.

19. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Київ: Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13-18
20. Донець О. І. Сексуальні установки жінок в юнацькому віці. *Bulletin of alfred nobel university*. 2018. № 16. С. 52-57. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2018/2/10.pdf> (дата звернення: 07.04.2023)
21. Ілляшик К. К. Тривожність як фактор неуспішності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 87-91. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7264> (дата звернення: 20.01.2023)
22. Кожина Г.М., Георгієвська Н.В., Кришталь В.Є. Становлення і формування сексуальності людини. Анатомо-фізіологічні основи сексуальності. Сексуальна гармонія. Харків: ХНМУ, 2013. 14 с.
23. Кононенко А.О. Сучасні підходи до вивчення теми сексуальності. *Психологія та соціальна робота*. 2021. №1 (53). URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/33188/1/8.pdf> (дата звернення: 06.04.2023)
24. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ: Наш Формат, 2019. 216 с.
25. Коренєва Ю. Фрустрація і деякі аспекти психічного здоров'я сім'ї. 2018. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4618> (дата звернення: 20.01.2023)
26. Кочарян Г.С. Сучасна сексологія. Київ: Ника-Центр, 2007. 400 с.
27. Кришталь В.В., Кришталь Є.В. Сексологія: навчальний посібник. Київ, 2008. 990 с.
28. Кришталь Є.В., Ворник Б.М. Сексopatологія: підручник. Київ, 2012. 925 с.
29. Кругова С. С. Ретроспектива становлення рівності прав і свобод жінок та чоловіків у світі та на території України. *Scientific journal of public*

- and private law.* 2019. № 6. С. 3-11. URL: <http://www.nvppp.in.ua/vip/2019/6/3.pdf> (дата звернення: 28.04.2023)
30. Кушнір А.Т., Кушнір Ю.В. Тривожність як детермінанта низького рівня сексуальної задоволеності. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2020. №12. С. 142-146
31. Літвінова М. О. Особистісна тривожність студентів та її вплив на сприймання соціально-психологічного клімату. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 66-70. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7428> (дата звернення: 22.03.2023)
32. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 70-73. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7215> (дата звернення: 08.04.2023)
33. Максименко С.Д. Структура особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: ДЦССМ, 2007. №1 С. 1-13
34. Мелашенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Herald of kiev institute of business and technology*. 2021. № 1. С. 53-63. URL: <https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/kibit.2021.47.08> (дата звернення: 08.04.2023)
35. Пахаренко Л. В. Корекція психофункціональних порушень у жінок з передменструальним синдромом. *Vukovinian medical herald*. 2016. № 4 (76). URL: <http://e-bmv.bsmu.edu.ua/article/view/2413-0737.XIX.4.76.2015.230> (дата звернення: 10.04.2023)
36. Піддубна А. А. Аденогенітальний синдром у жінок. 2017. URL: <http://dspace.bsmu.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/17284> (дата звернення: 24.03.2023)

37. Прахова С. А., Шумейко А. І. Поняття «фрустрація»: сутність, структура та особливості трактування у психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. №1. С. 163-168. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7585> (дата звернення: 24.03.2023)
38. Пророк Н., Царенко Л., Бойко С. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Грааль науки*. 2021. С. 373-381. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/grail-of-science/article/view/15586> (дата звернення: 22.03.2023)
39. Решетнікова А.О. Вплив образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді. Київ, 2022. 79 с.
40. Свиначенко Ю. В. Нарцисична регуляція партнерської прихильності у жінок. *Психолого-педагогічні проблеми становлення сучасного фахівця*. 2018. С. 137-148. URL: [https://culturehealth.org/hogokz\\_knigi/Arhiv\\_DOI/10\\_%202018.5\\_NANGU/2018%20\(19\).pdf](https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Arhiv_DOI/10_%202018.5_NANGU/2018%20(19).pdf) (дата звернення: 08.04.2023)
41. Семенюк Л.М., Дем'яненко Л.В., Чернуха Л.С. Сексуальна дисфункція у жінок різного репродуктивного віку. *Клінічна ендокринологія та ендокринна хірургія*. Київ: 2019. №3 С. 21-25 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/seksualna-disfunktsiya-u-zhinok-riznogo-reproduktivnogo-viku/viewer> (дата звернення: 16.01.2023)
42. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid19. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 4. С. 60-64. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/54> (дата звернення: 02.04.2023)
43. Смахтіна Н.О. Індивідуально-психологічні особливості жіночої сексуальності: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Харків, 2011. 28 с.

44. Смахтіна Н.О. Структура жіночої сексуальності. Харків, 2009. С. 138-145. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/index.php/2304-1609/article/view/136068> (дата звернення: 25.02.2023)
45. Сонді Л., Юнг К.Г. Патологія сексуальних потягів. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 394 с.
46. Тищенко А. Страх – специфічна реакція організму. *Безпека життєдіяльності*. 2018. № 9. С. 29-30
47. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посібник. Київ: ДП вид. дім «Персонал», 2017. 623 с.
48. Уварова С. Г. Особистість в умовах суспільної кризи. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 163-173.
49. Фенина О. Невротичні стани у подружній парі як чинник порушення життєдіяльності сім'ї. *Psychological prospects journal*. 2021. № 37. С. 244-255. URL: <https://psychopropects.vnu.edu.ua/index.php/psychopropects/article/view/713/557> (дата звернення: 13.03.2023)
50. Фройд З. Психологія сексуальності. Київ: Фоліо, 2019. 160 с.
51. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти психологічного феномену тривожності. С. 479-491. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i38/43.pdf> (дата звернення: 06.04.2023)
52. Чеприков А.П. Нормальна та кримінальна сексологія. Київ: ДП вид. дім «Персонал», 2011. 252 с.
53. Чуйко О., Левкун Г. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. № 24. С. 76-85. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/psp/article/view/3254> (дата звернення: 12.04.2023)
54. Шемчук В. Фізичні та психологічні стани в екстремальних умовах військово-практичної діяльності. *Військова освіта*. 2019. № 2. С. 214-

220. URL: <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/162398> (дата звернення: 16.02.2023)
55. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 1. С. 130–150. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/1250> (дата звернення: 04.04.2023)
56. Яковенко О.К. Вплив сімейного виховання на жіночу сексуальність. *Вісник одеського національного університету*. Харків, 2009. №18 С. 162-168. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/136071> (дата звернення: 03.03.2023)
57. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Київ: «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 304 с.
58. Яремко П. Влив депривації на особистість. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 169-176. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261394> (дата звернення: 06.02.2023)
59. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. №6. С. 165-170. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6\\_2020/26.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf) (дата звернення: 12.04.2023)
60. Bancroft J. Human sexuality and its problems. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2009. 540 p.
61. Barbach L. G. For each other: Sharing sexual intimacy. Anchor Press/Doubleday, 2010.
62. Breines J. A qualitative study exploring female college students' Instagram use and body image. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. Mary Ann Liebert, Inc., 2019. Vol.22 P. 277-282 URL: [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=sEnzpYYAAAAAJ&citation\\_for\\_view=sEnzpYYAAAAAJ:5nxA0vEk-isC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=sEnzpYYAAAAAJ&citation_for_view=sEnzpYYAAAAAJ:5nxA0vEk-isC)
63. Breines J. Morally injurious experiences and mental health: The moderating role of self-compassion. *Psychological trauma: theory, research, practice,*

- and policy*. Educational Publishing Foundation, 2019. Vol. 11 630 p. URL: [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=sEnzpYYAAAAJ&citation\\_for\\_view=sEnzpYYAAAAJ:8k81kl-MbHgC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=sEnzpYYAAAAJ&citation_for_view=sEnzpYYAAAAJ:8k81kl-MbHgC)
64. Breines J. Self-compassion as a predictor of innate immune responses to psychosocial stress. *Psychosomatic medicine*. Lippincott williams & wilkins, 2013. Vol. 75 P. 111-121 URL: [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=sEnzpYYAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation\\_for\\_view=sEnzpYYAAAAJ:UeHWp8X0CEIC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=sEnzpYYAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=sEnzpYYAAAAJ:UeHWp8X0CEIC)
65. DeLamater J., MacCorquodale P. The effects of interview schedule variations on reported sexual behavior. *Sociological Methods & Research*, 2008. №. 2. P. 215-236
66. Ford C. E. Women speaking up: Getting and using turns in workplace meetings. New York: Palgrave MacMillan, 2008. 359 p.
67. Goldstein A. When Sex Hurts: A Woman`s Guide to Banishing Sexual Pain. Da Capo Lifelong Books, 2011. 274 p.
68. Harris V. Sex on the Margins: New Directions in Historiography of Sexuality and Gender. *Historical Journal*. 2010. Vol. 54. P. 55-67
69. Kudinova M. Theoretical approaches to defenition of essence of the «stress resistance» concept. *Young scientist*. 2019. Vol. 3. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/3/28.pdf> (date of access: 18.04.2022)
70. Pyvovarova N. P., Artiukh O. R. Change of legal status of sex work in Ukraine: public opinion, opinion of sex workers (sociological perspective). *Ukrainian society*. 2020. Vol. 74. P. 124-141. URL: <https://ukr-socium.org.ua/archive/no-3-74-2020/change-of-legal-status-of-sex-work-in-ukraine-public-opinion-opinion-of-sex-workers-sociological-perspective/> (date of access: 16.03.2023)
71. Wolf G. The Art of the Hook-Up: Your Ethical Guide to a Successful Sex Life. London: Convergence press, 2019. 248 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Шкала тревоги» А. Бека

Инструкция: Данный список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько Вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день, поставив крестик в соответствующей колонке справа.

Симптом	Совсем не беспокоил	Слегка. Не слишком меня беспокоил	Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить	Очень сильно. Я с трудом мог это выносить
1. Ощущение онемения или покалывания в теле				
2. Ощущение жары				
3. Дрожь в ногах				
4. Неспособность расслабиться				
5. Страх, что произойдет самое плохое				
6. Головокружение или ощущение легкости в голове				
7. Ускоренное сердцебиение				
8. Неустойчивость				
9. Ощущение ужаса				
10. Нервозность				

11. Дрожь в руках				
12. Ощущение удушья				
13. Шаткость походки				
14. Страх утраты контроля				
15. Затрудненность дыхания				
16. Страх смерти				
17. Испуг				
18. Желудочно-кишечные расстройства				
19. Обмороки				
20. Приливы крови к лицу				
21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой)				

#### Интерпретация

Подсчёт производится простым суммированием баллов по всем пунктам шкалы. Значение до 21 балла включительно свидетельствует о незначительном уровне тревоги.

Значение от 22 до 35 баллов означает среднюю выраженность тревоги

Значение выше 36 баллов (при максимуме в 63 балла) свидетельствует об очень высокой тревоге.

**Додаток Б****Опросник нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин)**

Инструкция: выберите вариант ответа, содержание которого соответствует особенностям вашего состояния в настоящее время.

1. Наличие физического дискомфорта:

А. Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений

Б. Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе (не причиняющие беспокойства)

В. Наличие многочисленных разнообразных неприятных ощущений, причиняющих беспокойство, мешающих работе, деятельности

2. Наличие болевых ощущений:

А. Полное отсутствие каких-либо болей

Б. Болевые ощущения появляются лишь изредка, быстро исчезают и не мешают работе

В. Есть постоянные болевые ощущения, серьезно беспокоящие и мешающие работе

3. Температурные ощущения:

А. Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела

Б. Ощущение тепла, повышения температуры тела

В. Ощущение похолодания конечностей, чувство озноба

4. Состояние мышечного тонуса:

А. Обычный, неизменный мышечный тонус

Б. Умеренное повышение мышечного тонуса, чувство умеренного мышечного напряжения

В. Значительное мышечное напряжение, дрожание рук, подергивание (тик) мышц лица, губ, век

5. Координация движений:

А. Обычная, неизменная координация движений

Б. Повышение двигательной активности, увеличение скорости, точности, ловкости, координированности движений во время работы, письма

В. Снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднение при выполнении мелких движений, требующих высокой точности

6. Двигательная активность в целом:

А. Обычная, неизменная двигательная активность

Б. Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений

В. Резкое усиление общей двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, постоянное стремление двигаться, ходить, изменять положение тела

7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:

А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца

Б. Ощущение усиления сердечной деятельности, не привлекающее особого внимания и не мешающее работе

В. Наличие неприятных ощущений со стороны сердца — резкое сердцебиение, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в области сердца

8. Ощущения (и проявления) со стороны желудочно-кишечного тракта:

А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе

Б. Единичные, быстро проходящие, не причиняющие беспокойства, не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание» в животе

В. Выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды

9. Проявление со стороны органов дыхания:

- А. Отсутствие каких-либо ощущений
  - Б. Увеличение глубины и учащение дыхания, не причиняющие беспокойства и не мешающие работе
  - В. Значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комочек в горле»
10. Проявления со стороны выделительной системы:
- А. Отсутствие каких-либо изменений
  - Б. Умеренная активизация выделительной функции — более частое, чем обычно, желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть)
  - В. Резкое учащение позывов в туалет, трудность или невозможность воздержаться
11. Состояние потоотделения:
- А. Обычное потоотделение, без каких-либо изменений
  - Б. Умеренное усиление потоотделения
- Появление обильного холодного пота
12. Состояние слизистой оболочки полости рта:
- А. Обычное состояние, без каких-либо изменений
  - Б. Умеренное увеличение слюноотделения
  - В. Ощущение сухости во рту
13. Окраска кожных покровов:
- А. Обычная окраска кожи лица, рук, шеи
  - Б. Покраснение кожи лица, рук, шеи
  - В. Побледнение кожи лица, рук, шеи, появление на коже «мраморного» (пятнистого) оттенка
14. Восприимчивость к внешним раздражениям, чувствительность:
- А. Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность
  - Б. Умеренное повышение чувствительности, восприимчивости к внешним раздражениям, не отвлекающее от работы
  - В. Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях
15. Чувство уверенности в себе, в своих силах:
- А. Обычное состояние, отсутствие каких-либо изменений
  - Б. Повышение уверенности в себе, вера в успех
  - В. Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала
16. Настроение:
- А. Обычное, неизменное настроение
  - Б. Приподнятое, повышенное настроение, чувство подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой
  - В. Сниженное настроение, чувство подавленности
17. Особенности сна:
- А. Нормальный, обычный сон
  - Б. Крепкий, освежающий сон накануне
  - В. Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких ночей, в том числе
18. Особенности эмоционального состояния в целом:
- А. Отсутствие каких-либо изменений в сфере чувств и эмоций
  - Б. Чувство озабоченности, ответственности, появление азарта, положительно окрашенной злости
  - В. Чувство страха, паники, отчаяния
19. Помехоустойчивость:
- А. Обычное состояние, без каких-либо изменений
  - Б. Повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей

- В. Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при наличии отвлекающих раздражителей
20. Особенности речи:
- А. Обычная, неизменная речь
- Б. Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (грамотности, логичности)
- В. Нарушение речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, слишком тихая речь
21. Общая оценка психического состояния:
- А. Обычное, неизменное состояние
- Б. Состояние внутренней собранности, повышенной готовности к работе, подъем душевных сил, мобилизованность, высокий психический тонус
- В. Чувство усталости, безразличия, рассеянности, несобранности, апатии, снижение психического тонуса
22. Особенности памяти:
- А. Обычная, неизменная память
- Б. Улучшение памяти, легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент
- В. Ухудшение памяти
23. Особенности внимания:
- А. Обычное внимание, без каких-либо изменений
- Б. Улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел
- В. Ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на выполняемой работе, отвлекаемость
24. Сообразительность:
- А. Обычная сообразительность, без каких-либо изменений
- Б. Улучшение сообразительности, высокая находчивость
- В. Растерянность, ухудшение сообразительности
25. Умственная работоспособность:
- А. Обычная умственная работоспособность
- Б. Повышение умственной работоспособности
- В. Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость
26. Явление психического дискомфорта:
- А. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний, связанных с психическим состоянием
- Б. Единичные, слабовыраженные изменения психического состояния, не мешающие работе и не причиняющие беспокойства, чувство психического комфорта
- В. Резко выраженные и многочисленные проявления психического дискомфорта, неприятное общее психическое состояние, ухудшение самочувствия, мешающее работе
27. Степень распространённости (генерализованности) признаков напряжения:
- А. Единичные и слабовыраженные признаки напряжения, не привлекающие к себе внимания
- Б. Отчётливые признаки напряжения, которые сопутствуют повышенной работоспособности и успешной деятельности
- В. Большое количество разнообразных неприятных проявлений нервно-психического напряжения, наблюдающихся со стороны многих органов и систем организма и существенно мешающих работе
28. Частота возникновения состояния напряжения:
- А. Напряжение возникает очень редко
- Б. Напряжение развивается часто, но только при наличии реально трудных ситуаций

В. Напряжение развивается весьма часто и нередко в тех случаях, когда для него нет достаточных причин

#### Обработка результатов и их характеристика

После заполнения испытуемым правой части опросника производится подсчёт набранных баллов.

При этом выбор подпункта А, начисляется 1 очко; за поставленный против подпункта Б, начисляются 2 очка; за поставленный против подпункта В, начисляются 3 очка.

Максимальное количество очков, которое может набрать испытуемый, равно 90; минимальное количество равно 30 баллам (когда испытуемый отрицает наличие у себя каких-либо проявлений нервно-психического напряжения).

Согласно статистическим данным, представленным Т.А. Немчиным, по сумме набранных очков индексу НПН (ИН) выделяются три степени НПН и их характер.

ИН < 42,5 - первая степень НПН - относительная сохранность характеристик психического и соматического состояния.

42,6 > ИН < 75 — вторая степень НПН - ощущение подъема, готовности к работе и сдвиг в сторону симпатикотонии.

ИН > 75 — третья степень НПН — дезорганизация психической деятельности и снижение продуктивности деятельности.

## Додаток В

### Опросник установок к сексу Айзенка

Инструкция: Внимательно прочитайте каждый вопрос, затем пометьте свой вариант ответа «да» или «нет», в случае затруднения выбирайте знак «?». Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Не задерживайтесь слишком долго на вопросе, постарайтесь найти мгновенное решение, которое выразит ваше чувство по отношению к каждому конкретному вопросу. Некоторые из них похожи на другие: не удивляйтесь этому, как мы уже отмечали выше, есть весомые причины для того, чтобы получить один и тот же ответ различными путями. Некоторые из вопросов данного теста предлагаются в двух вариантах - для мужчин и для женщин (в таких случаях имеются соответствующие пометки «М» и «Ж»). Ясно, что вы должны отвечать на «свой» вариант.

1. Лица противоположного пола будут уважать вас больше, если вы не очень хорошо знакомы с ними.
2. Секс без любви («обезличенный секс») не приносит абсолютно никакого удовлетворения.
3. Необходимы совершенно определенные условия, чтобы я почувствовал(а) сексуальное возбуждение.
4. В целом меня удовлетворяет моя сексуальная жизнь.
5. Девственность — это самое ценное достояние девушки.
6. Я редко думаю о сексе.
7. Иногда мне трудно контролировать свои сексуальные чувства.
8. Мастурбация вредна для здоровья.
9. Если я люблю человека, то могу делать с ним все, что угодно.
10. Я получаю приятные ощущения, когда кто-то прикасается к моим половым органам.
11. Я далек(а) от секса.
12. Вид животных, спаривающихся на улице, вызывает отвращение.
13.
  - (М) Мне не нужно уважать женщину или любить ее для того, чтобы получать удовольствие от эротических ласк или сношения с ней.
  - (Ж) Мне не нужно уважать мужчину или любить его для того, чтобы получать удовольствие от эротических ласк или сношения с ним.
14. Я весьма непривлекателен(на) в сексуальном отношении.
15. Откровенно говоря, я предпочитаю людей своего пола.
16. Половые контакты никогда не были для меня проблемой.
17. Неприятно наблюдать, как целуются на людях.
18. Сексуальные переживания иногда мне неприятны.
19. В моей половой жизни чего-то не хватает.
20. Мое сексуальное поведение никогда не доставляло мне каких-либо проблем.
21. Моя любовная жизнь—это полное разочарование.
22. У меня никогда не было много свиданий.
23. Я сознательно пытаюсь отделаться от мыслей о сексе.
24. Я никогда не испытывал чувства вины за свои сексуальные приключения.
25. Меня не беспокоит то, что человек, на котором я женюсь (за которого выйду замуж) не будет девственницей (девственником).
26. Иногда я опасюсь того, что могу оказаться несостоятельным в сексуальном отношении.
27. Мне пришлось испытать сексуальное влечение к человеку моего пола.

28. У меня много друзей противоположного пола.
29. Я испытываю сильные сексуальные чувства, но, получив возможность, не могу достойно выразить себя.
30. Мне достаточно совсем немного, чтобы испытать сексуальное возбуждение.
31. Родительская опека тормозит мое сексуальное самовыражение.
32. Мысли о сексе слишком отвлекают меня.
33. Меня часто привлекают люди одного со мной пола.
34. Есть вещи, которые я не стал(а) бы делать ни с кем.
35. Детей следует просвещать относительно секса.
36. Я понимаю гомосексуалистов.
37. Я думаю о сексе почти ежедневно.
38. Люди не должны экспериментировать с сексом до брака.
39. Я легко возбуждима(а) в сексуальном отношении.
40. Мысль о сексуальной оргии для меня отвратительна.
41. Лучше не иметь сексуальных связей до брака.
42. Меня возбуждает мысль о сексуальном партнере другой расы.
43. Мне нравится рассматривать порнографические снимки.
44. Моя совесть слишком беспокоит меня.
45. Мои религиозные убеждения против секса.
46. Сексуальные чувства иногда преобладают над моей волей.
47. Я чувствую себя напряженно с людьми противоположного пола.
48. Сексуальные мысли почти сводят меня с ума.
49. Когда я возбуждаюсь, то не могу думать ни о чем другом, кроме сексуального удовлетворения.
50. Я чувствую себя легко с людьми противоположного пола.
51. Мне не нравится, когда меня целуют.
52. Очень сложно общаться с людьми противоположного пола.
53. Я не учился(лась) на чужих ошибках до тех пор, пока не стал(а) взрослым(ой).
54. Я чувствую себя более комфортно с людьми моего пола.
55. Я получаю удовольствие от эротических ласк.
56. Я слишком озабочен(а) сексом.
57. Таблетки против беременности должны быть общедоступны.
58. Мне не интересно видеть человека голым.
59. Иногда размышления о сексе приводят меня в крайнее волнение.
60. Меня иногда беспокоят мысли о половых извращениях.
61. Разговоры о сексе приводят меня в смущение.
62. Молодые люди должны получать знания о сексе из собственного опыта.
63. Женщина иногда должна быть сексуально агрессивной.
64. Шутки на сексуальные темы внушают мне отвращение.
65. Я верю, что смогу получить удовольствие где угодно.
66. Человек должен получать знания о сексе постепенно, путем проб.
67. Молодые люди должны иметь возможность свободно развлекаться по ночам без излишнего присмотра.
68. Я иногда чувствую, что унижаю своего партнера по сексу.
69. Я постарался бы надежно оградить своих детей от всяких сексуальных контактов.
70. Самоудовлетворение вовсе не опасно, если только оно не принимает нездоровых форм.
71.
  - (М) Я сильно возбуждаюсь, когда касаюсь женской груди.
  - (Ж) Я сильно возбуждаюсь, когда мужчина прикасается к моей груди.
72. Я одновременно имел(а) несколько сексуальных партнеров.
73. Для некоторых людей гомосексуализм — это нормально.

74. Нет ничего предосудительного в том, чтобы соблазнить взрослого человека, способного отдавать себе отчет в своих поступках.
75. Я иногда испытываю чувство враждебности по отношению к своему партнеру по сексу.
76. Мне нравится рассматривать фотографии обнаженных людей.
77. Если бы у меня была возможность тайно наблюдать, как двое людей занимаются сексом, я воспользовался(лась) бы этим шансом.
78. Порнографические романы должны быть разрешены для свободной печати.
79. Проституция должна быть разрешена законом.
80. Решение об аборте должно приниматься не кем-то другим, а только самой женщиной, которая стоит перед этой проблемой.
81. Телевидение демонстрирует слишком много неприличных фильмов.
82. Двойной стандарт о морали, который дает мужчинам больше свободы, чем женщинам – это явление естественное, поэтому надо следовать ему и далее.
83. Нам следует полностью отменить институт брака.
84. У меня в молодости был неудачный сексуальный опыт.
85. Не должно быть никакой цензуры фильмов и пьес на сексуальные темы.
86. Секс для меня – самое большое удовольствие.
87. Сексуальное попустительство угрожает подорвать все основы цивилизованного общества.
88. Секс необходимо рассматривать только как способ размножения, а не как источник удовольствия.
89. Абсолютная преданность одному сексуальному партнеру в течение всей жизни – это такая же глупость, как и воздержание.
90. Я предпочитаю совершать половой акт под одеялом и в темноте.
91. Существующее чрезмерное внимание, которое уделяется сексу в нашем обществе, можно объяснить исключительно влиянием средств массовой информации.
92. Мне доставило бы удовольствие наблюдать, как мой сексуальный партнер совокупляется с кем-нибудь другим.
93. Сексуальные игры между маленькими детьми совершенно безвредны.
94. Женщины не обладают таким сильным сексуальным влечением, как мужчины.
95. Я проголосовал(а) бы за закон, разрешающий полигамию.
96. Даже если кто-то имеет половые сношения регулярно, мастурбация все же неплоха для разнообразия.
97. Я предпочел бы иметь нового сексуального партнера каждую ночь.
98. Я становлюсь сексуально активным исключительно по ночам и никогда — в дневное время.
99. Я предпочитаю иметь сексуальных партнеров, которые старше меня на несколько лет.
100. В моих сексуальных фантазиях часто присутствует истязание плетью.
101. Во время полового акта я произвожу много шума.
102. Секс возбуждает больше, если партнер мне незнаком.
103. Я никогда не смог(ла) бы обсуждать сексуальные темы с моими родителями.
104. Есть вещи, которые я делаю исключительно для того, чтобы удовлетворить своего полового партнера.
105. Я не всегда знаю точно, испытал(а) ли я оргазм.
106. Для меня существует совсем немного вещей, которые я считаю более важными, чем секс.
107. Мне очень нравятся младенцы,
108. Мой половой партнер полностью удовлетворяет все мои сексуальные потребности.
109. Секс для меня не так уж и важен.

110. Большинство мужчин просто с ума сходит по сексу.
111. Моему(ей) супругу(е) совершенно необходимо быть умелым(ой) в постели.
112. Я получаю удовольствие от очень длительной прелюдии к половому акту.
- 113.
- (М) Мне легко сказать своей партнерше по сексу, что мне нравится и что нет в ее поведении в постели.
  - (Ж) Мне легко сказать моему партнеру по сексу, что мне нравится, а что нет в его поведении в постели.
114. Мне бы хотелось, чтобы мой сексуальный партнер(ша) был(а) более опытным(ой) и умелым(ой).
115. Психологические качества моего партнера по сексу для меня важнее, чем его физические достоинства.
116. У меня возникает иногда желание укунить или оцарапать своего партнера во время полового акта.
117. Никому еще не удавалось удовлетворить меня в постели.
118. Я чувствую себя менее компетентным(ой) в сексуальном отношении, чем мои друзья.
119. Меня привлекает групповой секс.
120. Меня возбуждает мысль о внебрачной связи.
121. Я обычно чувствую агрессию по отношению к партнеру по сексу.
122. Я оцениваю уровень моей сексуальной активности как средний.
123. Меня приводят в смущение порнографические снимки.
124. Я опасаясь сексуальных связей.
- 125.
- (М) Я часто испытываю желание, чтобы женщины были более обходительны в сексуальном плане.
  - (Ж) Я часто испытываю желание, чтобы мужчины были менее требовательны в сексуальном плане.
126. Я не выношу, когда люди прикасаются ко мне.
127. Полноценный секс — это наиболее важная часть брака.
128. Я предпочитаю, чтобы мой сексуальный партнер диктовал правила «игры».
129. Я нахожу «простой секс» малопривлекательным.
130. Я всегда занимаюсь любовью нагишом.
131. . Физическая привлекательность партнера чрезвычайно важна для меня.
132. В сексуальном союзе наиболее важное качество — это нежность.
- 133.
- (М) Женские половые органы эстетически непривлекательны.
  - (Ж) Мужские подовые органы эстетически непривлекательны.
134. Я против использования неприличных выражений в смешанной компании.
135. Идея «обмена женами» мне чрезвычайно противна.
136. Романтическая любовь — это просто детская иллюзия.
137. Необходимость использовать противозачаточные средства нарушает мою сексуальную жизнь, поскольку секс становится слишком хладнокровным и рациональным актом.
138. Мне нравится ощущать физический контакт с людьми противоположного пола.
- 139.
- (М) Я не могу обсуждать сексуальные темы с моей женой (или постоянной партнершей по сексу).
  - (Ж) Я не могу обсуждать сексуальные темы с моим мужем (или постоянным партнером по сексу).

140. Люди, которые посещают шоу со стриптизом, ненормальные в сексуальном отношении.
141. Обнаженное человеческое тело — это приятное зрелище.
142. Я могу заниматься сексом, а могу и не заниматься.
143. Я считаю, что принимать противозачаточные таблетки в течение длительного времени опасно для здоровья женщины.
- 144.
- (М) Меня не слишком бы беспокоило, если бы моя партнерша по сексу имела половые отношения еще с кем-нибудь, лишь бы она вернулась ко мне.
  - (Ж) Меня не слишком бы беспокоило, если бы мой партнер по сексу имел половые отношения еще с кем-нибудь, лишь бы он вернулся ко мне.
- 145.
- (М) Мужчины более эгоистичны в занятии любовью, чем женщины.
  - (Ж) Женщины более эгоистичны в занятии любовью, чем мужчины.
146. Некоторые виды секса кажутся мне отвратительными.
147. Я считаю, что мужчина должен быть лидером в сексуальных отношениях.
148. Женщины часто занимаются сексом исключительно с целью получить от этого какую-то выгоду.
149. Увлечение порнографическими журналами свидетельствует о неудачной попытке достичь «взрослого» отношения к сексу.
150. В вопросах секса женщины всегда довольствуются вторым местом.
151. Если бы вас пригласили на просмотр «голубого» фильма, вы бы:
- а) согласились;
  - б) отказались.
152. Если бы вам предложили почитать откровенно порнографическую книгу, вы бы:
- а) согласились;
  - б) отказались.
153. Если бы вам предложили принять участие в оргии, вы бы:
- а) согласились;
  - б) отказались.
154. Оптимально для вас заниматься любовью:
- а) никогда;
  - б) один раз в месяц;
  - в) один раз в неделю;
  - г) два раза в неделю;
  - д) ##раз в неделю;
  - е) каждый день;
  - ж) чаще одного раза в день.
- 155.
- (М) Вы когда-либо страдали от импотенции:
    - а) никогда;
    - б) один или два раза;
    - в) несколько раз;
    - г) часто;
    - д) очень часто;
    - е) всегда.
  - (Ж) Вы когда-либо страдали от фригидности:
    - а) никогда;
    - б) один или два раза;
    - в) несколько раз;

- г) часто;
- д) очень часто;
- е) всегда.

156.

- (М) Вы когда-либо страдали от ранней эякуляции:
  - а) очень часто;
  - б) часто;
  - в) время от времени;
  - г) не очень часто;
  - д) крайне редко;
  - е) никогда.
- (Ж) Вы часто испытываете оргазм во время полового акта?
  - а) очень часто;
  - б) часто;
  - в) время от времени;
  - г) не очень часто;
  - д) крайне редко;
  - е) никогда.

157. В каком возрасте вы совершили свой первый половой акт? (если вы девственник или девственница, оставьте вопрос без ответа).

158. Дайте оценку силе вашего сексуального влечения по шкале: от # (абсолютно переполняющее и всеохватывающее) до # (очень слабое и почти отсутствующее).

159. Дайте оценку интенсивности влияний (моральных, эстетических, религиозных и т.д.), способных затормозить ваше сексуальное чувство по шкале от # (крайне сильные, полностью парализующие) до # (очень слабые, почти несуществующие).

#### Интерпретация

Ключ содержит номера вопросов, включенных в данную шкалу, и к каждому из них знак "+" или "-". Допустим, вы имеете номер 14, а рядом знак "-"; это означает, что, ответив на вопрос 14 "нет", Вы получаете один балл, ответив "да", вы не получаете баллов, а выбрав ответ "?", вы имеете полбалла. Если бы после вопроса 14 стоял знак "+", тогда ответ "да" принес бы вам один балл, ответ "нет" — ни одного балла, а ответ "?" по-прежнему полбалла.

Факторы	Ответы испытуемого
<b>1. Дозволенность</b>	5- 17- 25+ 38- 41- 57+ 64- 78+ 79+ 81- 85+ 87- 93+ 134-
<b>2. Реализованность</b>	4+ 11- 16+ 19- 20+ 21- 56- 108+ 113+ 114- 118- 139-
<b>3. Сексуальная невротичность</b>	7+ 18+ 20+ 23+ 24+ 26+ 32+ 44+ 46+ 56+ 59+ 60+ 84+
<b>4. Обезличенный секс</b>	2- 40- 65+ 83+ 89+ 92+ 95+ 97+ 102+ 119+ 120+ 135- 144+ 153+(a)
<b>5. Порнография</b>	10+ 43+ 58- 76+ 77+ 141+ 151+(a) 152+(a)
<b>6. Сексуальная застенчивость</b>	47+ 50- 52+ 59+ 61+ 124+
<b>7. Целомудрие</b>	51+ 55- 58+ 64+ 71- 112- 122- 126+ 141-
<b>8. Отвращение к сексу</b>	9- 34+ 104+ 112- 133+ 146+
<b>9. Сексуальная возбудимость</b>	3- 6- 9+ 30+ 34- 37+ 39+ 71+ 146-
<b>10. Физический секс</b>	31- 48+ 49+ 71+ 86+ 106+ 109- 111+ 127+ 131+
<b>11. Агрессивный секс</b>	68+ 75+ 101+ 116+ 121+ 132-
<b>Сексуальное либидо</b>	1- 2- 5- 6- 10+ 25+ 37+ 38- 39+ 40- 41- 42+ 43+ 46+ 65+ 72+

	74+ 76+ 77+ 78+ 79+ 81- 85+ 87- 89+ 92+ 95+ 96+ 119+ 120+ 134- 135- 151+(a) 152+(a) 153+(a) 154+(деж)
<b>Сексуальная удовлетворенность</b>	4+ 11- 15- 18- 19- 20+ 21- 31- 32- 44- 56- 108+ 117- 118- 124- 133-
<b>Маскулинность - Фемининность</b>	2- 3- 7+ 10+ 13+ 16- 18- 22+ 30+ 37+ 39+ 40- 42+ 43+ 44- 55+ 58- 63+ 64- 65+ 67+ 69- 76+ 77+ 78+ 79+ 80- 84- 85+ 86+ 89+ 91- 92+ 95+ 96+ 97+ 101- 102+ 106+ 109- 113+ 114- 116- 119+ 120+ 128- 135- 145+ 146- 147-

<b>Факторы</b>	<b>Высокие</b>	<b>Низкие</b>
<b>Дозволенность</b>	14 13 12 11 10	9 8 7 6 5 4 3
<b>Реализованность</b>	12 11 10 9 8	7 6 5 4 3 2
<b>Сексуальная неврот-сть</b>	9 8 7 6 5 4	3 2 1 0
<b>Обезличенный секс</b>	М 12 11 10 9 8	7 6 5 4 3 2 1
	Ж 9 8 7 6 5 4	3 2 1 0
<b>Порнография</b>	М 8 7 6 5 4 3 2	1 0
	Ж 8 7 6 5 4 3 2	1 0
<b>Сексуальная застен-сть</b>	6 5 4 3 2	1 0
<b>Целомудрие</b>	8 7 6 5 4 3 2	1 0
<b>Сексуальное отвращение</b>	6 5 4 3	2 1 0
<b>Сексуальная возбудимость</b>	М 9 8 7 6 5	4 3 2 1
	Ж 9 8 7 6	5 4 3 2 1 0
<b>Физический секс</b>	9 8 7 6 5 4	3 2 1 0
<b>Агрессивный секс</b>	6 5 4 3	2 1 0
<b>Сексуальное либидо</b>	М 34 32 30 28 26 24 22	20 18 16 14 12 10 8
	Ж 29 27 25 23 21 19 17	15 13 11 9 7 5 3
<b>Сексуальная удовлетворенность</b>	М 16 15 14 13 12 11	10 9 8 7 6 5 4
	Ж 16 15 14 13 12 11	10 9 8 7 6 5 4
<b>Маскулинность - Фемининность</b>	М 48 45 42 39 36 33	30 27 24 21 18 15 12
	Ж 42 39 36 33 30 27 24	21 18 15 12 9 6 3

## Додаток Г

### Сексуальная формула женская (СФЖ) под ред. Г.С. Васильченко

Инструкция: Возьмите ручку или карандаш. В каждом из разделов запишите цифру, которая стоит против ряда, наиболее отвечающего Вашему состоянию в настоящее время.

#### I. Менструации

- 0 – кровянистых выделений из половых путей никогда не было;
- 1 – нерегулярные кровянистые выделения из половых путей или регулярные из других мест (например, носовые);
- 2 – менструации стали нерегулярными или полностью прекратились в течение последних лет (подчеркнуть);
- 3 – менструации утрачивали свою регулярность только под влиянием неблагоприятных условий, при нервно-психических переживаниях, в летний период или при смене места жительства;
- 4 – менструации всегда сохраняли свою периодичность, даже в самых неблагоприятных условиях.

#### II. Отношение к половой активности

- 0 – половой акт всегда вызывал непреодолимое отвращение (или боль);
- 1 – половой акт с некоторых пор вызывает отвращение, и поэтому ищу предлог, чтобы от него уклониться;
- 2 – половой акт безразличен и участвую в нем без внутреннего побуждения (из чувства долга или чтобы избежать конфликта);
- 3 – половой акт доставляет удовольствие, но степень наслаждения находится в явной зависимости от фазы менструального цикла;
- 4 – половой акт вызывает глубокое наслаждение всегда, вне зависимости от фазы менструального цикла.

#### III. Выделение влагалищной слизи к началу полового акта

- 0 – никогда не отмечала подобного явления;
- 1 – наступает не всегда и находится в зависимости от фазы менструального цикла (в «неблагоприятные» периоды не наступает даже при длительных предварительных ласках);
- 2 – наступает со значительным постоянством (вне зависимости от фазы менструального цикла), но при условии достаточной длительности предварительных ласк;
- 3 – наступает во всех случаях, при условии, что половой акт совершается по внутреннему побуждению;
- 4 – наступает всегда и быстро (даже при самых поверхностных ласках, таких, как поверхностные беглые объятия и поцелуи, а иногда и просто при разговоре, принимающем интимный характер).

#### IV. Наступление глубокой острой нервной разрядки (оргазма)

- 0 – никогда ни при каких обстоятельствах не испытывала оргазма;
- 1 – испытывала оргазм только при сновидениях эротического содержания;
- 2 – испытывала единичные случаи оргазма при исключительных обстоятельствах (сексуальные «игры», особые формы полового воздействия при общении с изощренным мужчиной) или при самораздражении;
- 3 – оргазм наступает примерно в половине всех половых актов;
- 4 – оргазм наступает более чем в 80% всех половых актов; бывают повторные оргастические разрядки при однократном половом акте.

#### V. Физическое самочувствие после половых актов

- 0 – боль или ощущение тяжести в половых органах;
- 1 – полное физическое безразличие;

- 2 – ощущение неотреагированного полового возбуждения, долго не исчезающего;
- 3 – ощущение разрядки полового возбуждения, наступающее сразу по окончании полового акта или в процессе заключительных ласк;
- 4 – удовлетворенность и приятная усталость.

#### VI. Настроение после сношения

- 0 – отвращение или (и) чувство униженности;
- 1 – чувство избавления от досадной обязанности;
- 2 – чувство полного безразличия;
- 3 – удовлетворения от сознания выполненного долга (или удовольствие от сознания доставленной мужчине радости);
- 4 – чувство благодарности к мужчине за испытанное удовольствие, радость обоюдно разделяемого взаимного сближения.

#### VII. Уровень половой активности

Половые акты совершаются со следующей периодичностью:

- 0 – никогда не было;
- 0,5 – с интервалами не менее года;
- 1 – несколько раз в год, но не чаще раза в месяц;
- 2 – несколько раз в месяц, но не чаще раза в неделю;
- 3 – раза два или несколько чаще в неделю;
- 4 – ежедневно один или несколько раз.

#### VIII. Длительность сношения

Семяизвержение у мужа (или сексуального партнера) наступает:

- 0 – еще до введения члена или в момент его введения;
- 0 – не наступает ни при каких обстоятельствах;
- 0,5 – через несколько секунд после введения;
- 1 – наступает не при каждом половом акте: сношение носит затяжной, подчас изнурительный характер;
- 2 – примерно в пределах 15-20 движений;
- 3 – 4 – через 1-2 минуты или дольше (указать примерную длительность).

#### IX. Длительность полового расстройства

- 0 – с начала половой жизни;
- 1 – больше, чем полгода;
- 2 – менее полугодом;
- 3 – в настоящее время нет никаких расстройств, но они случались в прошлом (в особенности в начале половой жизни);
- 4 – не знаю, что такое иметь затруднения в половой жизни.

#### Интерпретация

Цифры 0, 1, 2 отражают различные степени снижения половой функции женщины, 3 — среднестатистическую норму, 4 — сильную половую конституцию.

При проведении анализа полученных данных цифры, соответствующие Вашим ответам записываются в виде числового ряда, разделенного на 4 диады, отдельно проставляется показатель длительности полового расстройства, а затем подсчитывается их общая сумма. Полученная формула отражает состояние сексуальной сферы женщины, поскольку показатели СФЖ самым непосредственным образом зависят от конституционных особенностей, наличия или отсутствия половой дисфункции, характера взаимоотношений с партнером и его сексуальной активности.

Среднестатистический (нормативный) образец СФЖ представляется в виде  $(3,3) + (3,3) + (3,3) + (3,3) + 3(IX) = (6 + 6 + 6 + 6) + 3 = 27$ .

Реальные показатели могут отличаться как в большую, так и в меньшую стороны.

## Додаток Г

**Опросник Индекс сексуальной функции женщина**

Инструкция. Пожалуйста, ответьте на эти вопросы честно и ясно нас колько возможно. Ваши ответы будут сохраняться полностью конфиденциальными.

1. Как часто Вы испытывали половое влечение или интерес в последние 4 недели?

[5] Почти всегда или всегда.

[4] В большинстве случаев (больше, чем в половине случаев).

[3] Иногда (приблизительно в половине случаев).

[2] Несколько раз (меньше, чем в половине случаев).

[1] Почти никогда или никогда.

2. Как Вы оценили бы ваш уровень (степень) полового влечения (желания) или интереса в последние 4 недели?

[5] Очень высокий.

[4] Высокий.

[3] Умеренный.

[2] Низкий.

[1] Очень низкий или его не было.

3. Как часто Вы чувствуете себя активно сексуально «включенными» в течение полового контакта или общения в последние 4 недели?

[0] Общения и контактов не было.

[5] Почти всегда или всегда.

[4] Часто (больше, чем в половине случаев).

[3] Иногда (приблизительно в половине случаев).

[2] Несколько раз (меньше, чем в половине случаев).

[1] Почти никогда или никогда.

4. Как бы Вы оценили уровень полового возбуждения в течение полового контакта в последние 4 недели?

[0] Общения и контактов не было.

[5] Очень высокий.

[4] Высокий.

[3] Умеренный.

[2] Низкий.

[1] Очень низкий или отсутствовал вообще.

5. Пробуждалась ли Ваша сексуальность в течение полового контакта в последние 4 недели?

[0] Общения и контактов не было.

[5] Почти всегда или всегда.

[4] Больше, чем в половине случаев.

[3] Иногда (приблизительно в половине случаев).

[2] Несколько раз (меньше, чем в половине случаев).

[1] Почти никогда или никогда.

6. Как часто Вы были удовлетворены вашим возбуждением (волнением) в течение полового акта или общения в последние 4 недели?

[0] Общения и контактов не было.

[5] Почти всегда или всегда.

[4] Больше, чем в половине случаев.

[3] Иногда (приблизительно в половине случаев).

[2] Несколько раз (меньше, чем в половине случаев).

[1] Почти никогда или никогда

7. Как часто появлялось увлажнение половых органов (влагалища) в процес се полового акта, за последние 4 недели?
- [0] Общения и контактов не было. Никаких половых действий.
  - [5] Почти всегда или всегда.
  - [4] Больше, чем в половине случаев.
  - [3] Иногда (приблизительно в половине случаев).
  - [2] Несколько раз (меньше, чем в половине случаев).
  - [1] Почти никогда или никогда.
8. Насколько трудным было достижение увлажнения половых органов (влагалища) в начале полового акта в последние 4 недели?
- [0] Общения и контактов не было.
  - [1] Чрезвычайно трудным или невозможным.
  - [2] Очень трудным.
  - [3] Трудным.
  - [4] Относительно трудным.
  - [5] Не трудным.
9. Как часто появлялась необходимость в поддержании увлажнения половых органов (влагалища) до завершения полового акта в последние 4 недели?
- [0] Общения и контактов не было.
  - [5] Почти всегда или всегда.
  - [4] Больше, чем в половине случаев.
  - [3] Иногда (приблизительно в половине случаев).
  - [2] Несколько раз (меньше, чем половине случаев).
  - [1] Почти никогда или никогда.
10. Насколько трудно было сохранить увлажнение половых органов до завершения полового акта в последние 4 недели?
- [0] Общения и контактов не было.
  - [1] Чрезвычайно трудно или невозможно.
  - [2] Очень трудно.
  - [3] Трудно.
  - [4] Относительно трудно.
  - [5] Нетрудно.
11. Как часто Вы достигали оргазма при половом возбуждении за последние 4 недели?
- [0] Общения и контактов не было.
  - [5] Почти всегда или всегда.
  - [4] Больше, чем в половине случаев.
  - [3] Иногда (приблизительно в половине случаев).
  - [2] Несколько раз (меньше, чем в половине случаев).
  - [1] Почти никогда или никогда.
12. Насколько трудным для Вас было достижение оргазма при половом контакте прошлые 4 недели?
- [0] Общения и контактов не было.
  - [1] Чрезвычайно трудным или невозможным.
  - [2] Очень трудным.
  - [3] Трудным.
  - [4] Относительно трудным.
  - [5] Не трудным.
13. Насколько Вас удовлетворяли приемы и усилия, необходимые для достижения оргазма, за последние 4 недели?
- [0] Общения и контактов не было.
  - [5] Очень удовлетворена.
  - [4] Удовлетворена.

- [3] Относительно одинаково удовлетворена.  
 [2] Неудовлетворена.  
 [1] Очень неудовлетворена.
14. Вы были удовлетворены эмоциональной близостью между Вами и вашим партнером в процессе полового акта в последние 4 недели?  
 [0] Общения и контактов не было.  
 [5] Очень удовлетворена.  
 [4] Удовлетворена.  
 [3] Относительно удовлетворена.  
 [2] Неудовлетворена.  
 [1] Очень неудовлетворена.
15. Удовлетворены ли Вы были сексуальными отношениями с вашим партнером в течение последних 4 недель?  
 [5] Очень удовлетворена.  
 [4] Удовлетворена.  
 [3] Относительно удовлетворена.  
 [2] Неудовлетворена.  
 [1] Очень неудовлетворена.
16. Насколько удовлетворены Вы были сексуальной жизнью в целом в течение прошедших 4 недель?  
 [5] Очень удовлетворена.  
 [4] Удовлетворена.  
 [3] Относительно удовлетворена.  
 [2] Неудовлетворена.  
 [1] Совсем неудовлетворена.
17. Как часто Вы испытывали дискомфорт или боль в процессе проникновения полового члена во влагалище за последние 4 недели?  
 [0] Не было попыток общения.  
 [1] Почти всегда или всегда.  
 [2] Часто (больше, чем половине случаев).  
 [3] Иногда (приблизительно в половине случаев).  
 [4] Несколько раз (меньше, чем в половине случаев).  
 [5] Почти никогда или никогда.
18. Как часто Вы испытывали дискомфорт или боль в процессе и/или после полового акта за последние 4 недели?  
 [0] Не было попыток общения.  
 [1] Почти всегда или всегда.  
 [2] Часто (больше, чем половине случаев).  
 [3] Иногда (приблизительно в половине случаев).  
 [4] Несколько раз (меньше, чем половине случаев).  
 [5] Почти никогда или никогда.
19. Как бы Вы оценили величину (степень) дискомфорта или боли в процес се и/или после полового акта за прошедшие 4 недели?  
 [0] Не было попыток общения.  
 [1] Очень высокая.  
 [2] Высокая.  
 [3] Умеренная.  
 [4] Низкая.  
 [5] Очень низкая или вообще отсутствовала.

#### Интерпретация

Индекс позволяет оценить состояние сексуальной функции женщин с учетом ее шести основных составляющих: половое влечение, чувствительность и возбудимость,

любрикація (увлажнення влагалища), оргастичність, задоволеність половим життям, коїтальний і/або посткоїтальний дискомфорт/біль.

Домен	Вопросы	Баллы	Фактор	Мин. балл	Макс. балл	Подсчет баллов
Влечение	1, 2	1 – 5	0.6	1.2	6.0	
Возбуждение	3, 4, 5, 6	0 – 5	0.3	0	6.0	
Любрикация	7, 8, 9, 10	0 – 5	0.3	0	6.0	
Оргазм	11, 12, 13	0 – 5	0.4	0	6.0	
Удовлетворенность	14, 15, 16	0 (или 1) – 5	0.4	0.8	6.0	
Боль	17, 18, 19	0 – 5	0.4	0	6.0	
Полный диапазон шкалы баллов				2.0	36.0	

## Додаток Д

### Анкета «Жіноча сексуальність в умовах воєнного стану» А.А. Молотокас, К.А. Борсук.

1. Ваш вік:
  - a. 18-21
  - b. 21-30
  - c. 30+
2. Ваш сімейний стан:
  - a. Одружена
  - b. Перебуваю у романтичних відносинах
  - c. Маю постійного партнера
  - d. Не перебуваю у стосунках
  - e. Інше
3. У якій країні Ви проживаєте зараз?
4. Ваше бажання займатися сексом зараз відрізняється від того, яким воно було до 24.02.2022?
  - a. Так, бажання знизилася
  - b. Так, бажання збільшилося
  - c. Ні, нічого не змінилося
  - d. Важко сказати
5. Чи помітили Ви, що задоволення від сексу знизилася після початку повномасштабного вторгнення?
  - a. Так
  - b. Ні
  - c. Важко сказати