

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Янідіс Вікторія Олександрівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Психологічні особливості сексуальних практик молоді і осіб середнього віку
під час війни

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ В.О. Янідіс

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СЕКСУАЛЬНИХ ПРАКТИК МОЛОДІ І ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	10
1.1. Феноменологія сексуальної поведінки та практик молоді і осіб середнього віку у психологічній науці.....	10
1.2. Психологічні особливості сексуальних практик молоді та осіб середнього віку в умовах воєнного часу.....	24
1.3. Психологічні особливості ставлення молоді і осіб середнього віку до сексуальних практик.....	29
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНИХ ПРАКТИК МОЛОДІ.....	39
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження психологічних особливостей сексуальних практик в умовах воєнного часу.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей сексуальних практик молоді і осіб середнього віку	46
Висновки до розділу 2	61
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МІНІМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ НА СЕКСУАЛЬНІ ПРАКТИКИ МОЛОДІ І ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	65
3.1. Типологія психологічних особливостей сексуальних практик молоді і осіб середнього віку.....	65
3.2. Програма тренінгу «Секс та сексуальне життя під час війни»	68

3.3. Психологічні рекомендації психологам, які працюють з запитами щодо сексуальних практик клієнтів	87
Висновки до розділу 3	96
ВИСНОВКИ	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	104
ДОДАТКИ	113

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах воєнного часу, коли сучасне суспільство переживає глибокі зміни, перехід на нові умови життя та знаходиться у стресовому стані, свідомість молоді та осіб середнього віку зазнає значних трансформацій. Проблеми, пов'язані з сексуальністю людини, сексуальною культурою та формуванням сексуальних практик (статевою поведінки), стають особливо актуальними в контексті воєнних подій.

Важливо зазначити, що у воєнний період гострі потреби, невизначеність у майбутньому житті та стресові ситуації можуть значно впливати на психологічний стан молоді та осіб середнього віку, питання сексуальності виникає як частина загального, психологічного здоров'я та психосоціального благополуччя у цілому.

Важливо розглядати аспекти сексуальності, сексуальної культури та статевої поведінки через призму гуманітарних та соціальних викликів військових конфліктів, враховуючи особливості сучасного конфлікту особистості. Освітні ініціативи в цей час можуть бути спрямовані на підтримку психологічного здоров'я та надання інформації, яка враховує особливості сексуальних аспектів молоді і осіб середнього віку в умовах воєнного середовища. Важливо відзначити, що питання, пов'язані з цією темою, часто розглядаються поверхнево та узагальнено, і сексуальна культура залишається поза належною увагою.

Дослідження сексуальності і сексуальної культури молоді знаходять відображення в багатьох працях та монографіях вчених, таких як М. Фуко, Е. Гідденс, Ф. Райс, М. Кле, В. Мастерс, Ш. Хайт, Д. Лейхмиллер, Р. Франкуйер та інші [9, 66, 76, 81, 84, 89]. Українські дослідники також активно працюють в галузі психології статі та сексуальності протягом останніх 20 років. Деякі з них фокусуються на теоретичних аспектах психосексуального розвитку, таких як В. Пісоцький, інші досліджують проблеми гендерної психології та сексуальності, як Б. Ворник, Т. Говорун та

О. Кікінежді [8, 11, 12] та на темі статевого виховання [5, 31, 33, 36, 72 – 74]. Також звертається увага на формування сексуальної культури студентів (Л. Гридковець), вплив статевих ролей на розвиток особистості (А. Кочарян), взаємозв'язок сексуальних фантазій з психосексуальною поведінкою (М. Жидко), психологію сексуальності та сексуальних стосунків (С. Діденко) [21, 22], особливості статево-рольового самовизначення хлопців-підлітків (В. Васютинський), вплив індивідуально-психологічних властивостей підлітків на особливості їх сексуальної поведінки (В. Москаленко, О. Сечейко) [51], а також сексуальні практики підлітків (Г. Сокурянська, Л. Гридковець). Роботи видатного психоаналітика З. Фрейда також вносять вагомий вклад у розуміння сексуальності та психосексуального розвитку.

В умовах війни важливі підтримка позитивного ставлення до сексу та сексуальних практик як морально-ціннісної категорії в умовах стресу та неспокою; сприяння зміцненню відносин із власним тілом; формування поваги до осіб протилежної статі як способу сприяння взаєморозумінню в складних життєвих ситуаціях; створення настанов щодо цнотливості та утримання від ранніх та випадкових статевих контактів в умовах нестабільності; наголос на розумінні необхідності стримувати сексуальні потяги та здатність контролювати їх вияви в умовах важкодоступності засобів для задоволення базових потреб; надання знань про правила збереження репродуктивного здоров'я та безпечної сексуальної поведінки в умовах обмеженого доступу до ресурсів; вплив на формування особистої відповідальності за власне сексуальне життя в умовах військової нестабільності [44, 56].

Важливим аспектом сексуальності виникає ризикована форма сексуальної поведінки молоді [36, 37]. Нікого не здивує той факт, що в наші дні випадковий секс – звичайна практика серед молоді. Дослідження (М. Берсамин, М. Пашалл; Дж. Хиттнер, Е. Оуенс) показують, що існує зв'язок між випадковим сексуальним контактом і проявом ризикованої сексуальної поведінки. Її виникнення супроводжується низькою культурою

статевих стосунків, обмеженим доступом до контрацепції, особливо у випадках першого сексуального досвіду. У молодіжі домінує прагнення до «злиття» (термін Г. Шихі, визнаної дослідниці вікових криз особистості). Варто враховувати, що подібні взаємовідносини в юнацькому віці часто супроводжуються виникненням різних проблем, особливо в контексті насильства та стресу в умовах воєнних дій. Тіло звикає перебувати в хронічному стресі та захисні механізми «Бій/Біжи/Замри» активовані майже постійно та навіть в моменти, коли загрози для життя немає [46]. В наслідок цього погіршуються соціальні та сексуальні стосунки.

В сучасних умовах, особливо в умовах війни, спостерігається нова та суттєва тенденція в сексуальній сфері життя – сексуально-еротична поведінка і мотивація звільняються від класичних репродуктивних обов'язків. Суспільство сприймає що сексуальність не обов'язково пов'язана з дітонародженням, не потребує легітимізації та є самостійним ціннісним аспектом. В умовах війни особливий акцент треба зробити на розумінні сексуальності та сексуальних практик як характеристики висококультурних міжособистісних відносин.

На сьогоднішній день вплив війни на сексуальні практики молоді і осіб середнього віку розглянуто недостатньо, тому тема дослідної роботи «Психологічні особливості сексуальних практик молоді і осіб середнього віку в умовах воєнного часу».

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості сексуальних практик молоді і осіб середнього віку в умовах воєнного часу.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічних особливостей сексуальних практик молоді і осіб середнього віку в контексті війни, визначити базові поняття сексуальності.

2. Провесте емпіричне дослідження психологічних особливостей сексуальних практик молоді і осіб середнього віку під час війни.

3. Розробити рекомендації щодо мінімізації негативного впливу війни на сексуальне життя молоді та осіб середнього віку, а також сприяти оптимізації їх сексуальної поведінки через підтримку психоемоційного благополуччя, розвиток здорових стосунків та інтеграцію адаптивних практик у повсякденне життя.

Об'єкт дослідження – сексуальні практики.

Предмет дослідження – психологічні особливості сексуальних практик молоді і осіб середнього віку під час війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження були використані методи: теоретичні (теоретико-порівняльний аналіз наукової психологічної літератури), емпіричні (психологічне тестування («Методика самооцінки емоційного стану» А. Уессмана – Д. Рікса, «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрованності» Л. Вассермана, «Багатовимірний опитувальник сексуальності» (MSAQ; Snell); «Опитувальник настанов до сексу» Г. Айзенка – опитування молоді і осіб середнього віку які проживають в умовах воєнного часу) та математичної статистики (обробка отриманих результатів опитування).

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що

- вперше проведена дослідницька робота психологічних особливостей сексуальних практик молоді і осіб середнього віку в умовах війни;
- визначенні особливості сексуальних практик молоді і осіб середнього віку під час війни;
- проведено аналіз впливу війни на сексуальні практики респондентів серед молоді і осіб середнього віку;
- визначенні пріоритетні напрямки психологічної допомоги адаптації сексуальних практик молоді та осіб середнього віку під час війни;
- розроблено рекомендації для запобігання негативних наслідків впливу воєнного часу на формування сексуальності та сексуальної поведінки молоді осіб середнього віку.

Практичне значення дослідження в умовах можливості використання його результатів полягає у:

- можливості практичного використання розроблених психологічних рекомендацій психологам, які працюють у сфері сексуальних практик;
- розробці ефективних рекомендацій зменшення негативного впливу війни на сексуальні практики представників молоді і осіб середнього віку та ефективної стратегії психологічної корекції у цьому питанні.

Для емпіричного дослідження особливостей сексуальних практик молоді і осіб середнього віку в контексті війни вибрано експериментальну базу, що включає групу осіб віком від 18 до 54 років, які зазнали впливу воєнних дій. Вибірка була створена з урахуванням соціодемографічних факторів, таких як місце проживання, освіта, соціальний статус та інші особистісні характеристики. Дослідження передбачає застосування комплексу психодіагностичних методик для вивчення механізмів формування сексуальної поведінки молоді і осіб середнього віку, а також анкетування для оцінки рівня впливу війни на психологічні особливості сексуальних практик.

Апробація дослідження. Результати дослідження були систематизовані та представлені у формі тез на Міжнародній науково-практичній конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період», що дозволило викласти методологічні підходи та основні висновки перед науковою аудиторією. Ці тези сприяли діалогу та обміну думками серед дослідників, що займаються вивченням психологічних аспектів війни.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (94 найменувань) та додатків.

Загальний обсяг роботи – 148 сторінок, обсяг – 99 сторінок. Робота містить 11 додатків (на 30 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СЕКСУАЛЬНИХ ПРАКТИК МОЛОДІ І ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Феноменологія сексуальної поведінки та практик молоді і осіб середнього віку у психологічній науці

Забезпечення гармонійного особистого життя, збереження та покращення сексуального здоров'я, ефективне статеве виховання дітей та розумне ставлення до осіб із нетиповою сексуальною поведінкою є суттєвим завданням психологічної науки. Висвітлення основ сексуальності, включаючи анатомо-фізіологічні аспекти сексуального життя на різних вікових етапах, міжособистеві сексуальні відносини, профілактику та терапію сексуальних розладів і дисгармонії, грають ключову роль у досягненні цих цілей.

Регулювання та контроль сексуальної поведінки та сексуальних практик людини у суспільстві пов'язані з репродуктивною функцією. «Специфіка репродуктивної поведінки як активності суб'єкта визначається спрямованістю цієї активності на відтворення біосоціальної й соціокультурної сутності іншого індивіда» [6, с. 98]. Біологічні інстинкти визначають сексуальні потреби та привабливість до інших індивідів. Це призводить до необхідності встановлення норм та контролю над сексуальними відносинами у суспільстві. Важливо відзначити, що статеві потреби формується не тільки біологічно, але й культурними нормами та стандартами, які індивід освоює з дитинства. В. Кришталь відмітив що у сучасному світі сексуальність людини майже звільнилася від біологічної сутності [38].

Для більшого усвідомлення сексуальних практик необхідно розглядати і базові поняття у сфері сексуальності. Сексуальність охоплює сексуальну поведінку, гендерну ідентичність і ролі, сексуальну орієнтацію, задоволення, близькість і репродукцію та забезпечується соціальним, психологічним, соціально-психологічним аспектами. Сексуальний розвиток починається в

ранньому дитинстві і прискорюється в період статевого дозрівання через вивільнення гормонів. Сексуальний досвід та досвід стосунків, як правило, набувається в залежності від віку та прогресуючої лінії інтимності.

У межах різних культурних систем виділяються два основні типи ставлення до сексуальності: антисексуальне (репресивне) та просексуальне (толерантне). Антисексуальні суспільства характеризуються суворими обмеженнями щодо сексуальної поведінки. Яскравим прикладом такої культури є середньовічна християнська мораль, де сексуальність трактувалася як гріховний аспект людської природи. У подібних суспільствах сексуальні стосунки дозволялися лише в межах шлюбу та розглядалися виключно як засіб для продовження роду. Ригідні норми та табу формували почуття провини й сорому за будь-яке відхилення від загальноприйнятих стандартів. Такий підхід обмежував не лише сексуальну активність, але й можливості для самовираження та гармонійного розвитку особистості в цій сфері.

На противагу, просексуальні культури вирізняються відкритим і толерантним ставленням до сексуальності, яке розглядається як природна й невід'ємна складова людського життя. Прикладом може слугувати полінезійське суспільство, де сексуальність і еротизм не лише не обмежувалися, а й активно заохочувалися. У таких культурах сексуальні потреби сприймаються нарівні з іншими базовими потребами, а соціальні табу щодо інтимної сфери мають мінімальний вплив. Подібний підхід сприяє розвитку здорового ставлення до сексуальності та її інтеграції в повсякденне життя без почуття провини чи осуду.

Ці типи культур по-різному впливають на формування особистості, самооцінку та міжособистісні стосунки. У репресивних культурах сексуальність може сприйматися як щось небезпечне чи сороміцьке, що часто стає причиною внутрішніх конфліктів, тривожності чи психологічного дискомфорту. Натомість толерантні культури заохочують до вільного

вираження себе у сексуальній сфері, що позитивно впливає на емоційний добробут і гармонійність стосунків.

У сучасному світі більшість суспільств перебувають між цими полярними категоріями, демонструючи змішані підходи до сексуальності, залежно від історичного, релігійного чи соціального контексту. Розуміння цих особливостей є важливим для психологічної практики, адже культура значно впливає на сприйняття сексуальності та формування статевої ідентичності.

Для традиційного українського суспільства позашлюбні сексуальні стосунки вважалися неприйнятними, оскільки порушували відповідні соціальні устрої, норми і уявлення про правильний сценарій життєвого шляху, де шлюб і народження дітей в рамках шлюбу вважалися невід'ємною частиною прояву сексуальності. «Сьогодні, принаймні в цивілізованому світі, секс – особиста справа кожної людини. Наявність або відсутність статевого життя, позашлюбних дітей, офіційної сім'ї тощо здебільшого не впливає на статус особи в суспільстві. Проте так було не завжди. Ще донедавна дошлюбний секс у багатьох європейських культурах був суспільно заборонений, усіляко стигматизувався й засуджувався. Не обійшло це й українського традиційного суспільства» [26, с. 13].

Сексуальність людини – це складний механізм, який об'єднує фізіологічні, емоційні та психологічні аспекти для досягнення гармонії [79]. Сексуальність є природною потребою та фундаментальною функцією людського організму, яка займає рівноправне місце серед інших базових біологічних процесів, таких як дихання чи травлення. Вона лежить в основі сексуальної поведінки людини, відображаючи її фізіологічну, емоційну та психологічну сутність. З біологічної точки зору, сексуальність включає готовність до істинної сексуальної активності, включаючи сформовані геніталії, статевий потяг, здатність до сексуального збудження, можливість досягнення оргазму, а також враховує вік та конституційні особливості [48, 49].

Платон відрізняв фізичний статевий акт від сексуальності, підкреслюючи пристрасть і сексуальну насолоду як джерело поетичного і філософського натхнення. Він не вважав різницю статей обов'язковою умовою для виникнення кохання чи статевого зв'язку.

Серед визначальних теорій початку 20-го століття варто відзначити психоаналіз З. Фрейда, який перший висвітлив роль статевої поведінки в житті людини. Вчений вказав, що статевий потяг, або "лібідо", є джерелом всієї психічної енергії особистості. З його точки зору, емоційне задоволення пов'язане з сексуальністю, яка є основою і центром людського життя. Сексуальність включає загальну функцію задоволення, а лише пізніше служить для відтворення. З. Фрейд визначав кохання як статево кохання, метою якого є статева близькість, і сексуальний досвід не обмежується сприйняттям статевих органів [65].

Сексуальність не тільки біологічний інстинкт й складне соціокультурне явище, яке охоплює різні аспекти психічного життя людини – відчуття, переживання, уявлення, думки та вчинки – усе, що супроводжує її активність [8]. Включаючи сексуальні установки та практики – пристрасть, збудливість, чуттєвість, хтивість, сексуальне задоволення, насолода, реакція на сексуальні стимули. Сексуальність невід'ємна частина людського життя та є характеристикою особистості, пов'язаною з усіма її властивостями, такими як пізнавальні здібності, воля, комунікабельність, здатність співпереживати та розуміти партнера [50].

Сексуальність людини формується через взаємодію трьох взаємопов'язаних факторів: сексуальної ідентифікації, гендерної ідентифікації та сексуальної поведінки. Статева ідентифікація стосується біологічних аспектів, таких як хромосоми, зовнішні та внутрішні статеві органи, гормональний статус, статеві залози і вторинні статеві ознаки. Гендерна ідентифікація відображає особисті переживання приналежності до чоловічої чи жіночої статі. Сексуальна поведінка та почуття людей виникають з норм і цінностей суспільства і культури і не можуть

розглядатися відокремлено.

Основні функції сексуальності включають біологічну, відповідальну за процес запліднення, психологічну, що забезпечує задоволення, і соціальну, що виражається у задоволенні потреб у комунікації. Прояви сексуальності, безперечно, є багатогранними і різносторонніми, обумовленими фізіологічними та анатомічними відмінностями між статями, їх гормональними особливостями і гендерними ролями, які особистості вивчають і формують протягом усього життя [58].

В подальшому теоретичному аналізі зазнаємо основні моделі сексуальності:

1. Біологічна модель – обговорення об'єкта сексуальності зводиться до біологічних питань, фокусуючись на фізіологічних аспектах. Представники цього напрямку проявляють більше інтересу до тіла людини, ніж до його особистості. Такий підхід до сексопатології часто підштовхує пацієнтів до пошуків "чарівної" пігулки, а фахівців – до призначення таких препаратів.

2. Психогідравлічна модель ґрунтується на концепції З. Фрейда щодо лібідо, яке слід розглядати як первинний енергетичний імпульс людини, життєву силу та енергію. Лібідо, згідно з цією моделлю, визначає всю еволюцію особистості від моменту народження до смерті. Приховані зміни лібідо розкривають і пояснюють індивідуальні нахили, симпатії та антипатії, найсубтільніші бажання, страхи та інші аспекти особистості. Мотивація для сексу в значній мірі визначається цими характеристиками та проявом внутрішнього сексуального напруження, яке слід зняти.

Метою психоаналізу було також розглядати, як накопичена сексуальна енергія розподіляється в індивідуальній психіці, як вона розряджається або трансформується в соціальній сфері. Концепція сублімації, введена З. Фрейдом, репрезентує форми перетворення сексуальної енергії, де сексуальна енергія може мати два можливих завершення: досягнення сексуального задоволення і сублімація, коли початкова енергія лібідо

переходить на "вищий рівень" та знаходить вираз у інших формах діяльності.

3. Екологічна модель – підхід, який розглядає сексуальність людини як багатовимірний феномен, що формується та проявляється під впливом різних рівнів середовища: біологічного, психологічного, соціального та культурного. Ця модель акцентує увагу на взаємозв'язках між індивідом і його контекстом, наголошуючи на тому, що сексуальність розвивається в інтеракції з середовищем і є динамічним процесом та формується на основі двох компонентів:

- вроджені біофізіологічні особливості, які змінюються протягом онтогенезу;
- набуті особливості, що виникають внаслідок навчання і представляють собою узагальнення всього життєвого сексуального досвіду людини.

Отже, сексуальна мотивація базується на взаємодії двох компонентів, а екологічна модель стверджує, що сексуальна активність та поведінка є наслідком процесів навчання, соціалізації і підтримується відповідною нейрофізіологічною структурою.

У юнацькому віці відбуваються гормональні зміни, пов'язані із статевим дозріванням, що призводить до наростання сексуальних переживань. Більшість молоді характеризується вираженим підвищенням статевого збудження, а також спостерігається значне збільшення сексуальної поведінки та інтересу до сексуальної освіти. Особлива увага приділяється яскравості виявлення належності до певної статі. Розвиток гендерної ідентичності представляє собою психосоціальний процес, який включає в себе усвідомлення та прийняття індивідом гендерної ролі, а також її визнання суспільством.

Сексуальність людини поділяється на три взаємопов'язані аспекти: статеву ідентифікацію, гендерну ідентифікацію та сексуальну поведінку. Сексуальні практики є одним з проявів сексуальності особистості. Ідентифікація статі ґрунтується на біологічних особливостях організму,

включаючи хромосомний набір, зовнішні та внутрішні статеві органи, гормональний профіль, функціонування статевих залоз та розвиток вторинних статевих ознак. Водночас гендерна ідентифікація визначається суб'єктивним відчуттям людини щодо своєї належності до чоловічої або жіночої статі, що є результатом інтеграції біологічних, психологічних і соціокультурних факторів.

В умовах життя важливі підтримка позитивного ставлення до сексуальних практик як морально-ціннісної категорії в умовах стресу та неспокою; сприяння зміцненню відносин із власним тілом; формування поваги до осіб протилежної статі як способу сприяння взаєморозумінню в складних життєвих ситуаціях; створення настанов щодо цнотливості та утримання від ранніх та випадкових статевих контактів в умовах нестабільності; наголос на розумінні необхідності стримувати сексуальні потяги та здатність контролювати їх вияви в умовах важкодоступності засобів для задоволення базових потреб; надання знань про правила збереження репродуктивного здоров'я та безпечної сексуальної поведінки в умовах обмеженого доступу до ресурсів; вплив на формування особистої відповідальності за власне сексуальне життя.

Сексуальна практика – це сукупність дій, поведінкових проявів і звичок, пов'язаних із сексуальною активністю людини. Вона включає різні аспекти сексуальної взаємодії, такі як форми інтимної близькості, способи вираження сексуальності, індивідуальні чи партнерські сексуальні сценарії, а також емоційні, фізіологічні та соціальні аспекти, що супроводжують ці процеси. Сексуальні практики формуються під впливом біологічних потреб, психологічних особливостей, культурних норм і соціального контексту, у якому перебуває особистість. А. Кінсі зазначав, що сексуальні практики людей різко відрізняються залежно від виховання, освіти та соціального оточення [80].

Сексуальні практики можна кваліфікувати наступним чином:

- За типом взаємодії: гетеросексуальні – сексуальні практики, що здійснюються між особами різної статі; гомосексуальні – практики між особами однієї статі; бісексуальні – сексуальна активність, яка включає партнерів обох статей; пансексуальні – практики, у яких сексуальна активність не обмежується визначеною статтю партнера.

- За ступенем інтимності: емоційно-інтимні практики – секс, що супроводжується глибоким емоційним зв'язком і довірою між партнерами; фізичні практики – інтимні дії, що зосереджені на фізіологічному аспекті сексуальної активності, без значної емоційної взаємодії; секс без емоційної прив'язаності – практики, які зосереджені на фізичному задоволенні, без глибокого емоційного чи психологічного зв'язку.

- За рівнем домінування і підкорення: домінування – одна з осіб бере на себе роль активного партнера, керуючи сексуальною взаємодією; підкорення – одна з осіб виконує роль підлеглого, пасивно реагуючи на дії партнера; рівноправна взаємодія – обидва партнери рівноправно беруть участь у сексуальній активності.

- За фізичними практиками та методами: класичний секс – традиційні сексуальні практики, що включають вагінальний або оральний секс; нетрадиційні практики – включають анальний секс, БДСМ, фетишизм, рольові ігри тощо; мастурбація – практики, в яких особа стимулює свої геніталії для отримання сексуального задоволення, або використовує різні предмети або іграшки.

- За соціальною та культурною допустимістю: традиційні практики – відповідно до соціальних і культурних норм, вважаються загальноприйнятими і соціально прийнятними; нетрадиційні або маргінальні практики – можуть бути віднесені до практик, що не відповідають стандартам домінуючої культури, але при цьому є добровільними і згодженими між партнерами (наприклад, БДСМ, фетишизм).

- За індивідуальним рівнем задоволення: висока інтимна задоволеність – коли практики сприяють емоційному і фізичному задоволенню для обох партнерів; підвищений рівень експериментування – практики, що включають інтерес до нових форм сексуальної активності і можуть не завжди призводити до високого рівня задоволення, але є частиною процесу самовираження.

Сексуальна потреба є станом особистості, що виражається у бажанні мати об'єкти, необхідні для її існування, розвитку та функціонування з особою іншої чи тієї ж статі. Ця потреба визначає форми еротичної поведінки. Еротична поведінка є суттєвим аспектом, який слід розглядати з технічного погляду, включаючи техніку спокушання і виконання статевого акту, а також враховуючи діапазон сприйнятливості. Форма та спосіб вираження сексуальності та сексуальних практик в основному обумовлені соціальними, психологічними та культурними впливами.

В. Франкл вказав на складність статевого виховання, особливо через подвійність людської природи [64]. З точки зору семантики він зауважив, що ні статеve життя, ні стриманість не є протипоказаними на певному рівні фізичної зрілості. Однак із психогігієнічного погляду він визначив необхідність обмеження всіх сексуальних стосунків молодих людей, які не ґрунтуються на справжній любові. Важливо відзначити, що навіть наявність любові не обов'язково означає необхідність входження в інтимні відносини. Згідно із висловленими поглядами, для досягнення сексуальної насолоди особистості необхідно не лише виявляти сексуальний потяг, але й дотримуватися цінностей таких, як любов, духовне єднання, довіра та інтимність, а також мати цілі, пов'язані із пошуком сенсу в житті [37].

Сексуальність та статеві стосунки були об'єктом досліджень таких науковців, як М. Фуко, Е. Гідденс, Б. Мартель, З. Фройд [9, 65, 66, 83] та інші. Однак слід зауважити, що в Україні вивчення сексуальних практик у сучасної молоді залишається недостатньо вивченим, зокрема в інших вікових групах. Деякі українські вчені, які займаються дослідженням психології

сексуальності, включають Б. Ворніка [8], С. Діденко [21, 22], Н. Георгієвська [10–12], Т. Говорун [11, 12], В. Гупаловську [15–20], О. Козлову [33], В. Кришталь [38], О. Федик [61] та інших.

Статева поведінка, як суттєва сфера суспільного й особистого життя, завжди була під соціальним контролем і належала до певного етапу соціалізації молоді. Сексуальна поведінка та почуття людей виникають із норм і цінностей конкретних суспільств і культур і не можуть бути повністю розглянуті окремо від них. Окрім зазначених характеристик, важливими є сексуальна установка, сексуальна потреба, сексуальна мотивація, ерекція та психосексуальне задоволення [90].

Відомо, що поставлення людини до сексу завжди є складним і залежить від різноманітних факторів. Г. Келлі визначає три основні типи ставлення до сексу у різних груп населення, що визначається розумінням ролі, яку відіграє секс у житті людини: традиційний (спрямований на відтворення потомства), реляційний (зорієнтований на відносини) та рекреаційний (зорієнтований на розваги) [79].

До групи традиційного типу відносяться ті люди, які вбачають, що первинною метою сексуальної активності є розмноження. Представники цієї категорії одногласно висловлюють неприязнь до сексу поза шлюбом і також відмовляються визнавати статеві відносини між особами однакової статі, хоча їхні погляди на такі аспекти, як порнографія і аборти, можуть значно розходитися.

Реляційний тип, включає тих, хто розглядає сексуальну активність як природну складову близьких відносин та любові. Більшість осіб, які відносяться до цієї категорії, мають позитивне ставлення до сексу у контексті будь-яких відносин, заснованих на довірі та любові (наприклад, відносини між подружжям чи між неодруженими особами). Однак вони одночасно відносяться негативно до позашлюбних відносин, подружньої зради та зради сексуальному партнерові.

"Рекреаційний" тип, об'єднує тих, хто вважає, що головною метою сексу є отримання задоволення. Ці люди переконані, що всі сексуальні відносини між дорослими, які дали на це згоду, повинні бути прийняті беззаперечно. Однак їхні погляди можуть розходитися щодо питань, таких як аборт і одностатеві відносини.

Отже, можна зробити висновок, що в сучасному світі не існує єдиної системи домінуючих поглядів на сексуальність та сексуальні практики. В останні роки стало очевидним, що на сексуальні відносини значний вплив має соціальне середовище, в якому особа виросла, і це впливає на її сексуальну поведінку.

Вчені виділяють чотири основні форми сексуальної поведінки, які є основою для формування сексуальних відносин: мастурбація, прив'язаність (ласка), оральний секс і статевий акт.

Проблема людської сексуальності стає найактуальнішою в сучасному світі через зміни в соціокультурних умовах, що впливають на норми сексуальних поведінки та практик. Перехід від розглядання сексуальності як природного явища до її соціального виміру, а також розуміння сексуальності як характеристики особистості, що взаємодіє між тілом, ідентичністю та соціальними стандартами, підкреслили важливість психологічних досліджень.

Сексуальність виступає як аспект впевненості в собі, що відображає фізичний, емоційний, когнітивний та духовний досвід особистості, а також її уявлення про себе, гендерну ідентичність, соціальні, емоційні та сексуальні уподобання. Розвиток сексуальності відбувається через багатостороннє навчання та координацію фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів людського життя. Цей процес включає інтерналізацію існуючих «сексуальних» значень у даному суспільстві та визначення власного фізичного, емоційного та когнітивного досвіду як «сексуального» [24].

Сексуальна поведінка представляє собою різні форми взаємодії між особами, спонуканими сексуальними потребами. Вона є суттєвим елементом

соціального, сімейного та особистісного життя. Біологічний аспект сексуальної поведінки включає такі параметри, як статева конституція, фізичний стан, темперамент, гормональний баланс, активність центральної нервової системи та генетичні визначники. Сексуальна поведінка в людини виконує три основні функції: репродуктивну, гедоністичну («сексуальне задоволення у цьому є невід'ємним елементом сексуальних відносин» [2, с. 15]) і комунікативну. Залежно від того, яка функція є пріоритетною, можна виокремити різні типи відношення до сексуальності, і чим вищий рівень розвитку особистості, тим більше проявляється різноманіття індивідуальних виявів близькості.

Близькість може виконувати різноманітні функції. По-перше, вона може служити як засіб для розслаблення або вивільнення сексуальної напруги, де акцент робиться на фізіологічних потребах людини, і необов'язково визначає якість партнера, оскільки може бути застосована мастурбація [3, 4].

Іншою функцією є засіб спілкування, де особиста психологічна близькість стає ключовою. Цей тип відносин допомагає суб'єкту виходити зі самотності, включає в себе об'єднання двох осіб в одне ціле і виражається у високому рівні культурного та емоційного досвіду, а також високому рівні індивідуальної вибірковості, важливості глибокого кохання та прихильності двох осіб.

Додатковою характеристикою є секс як засіб для розмноження, де важливим є не сам процес, а його кінцевий результат. При таких відносинах важливі не тільки емоційні переживання, але й природні чи соціальні якості, особливо для тих, хто свідомо використовує партнера для задоволення своїх потреб.

Ще однією ситуацією, коли психологічна близькість має вторинне значення, є статевий акт як мета розслаблення чи чуттєвої насолоди. Тут акцент робиться на різноманітності та новизні сексуальних технік, і

сексуальне задоволення партнера розглядається як засіб підвищення власного задоволення.

Також можливість самоствердження через секс визначається необхідністю продемонструвати свою привабливість та здатність задовольняти партнера сексуально.

Досягнення несексуальних цілей може викликати різноманітні мотивації для сексуальної поведінки. Наприклад, секс може використовуватися як засіб збереження здоров'я, спосіб досягнення професійного зростання, виявлення жалю, демонстрація соціального статусу, або підтвердження своєї молодості, серед інших мотивів.

Ще однією функцією є компенсація, коли секс виступає як заміна відсутніх форм активності або емоційного задоволення. У випадку нестачі уваги, потреба в сексі з партнером може зрости.

Важливо відзначити, що різні функції сексу мають свою унікальну сексуальну мотивацію. Проте ключовим процесом, що визначає формування особистості людини, є соціалізація. Цей процес включає в себе розвиток та формування особистості під впливом соціальних норм та культурних відмінностей [1].

Соціалізація сексуальної практики проявляється у вивченні сексуальних та соціальних норм, сексуальній культурі, що виникає внаслідок сексуального виховання та досвіду, у формуванні відповідних установок та прагнень до еротичної привабливості. Соціальні детермінанти сексуальної поведінки об'єднуються в теорії "сексуального сценарію", що визначає можливий тип сексуального партнера, еротичні ситуації і стимули, а також вимоги до місця, часу та обставин сексуального зближення.

Розширення можливостей сексуальної поведінки в напрямку репродуктивної функції призводить до збільшення різноманітності форм і ускладнення структури, роблячи її більш вибірковою як за об'єктами, так і за умовами реалізації. Ця фундаментальна відмінність між людською

сексуальністю і формами сексуальної поведінки тварин передбачає формування та розвиток здатності зберігати сенсорно-емоційні переживання.

У кожному розвиненому суспільстві завжди існувала система норм сексуальної моралі, яка регулює взаємовідносини статей та співвідношення їх з діяльністю державних установ в рамках розмноження та виховання.

Фройд розглядав людину як істоту, яка народжується з вродженими сексуальними інстинктами. Внутрішній психічний авторитет був спадковим фактором, а зовнішнє середовище визначало формування свідомості і Над-Я. Розвиток особистості збігався з психосексуальним розвитком, поділеним на етапи: оральний, анальний, фалічний і генітальний. Кожен етап характеризувався певним способом прояву сексуальної енергії через ерогенні зони. Незадовільне задоволення лібідо на будь-якому етапі могло впливати на формування рис особистості та призводити до патологій та неврозів.

3. Фройд вважав що пориви лібідо є основним чинником мотивів діяльності людини, нереалізована сексуальність часто стає основою неврозів. Забувати тему сексуальності та сексуальних практик у період коли людина знаходиться на межі психічних ресурсів і потрібно бути максимально ефективним у своєму житті не можна, бо природна потреба людини у задоволенні є ресурсом відновлення психіки.

З психоаналітичного погляду сексуальність розглядається як джерело задоволення, в широкому розумінні цього терміну, та спосіб, яким люди діють, щоб його досягти. Генітальна сексуальність дорослих є лише однією із проявів більш складного явища. Важливим відкриттям для З. Фрейда була роль сексуальності в дитинстві, її вияв у різних частинах тіла та вплив на відносини з основними опікунами. Інфантильна сексуальність, зокрема, розглядається як прототип зрілої дорослої сексуальності [65].

Подальші теоретичні розвитки акцентували увагу на тому, що сексуальність та ставлення до сексуальних практик «зароджується» у ранніх дитячо-батьківських відносинах, на етапі психосексуального розвитку. Якщо особистість переважно пережила позитивний досвід взаємодії з ранніми

об'єктами, то вона більш схильна до формування зрілої сексуальної поведінки. У випадку, коли досвід був фруструючим, сексуальність особистості може залишатися на інфантильній стадії. В такому разі сексуальна поведінка може спрямовуватися не на побудову глибоких стосунків, а використовуватися як засіб уникнення близькості, самотності, влади чи контролю, або як спосіб зняття напруги [40].

Фройдіві теорії підтверджувалися численними прикладами та досвідом психіатрів і психологів. Пізніше, видатний психолог Г. Айзенк та його колеги визначили 12 основних факторів сексуальної поведінки, розглядаючи стиль сексуального життя залежно від типу особистості. Айзенк виявив тісну взаємозв'язок між стилем сексуального життя та типом особистості, визначаючи чотири основні типи людей з різними характеристиками сексуальної поведінки [75].

Секс і сексуальність нероздільні від людського життя, а психосексуальний розвиток особистості представляє собою процес формування уявлень про секс, відповідно до соціального контексту, в якому вона існує. Сексуальність є особистою, делікатною характеристикою людини. Розгляд таких проблем викликає і у клієнтів, і у клініцистів сумніви та дискомфорт, тому вони уникають говорити чи навіть думати о труднощах у сексі.

1.2. Психологічні особливості сексуальних практик молоді та осіб середнього віку в умовах воєнного часу

У сучасних обставинах, особливо під час воєнних подій (екстремальних та кризових ситуацій), зміна місця проживання (вимушене переміщення), виявляється новий та значущий тренд у сфері сексуального життя – сексуально-еротична поведінка і мотивація відходять від традиційних репродуктивних обов'язків. Громадська думка приймає той факт, що сексуальні практики не обов'язково пов'язані з дітонародженням, не потребують офіційного схвалення та є незалежним ціннісним аспектом. У

кризових ситуаціях, особливу увагу слід приділити розумінню сексуальності та сексуальних практик як вияву висококультурних міжособистісних відносин [54].

Важливим аспектом сексуальності виникає ризикована форма сексуальної поведінки молоді. В наші дні випадковий секс – звичайна практика серед молоді. Дослідження науковців показують, що існує зв'язок між випадковим сексуальним контактом і проявом ризикованої сексуальної поведінки. Її виникнення супроводжується низькою культурою статевих стосунків, обмеженим доступом до контрацепції, особливо у випадках першого сексуального досвіду. Варто враховувати, що подібні взаємовідносини в юнацькому віці часто супроводжуються виникненням різних проблем, особливо в контексті насильства та стресу в умовах воєнних дій.

Щоб проаналізувати зміну сексуальності та сексуальних практик в сучасних умовах, визначимось з поняттям кризова ситуація. Кризова ситуація – невідповідний, складний стан умов для людської життєдіяльності, що набув для конкретної особи або групи осіб особливої важливості; це об'єктивно складні умови діяльності, що вважаються напруженими або небезпечними. В роботі під кризовою ситуацією ми розглядаємо повномасштабне воєнне вторгнення Росії на Україну, яке розпочалося 24 лютого 2022 року.

Важливо зазначити що на сексуальну сферу життя і стосунки також впливають зовнішні впливи війни – гуманітарна криза, відсутність почуття безпеки, втрата звичного соціального оточення, вимушений переїзд. Типові особливості психічних станів особистості у цей період це порушення афективної сфери («емоційне отупіння», замкненість, пригніченість, роздратованість, аутоагресія, нездатність відчувати радість, почуття провини, сорому); порушення та специфічні риси когнітивної сфери (погіршення пам'яті, мислення, концентрації уваги, прояви неухважності та забудькуватості, поява безсоння та кошмарів, часте згадування

психотравмуючих подій); порушення поведінки (непослідовність, непередбачуваність, поведінкових проявів, надмірна обачливість, переляк, афектація як реакція на незначні стимули) [53].

У воєнні часи люди знаходяться під постійним впливом стресу і переживають психологічне напруження. Зараз відбувається поступова адаптація до сучасних умов і ситуація стає відносно стабільною, повернення до «звичного» життя створює умови для відновлення резервів психіки. Через постійну загрозу життю, невизначеність, «провину вцілілого», переживання за близьких, які перебувають на передовій, «травму свідка» та стани, пов'язані з війною люди стикаються з високим рівнем тривожності. В результаті людина може почати звинувачувати себе, обмежувати задоволення, також і заборону на сексуальне життя, і забороняти жити «звичайне» мирне життя.

Зміни в ендокринній системі організму відіграють важливу роль у формуванні рівня задоволеності життям та емоційного стану людини. Постійні емоційні коливання, характерні для періодів кризи, впливають на гормональну регуляцію, призводячи до дисбалансу вироблення гормонів. Так, у стресових ситуаціях спостерігається підвищення рівня адреналіну та кортизолу, що супроводжується зниженням вироблення «статевих» гормонів (естрогену, тестостерону) та нейромедіаторів задоволення й щастя, таких як дофамін і серотонін [8].

Постійний перегляд новин, обговорення війни, роздуми про трагічні події та перегляд фотографій з місць бойових дій сприяють хронічному підвищенню рівня стресу. Кортизол, що є ключовим гормоном стресу, забезпечує швидку реакцію організму в критичних ситуаціях. Проте його тривале підвищення має негативні наслідки: порушення сну, травлення, послаблення імунної системи, епізоди апатії, що загалом сприяє переходу організму в режим виживання.

На фоні таких екстремальних подій проявляються дві основні реакції на стрес у контексті сексуальної поведінки. У першій моделі, характерній для

значної частини людей, спостерігається зниження сексуального потягу, що пов'язано із блокуванням репродуктивного інстинкту. Підвищення рівня пролактину, який пригнічує тестостерон, обумовлює це явище, незалежно від статі людини.

Інша модель поведінки, що спостерігається у більш стресостійких осіб, базується на еволюційних механізмах. У ситуаціях загрози життю активізується прагнення до продовження роду, що сприяє підвищенню сексуального бажання. Ця реакція може бути зумовлена потребою повернути контроль над життєвими обставинами, створити відчуття близькості, викликати позитивні емоції та віднайти моменти розслаблення в умовах хронічного у.

Гормональні та поведінкові реакції на стрес у контексті війни демонструють складність і багатогранність адаптації організму до кризових умов. Це підкреслює необхідність врахування індивідуальних фізіологічних та психологічних особливостей у наданні допомоги людям у подоланні наслідків хронічного стресу.

Тривалий стрес суттєво впливає на фізичне здоров'я, психологічний стан та сексуальне життя людини, змінюючи як фізіологічні, так і поведінкові аспекти [93]. На фізичному рівні зниження рівня гену в жінок може призводити до зменшення природного зволоження, викликаючи дискомфорт і навіть біль під час статевого акту. Також можливі порушення менструального циклу, аж до його тимчасового припинення. У чоловіків можуть зникати спонтанні ерекції, зокрема ранкова, а також виникають труднощі з підтриманням ерекції та досягненням еякуляції. В обох статей можуть спостерігатися труднощі з досягненням оргазму [52].

На психологічному рівні тривалий стрес трансформує сприйняття сексуальності. Інтимні стосунки набувають іншого значення, зосереджуючись на емоційній підтримці, вираженні ніжності та створенні близькості. Сексуальна активність часто замінюється жестами турботи,

такими як поцілунки, обійми та дотики, що сприяють зміцненню емоційного зв'язку між партнерами.

Інформаційне навантаження, пов'язане з переглядом новин та фотографій насильства, яке стало масовим з початку повномасштабної війни в Україні, також впливає на чутливість і психічний стан людини. Після визволення українських міст від окупації було оприлюднено численні випадки насильства, зокрема сексуального. У таких умовах психіка стає особливо вразливою. Багато людей з підвищеною емпатією можуть ототожнювати себе з жертвами цих злочинів, переживаючи їхній досвід у своїй уяві, що посилює почуття жаху та тривоги. Це може не лише знижувати сексуальний потяг, а й викликати огиду до будь-яких форм інтимності.

Організм людини реагує на стрес на фізіологічному рівні, що впливає на її поведінкові рішення у сфері сексуальності. Стрес призводить до змін у сексуальних практиках, зосереджуючи увагу на психологічному та емоційному аспекті стосунків, а також може стати причиною тимчасових порушень у сексуальному житті.

Сучасна молодь відзначається певними соціально-психологічними особливостями, які виявляються в ранньому дозріванні та початку статевого життя. Ці зміни охоплюють весь цикл психосексуального розвитку та різні форми сексуальної поведінки, від мастурбації до статевого акту. Щодо типів сексуальної поведінки, сучасна молодь випереджає своїх ровесників з попередніх поколінь на 3–4 роки, за словами В. Гупаловської [18].

Деякі забобони та сексуальні табу почали зникати у період коли засоби масової інформації звернули увагу на сексуальність, а наукові дослідження дозволили провести аналіз різноманітності сексуальної поведінки людини. Останні наукові дослідження вказують на те, що, незважаючи на певні очевидні зміни, ступінь сексуального розкріпачення в суспільстві, ймовірно, був великою мірою перебільшений. Не всі соціальні групи змінили своє ставлення до сексу, хоча для частини суспільства погляди на ці речі можуть бути іншими, ніж 20 – 30 років тому. «Характер статевого життя змінюється

залежно від віку, статі, особистих особливостей, сімейного стану» [1, с. 28]. Під час кризи відбуваються зміни у відносинах в сім'ї, тому може змінюватися і сексуальне життя.

У сучасних умовах переважна кількість людей відмітили зниження зацікавленості до сексуального життя. Основними чинниками цього можна назвати:

- Підвищення загального та особистісного рівня тривожності, спричиненого невизначеністю щодо майбутнього.
- Формування почуття провини, відомого як «синдром вижившого».
- Зниження значущості цієї сфери життя, виражене у переконаннях: «Як я можу думати про це, коли в країні війна?».
- Зміщення уваги на зовнішні обставини, зокрема постійне стеження за новинами, участь у соціально значущій чи волонтерській діяльності [33].

Усе це вказує на необхідність глибокого вивчення проблем сексуальності та сексуальних практик в контексті сучасного суспільства, його культурних змін, наукових та технічних досягнень.

1.3. Психологічні особливості ставлення молоді і осіб середнього віку до сексуальних практик.

Сучасний досвід підкреслює, розвиток сексуальної культури є не просто епізодичними заходами, але складною, тривалою та вимагає делікатного підходу. Процес необхідно ініціювати з раннього віку, просуваючи і адаптуючи його елементи відповідно до зростання та розвитку індивіда.

Сексуальна культура формується як частина загальної культури індивіда, відображаючи його розвиток у сфері сексуальності, сексуальних практик та поведінки. Вона проявляється через особистісне сприйняття цінностей, мотивацій, норм поведінки та моральних принципів, пов'язаних з

гендерною приналежністю, ґрунтуючись на гуманістичних та моральних стандартах суспільства. Розвиток сексуальної культури сьогодні потребує глибокої професійної підготовки, освітньої роботи з батьками, а також уважного ставлення суспільства до питань сексуального виховання.

Дослідники акцентують увагу на низькому рівні статевої обізнаності в суспільстві, що має значні соціальні та психологічні наслідки. Одним із ключових показників цієї проблеми є ранній початок сексуальних стосунків, який часто супроводжується високим ризиком незапланованих вагітностей, що, у свою чергу, призводить до абортів або ранніх пологів. Ситуацію ускладнює поширення серед молоді таких ризикованих поведінкових практик, як вживання алкоголю, наркотичних речовин, куріння та залучення до проституції.

Відсутність належно розвинених навичок міжстатевої комунікації та недостатня готовність до позитивної взаємодії між партнерами часто стають причиною високої кількості розлучень серед молодих подружніх пар. Це призводить до формування значної частки неповних сімей, де діти можуть зазнавати дефіциту гендерного виховання, що позначається на їхньому психосоціальному розвитку.

Таким чином, низька статева культура в суспільстві має комплексний вплив на якість життя, формування здорових гендерних ролей та стабільність сімейних відносин, що підкреслює необхідність впровадження системної сексуальної та гендерної освіти на різних етапах розвитку особистості.

Т. Говорун зазначає: «Сьогоднішня молодь має вільний доступ до порнолітератури та відеопродукції, різного роду сумнівних видань з питань сексу, проте потрібного мінімуму знань з точки зору збереження репродуктивної функції чоловіка та жінки, культури статевої близькості, психологічної зрілості до статевого життя та створення сім'ї вони не отримують» [14, с. 18].

Сексуальна культура суспільства включає певні норми, вірування та заборони, пов'язані з сексом, сексуальністю та поведінкою в цій сфері.

Сьогодні багато дій, які раніше вважалися неприйнятними та викликали осуд, сприймаються як норма. Старі погляди та традиції, що засуджували передшлюбний секс, залишилися в минулому.

У сучасному суспільстві спостерігається явище акселерації, що супроводжується раннім початком сексуальних відносин, яке значною мірою є наслідком змін у ставленні до сексуальності, започаткованих сексуальною революцією. Цей соціокультурний феномен, що розпочався у другій половині ХХ століття, сприяв зменшенню табу навколо теми сексу, популяризації відкритих дискусій про сексуальні практики, права на сексуальну свободу та рівноправність між статями.

Сексуальна революція принесла значні позитивні зміни, зокрема підвищення усвідомлення щодо прав людини на власну сексуальність, боротьбу за гендерну рівність та популяризацію використання засобів контрацепції. Однак вона також створила умови для ряду сучасних проблем, зокрема раннього початку статевого життя серед підлітків. Відкритий доступ до інформації, відсутність належної статевої освіти та надмірна сексуалізація медіапростору сприяють формуванню спрощеного, іноді викривленого уявлення про сексуальні стосунки. В Україні сексуальні цінності відчутно трансформувалися, особливо починаючи з кінця 1960-х – 1970-х років, що було періодом так званої сексуальної революції. «Поняття «Сексуальна революція» набуло особливої популярності в 60-ті роки, тому виникає враження, що саме тоді відбулися досить різкі зміни в сексуальних установках, сексуальних цінностях, сексуальній поведінці» [79, стр 8]. Позитивним аспектом цих змін є більш відкрите ставлення молоді до обговорення теми сексу, що сприяє збільшенню задоволеності сексуальним життям населення. Також важливим є розмаїття у сексуальних установках та поведінці, оскільки сучасне суспільство визнає різноманітність сексуальних виразів, а не обмежується лише одним «стандартом» сексуальної поведінки.

Ранній початок сексуального життя часто супроводжується ризиками, такими як незапланована вагітність, передавання інфекцій, що передаються

статевим шляхом, та психологічна неготовність до інтимних стосунків. Окрім цього, відкриті дискусії про сексуальність нерідко залишають без уваги питання емоційної зрілості, відповідальності та етичної сторони статевих відносин [31]. Це призводить до зростання числа сексуальних контактів у молоді, у період коли особистість ще формує своє ставлення до життя, створюючи ілюзію, що у центрі усього стоїть секс. Сексуальна революція, попри свої здобутки, актуалізує потребу в збалансованій і науково обґрунтованій статевій освіті, яка враховує як фізіологічні, так і психологічні аспекти сексуальності. Це важливо для формування у молодого покоління зрілого ставлення до власної сексуальної поведінки, усвідомлення меж власної свободи та відповідальності у міжстатевих взаємодіях. Проблема сексуальної соціалізації стає все більш важливою через брак кваліфікованих спеціалістів, які б допомагали формувати здорові статеві відносини та сексуальну культуру [45].

Сучасна молодь і люди середнього віку в Україні демонструють трансформовані патерни сексуальної поведінки, які виражаються у більш вільному ставленні до сексуальності. Зокрема, зростає поширення статевих відносин до шлюбу, знижується середній вік початку сексуального життя, збільшується частота змін сексуальних партнерів і кількість дітей, народжених поза шлюбом. Сексуальна активність молоді характеризується відкритістю до відносин як з постійними, так і з випадковими партнерами, що часто виходить за межі шлюбних стосунків.

У той час як молодь є активною у сексуальному житті, недостатній рівень сексуальної культури залишається значущою проблемою. Часто перші статеві контакти відбуваються без використання контрацептивів, що підвищує ризик незапланованої вагітності та зараження інфекціями, які передаються статевим шляхом. Низький рівень обізнаності у питаннях сексуальної культури можна пояснити обмеженою статевою освітою, браком належних комунікаційних навичок та соціокультурними стереотипами, що досі впливають на формування ставлення до сексуальності.

У порівнянні з молоддю, люди середнього віку демонструють більш усталені патерни сексуальної поведінки, які нерідко пов'язані із сімейними зобов'язаннями або стабільними партнерськими відносинами. Однак сучасні тенденції показують, що і серед цієї вікової категорії помітна певна сексуальна лібералізація. Вона виражається у прагненні до більшого задоволення від сексуальних стосунків, відкритості до нових досвідів та пошуку гармонії між емоційною і сексуальною складовими життя.

Крім того, на психологічному рівні молодь стикається з труднощами у відкритому обговоренні тем сексуальності. Нерідко це супроводжується використанням вульгаризмів і «брудних слів», що свідчить про знецінення сексуальності як важливого аспекту людської психіки. Сексуальна сфера сприймається як менш значуща частина особистісної структури, яка не заслуговує на серйозне обговорення чи осмислення. Такий підхід формує негативний емоційний фон у ставленні до сексуальності, обмежуючи розвиток здорового і зрілого ставлення до цієї сфери життя.

Це вказує на нагальну потребу підвищення рівня статевої культури серед усіх вікових груп, шляхом впровадження якісної статевої освіти, яка враховуватиме психологічні, емоційні та соціальні аспекти сексуального життя. Це дозволить формувати більш зріле ставлення до сексуальності як важливої складової людського життя та забезпечить зниження ризиків, пов'язаних із сексуальною активністю.

Батьківська сім'я, яка традиційно слугувала основним зразком для формування статево-рольової поведінки, поступово втрачає свій вплив у сучасному суспільстві. Ідеали маскуліності та фемінності все частіше формуються під впливом медійного простору, зокрема особистостей розважальної індустрії, таких як популярні шоумени, топ-моделі, актори та співаки. Ця зміна орієнтирів може спричинити поверхневі та ідеалізовані уявлення про гендерні ролі, що не завжди відповідають реаліям міжособистісних стосунків.

Молодь демонструє недостатній рівень сформованості статевої культури, що відображається у поведінкових патернах, які часто не відповідають моральним нормам суспільства. Це проявляється у зниженій здатності до критичного осмислення сексуальних стосунків, недооцінці значення емоційної близькості, а також у ризиковій сексуальній поведінці. Така ситуація вимагає активного впровадження програм статевого виховання, спрямованих на формування уявлення про сутність і структуру статевої культури, її моральні, етичні та соціальні аспекти.

Серед людей середнього віку проблема статевої культури також актуальна, хоча має свої особливості. У цій віковій групі спостерігається перехід до більш свідомого ставлення до сексуальності, яке інтегрується із загальним уявленням про гармонійні стосунки. Проте вплив сучасної культури, яка пропагує зовнішні атрибути успіху та привабливості, іноді викликає у представників середнього віку невпевненість у собі, особливо у контексті збереження або налагодження статевої відносин. Такі переживання можуть стати причиною конфліктів у стосунках чи навіть їхнього розриву.

Актуалізується необхідність чіткого визначення структури та змісту статевої культури як у молодіжному середовищі, так і серед осіб середнього віку. Це включає розвиток не лише знань, але й навичок, пов'язаних із побудовою гармонійних міжстатевих взаємин, подолання гендерних стереотипів та формування відповідального ставлення до власної сексуальності.

Для ефективного формування сексуальної культури необхідно зосередитися на таких ключових аспектах:

- **Посилення ролі сім'ї як основного інституту соціалізації:** підтримка сімейних цінностей та зразків поведінки, що сприяють гармонійному розвитку особистості та статево-рольовій ідентифікації.
- **Впровадження системної сексуальної освіти:** забезпечення доступу до науково обґрунтованої інформації про сексуальність, статево здоров'я та міжособистісні стосунки.

- **Врахування біологічних та гендерних відмінностей:** дослідження та пояснення специфіки сексуальних реакцій чоловіків і жінок, їхніх особистісних особливостей, а також впливу соціальних норм і очікувань на їхню поведінку.

- **Оцінка наслідків сексуальної активності:** аналіз як позитивних, так і негативних результатів статевого життя, включаючи ризики небажаної вагітності, захворювань, що передаються статевим шляхом, а також емоційних і психологічних наслідків.

- **Розгляд ролі сексуальних стосунків у соціальному контексті:** обговорення значення сексуальності у побудові сімейних відносин, розвитку соціальних зв'язків та формуванні почуття відповідальності у партнерів.

Інтеграція таких підходів у систему виховання та освіти дозволить зменшити соціальні ризики, пов'язані із низьким рівнем статевої культури, та сприятиме створенню здорового суспільного клімату.

Наразі в суспільстві все більш проявляється позитивне ставлення до сексу як морально-ціннісної категорії, повага до представників протилежної статі, утверджені переконання щодо цнотливості й утримання від ранніх та випадкових статевих контактів, усвідомлення необхідності стримування сексуальних потягів та здатність контролювати їх вияви, знання правил збереження репродуктивного здоров'я і безпечної сексуальної поведінки, а також відданість дотриманню цих норм, а також ступінь розвиненості особистої відповідальності за власне сексуальне життя.

Висновки до розділу 1

В процесі аналізу наукової літератури визначили що сексуальні практики відображають індивідуальне ставлення до сексу та уявлення про припустимі та неприпустимі норми сексуальної поведінки. Термін "сексуальна поведінка" визначається як форми взаємодії індивідів, що виникають зі статевої потреби.

Сексуальні практики є важливою складовою людської сексуальності і мають багатогранний вплив на психічне, емоційне та фізичне здоров'я особистості. Вивчення сексуальних практик дозволяє зрозуміти, як люди формують свої сексуальні вподобання, адаптуються до партнерів і реагують на культурні, соціальні та індивідуальні фактори. Ось кілька важливих аспектів:

- Сексуальні практики мають індивідуальні відмінності і залежать від особистісних уподобань, рівня сексуальної освіти, статевих інтересів і потреб. Те, що прийнятне для однієї людини, може бути некомфортним для іншої, і це слід поважати в міжособистісних стосунках.

- Культура відіграє ключову роль у формуванні уявлень про сексуальність і прийнятні практики. Наприклад, у деяких культурах сексуальність розглядається через призму духовності чи ритуалів, тоді як в інших сексуальні практики більшою мірою регулюються соціальними нормами.

- Сексуальні практики є інструментом зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Відкрите обговорення потреб, уподобань і кордонів сприяє більшій довірі та задоволенню у стосунках.

- Деякі пари використовують експериментальні практики для збагачення свого сексуального життя. Це може включати нові форми взаємодії, використання різноманітних методик або елементів рольових ігор. Важливо, щоб такі практики були узгодженими та бажаними для обох сторін.

- Якість сексуального життя впливає на загальний рівень задоволеності життям, самооцінку і психологічний стан. Гармонійні сексуальні практики можуть знижувати рівень стресу, покращувати настрій і сприяти позитивному сприйняттю себе.

- Сексуальні практики можуть стати джерелом проблем, якщо вони не відповідають особистим кордонам, викликають дискомфорт або провокують конфлікти у стосунках. Крім того, важливо враховувати

можливість сексуальних дисфункцій, психологічних травм або впливу насильницьких практик, що вимагають професійного втручання.

В аналізі розглянуті та описані такі аспекти сексуальної взаємодії: механоцентричний – ставлення тільки до технічних аспектів статевого акту; оргазмоцентричний – спрямованість на досягнення оргазму; екстазоцентричний – прагнення до екстазу та багаторазового переживання оргазму. Також розглянуті основні підходи класифікації сексуальних практик: за типом взаємодії, за ступенем інтимності, за рівнем домінування і підкорення, за фізичними практиками та методами, за соціальною та культурною допустимістю, за індивідуальним рівнем задоволення.

Сексуальність та сексуальні практики є аспектом самопевності, який відображає фізичний, емоційний, когнітивний і духовний досвід людини, а також відображає її уявлення про себе, гендерну ідентичність та соціальні, емоційні та сексуальні вподобання. Ці аспекти виникають внаслідок різностороннього навчання та координації фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів людського життя. Цей процес включає в себе інтерналізацію існуючих "сексуальних" цінностей у суспільстві та визначення власного фізичного, емоційного та пізнавального досвіду як "сексуального".

Концепція сексуальності в області психології охоплює широкий спектр аспектів. Сексуальність включає біологічні, психологічні та культурні компоненти. Психологічний аспект, крім того, є різнобічним і виявляється у когнітивних, гендерних, індивідуальних особливостях та у відносинах між людьми.

У роботі ми акцентуємо увагу на психодинамічному підході до розуміння природи сексуальності та особливостей сексуальних практик, а також на будівництві інтимних стосунків.

Формування адекватних уявлень про сексуальні практики залежить від рівня сексуальної освіти. Вона повинна охоплювати не лише фізіологічні

аспекти, але й питання емоційної близькості, взаємоповаги, етики, згоди та безпеки.

Сексуальні практики еволюціонують у зв'язку зі зміною суспільних норм і технологій. Наприклад, онлайн-знайомства, цифрова інтимність і дистанційна взаємодія стали важливими аспектами сучасної сексуальної поведінки.

Сексуальні практики – це не лише про фізичний досвід, а й про психологічну інтеграцію, сприйняття себе та партнера, а також про пошук гармонії у власних бажаннях та стосунках.

Поведінкові вияви сексуальності та сексуальних практик можуть виявлятися різними способами – через конкретні форми, стилі та стратегії взаємодії в романтичних стосунках, а також через вплив установок до сексу. Конкретні вирази сексуальних практик можуть варіюватися в залежності від статевих, гендерних та особистісних особливостей людини.

У сучасних умовах, зокрема в умовах війни, спостерігається нова тенденція у сфері сексуального життя: сексуально-еротична поведінка та мотивація поступово звільняються від виключно традиційних репродуктивних функцій. Кризові ситуації та військові дії акцентують значущість розгляду сексуальності та сексуальних практик не лише як біологічного або інстинктивного явища, але й як важливого аспекту висококультурних міжособистісних взаємин, що сприяє емоційній близькості, підтримці та психологічній стійкості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНИХ ПРАКТИК МОЛОДІ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження психологічних особливостей сексуальних практик в умовах воєнного часу

У цьому розділі розглядаються основні завдання емпіричного дослідження психологічних особливостей сексуальних практик молоді під час війни, здійснюється робота над визначення головних етапів його проведення. Описується хід проведення дослідження, здійснюється аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Метою емпіричного дослідження є аналіз впливу воєнного часу на сексуальні практики молоді та розробка тренінгу з метою покращення сексуального життя під час війни.

Завданням цього розділу є – здійснити емпіричне дослідження емоційного стану, рівня фрустрації, сексуальних установок та сексуальності молоді України в умовах війни.

Для емпіричного дослідження було використано методики:

1. «Методика самооцінки емоційного стану» А. Уесмана – Д. Рікса.
2. «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Васермана.
3. «Опитувальник настанов до сексу» Г. Айзенка.
4. «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла.

Для діагностики емоційного стану обрана *«методика самооцінки емоційного стану» А. Уесмана – Д. Рікса*. Методика була розроблена як інструмент для оцінки емоційного стану особистості американськими психологами А. Уесманом і Д. Ріксом. Ця методика базується на самооцінці респондентом власного емоційного стану за ключовими показниками, що охоплюють емоційність, тривожність тощо. Методика спрямована на

визначення рівня емоційної напруги, тривожності, емоційної стабільності, а також адаптаційного потенціалу особистості в різних умовах. Вибір обумовлено наступними причинами: 1) методика дає можливість оцінити безпорадність, що є природним станом під час війни; 2) методика підходить для оцінки стану людей, які перебувають у кризових ситуаціях (війна); 3) простота застосування та зрозумілість для респондентів; 4) підходить для використання в широких соціально-психологічних дослідженнях [34]. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (скорочений варіант). Методика дає змогу швидко оцінити стан особистості у різних ситуаціях, включаючи кризові умови, наприклад, під час війни чи стресових подій. Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою. Респондентам було запропоновано відповісти на 4 запитання шляхом вибору одного з десяти тверджень. Текст методики приведений у додатку А.

Для дослідження рівня соціальної фрустрованості використано *опитувальник Л. Васермана «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрованості»*. Методика дозволяє оцінити ступень невдоволення соціальними стосунками, досягненнями та умовами в основних аспектах життя особистості. Методика дозволяє швидко оцінити, наскільки соціальні потреби особистості задовольняються в конкретному соціальному середовищі. Опитувальник спрямований на виявлення рівня соціальної фрустрованості, яка виникає внаслідок конфлікту між потребами індивіда та можливостями їх реалізації в соціумі [34].

Соціальна фрустрація – вид психічної напруги, обумовлений незадоволеністю особистими досягненнями і статусом в соціальній сфері життя: взаємостосунками із сім'єю, друзями, колегами; станом держави; умовами проживання та роботи. Вона полягає в оцінці 20 основних аспектов життєдіяльності за чотирьох бальною шкалою (0 – «повністю задоволений», 1 – «скоріше задоволений», 2 – «важко відповісти», 3 – «скоріше задоволений», 4 – «повністю незадоволений»). Оцінюються відчуття

несправедливості, нерівності у стосунках, незадоволеність статусом чи роллю в соціумі. Текст методики приведений у додатку Б.

Вибір обумовлено наступними причинами: 1. Швидке та доступне застосування. 2. Простота інтерпретації результатів. 3. Дозволяє виявити основні джерела соціального дистресу для розробки подальших інтервенцій.

Обрана методика дає можливість оцінити соціальну фрустрованість, яка передає емоційне ставлення осіб до рівня життя у цілому та позицій, які людина зайняла у суспільстві на даний момент життя. Під час воєнних дій опитувальник набуває особливої актуальності, адже соціальна фрустрація може суттєво зростати через порушення звичного ритму життя, втрату близьких, матеріальних ресурсів або статусу. Використання методики дозволяє:

- Оцінити рівень соціальної напруженості серед населення.
- Виявити вразливі групи для спрямування соціальної допомоги.
- Розробити програми психологічної підтримки та реабілітації

Методика – «Опитувальник настанов до сексу Г.Айзенка» призначений для діагностики ставлення до сексу рівня задоволеності сексуальним життям, різних аспектів сексуальних стосунків та виявлення сексуальних відхилень. Методика, створена Айзенком у 1989 році, спрямована на оцінку психологічної сексуальності у людей. Вона є розширеним психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити різні аспекти сексуальності та настанов людини до сексуальної поведінки. Опитувальник спрямований на вивчення 11 шкал, які розкривають ключові характеристики сексуальності, психологічного ставлення до сексу та поведінкових особливостей. Респондентам було запропоновано 159 питань з відповідями «так», «важко відповісти» або «ні» [75]. Текст методики приведений у додатку Г.

Опитувальник може бути використаний як для індивідуального, так і для групового обстеження, тривалість проходження тесту від 20 до 60 хв. Методика дозволяє: 1) глибоко проаналізувати сексуальні установки;

2) визначати рівень задоволеності сексуальним життям; 3) оцінити вплив психологічних, фізичних, соціальних та культурних чинників на сексуальну поведінку; 4) виявити особливості сексуальної самосвідомості. Оцінка результатів «опитувальника настанов до сексу» базується на підрахунку "ключових" відповідей. Методика спрямована на вивчення відношення до сексуальних стосунків і також націлена на виявлення потенційних або вже існуючих сексуальних відхилень. Опитувальник Г. Айзенка залишається актуальним інструментом для аналізу сексуальності в умовах глобальних соціальних змін. Він дозволяє дослідити вплив сексуальної революції, медіа та сучасних культурних норм на установки до сексуальної поведінки.

Методика складається із 11 шкал, що визначають рівень таких особливостей сексуальності:

1. Дозволеність – вимірює толерантність до сексуальних експериментів, нестандартних форм сексуальної поведінки, відкритість до нових практик.
2. Реалізованість (задоволеність) – відображає ступінь задоволення сексуальним життям, гармонію у стосунках і реалізацію сексуальних потреб.
3. Знеособлений секс. Оцінює схильність до сексу без емоційної прив'язаності, прагнення до фізичного задоволення без глибокого зв'язку.
4. Порнографія. Виявляє рівень інтересу до перегляду порнографічного контенту, його вплив на сексуальність і поведінкові реакції.
5. Сексуальна невротичність – досліджує рівень тривожності, страхів, або почуття провини, пов'язаних із сексуальністю.
6. Відраза до сексу. Вимірює ступінь негативного ставлення до сексуальних контактів, можливу присутність блоків або табу.
7. Фізичний секс – аналізує значення фізичної складової в сексуальних стосунках, акцент на тілесності й фізіологічному задоволенні.
8. Сексуальна сором'язливість. Досліджує рівень дискомфорту, скутість або сором'язливість у питаннях сексуальної взаємодії.

9. Цнотливість. Шкала оцінює ставлення до збереження цнотливості до шлюбу, значення моральних та культурних норм.

10. Сексуальна збудливість. Визначає рівень фізіологічної та психологічної збудливості, готовність до сексуальних стосунків.

11. Агресивний секс. Досліджує наявність елементів агресивності або домінування у сексуальній поведінці [42].

«Шкала знеособленого сексу» визначає, наскільки особа розглядає свого сексуального партнера як об'єкт для отримання чуттєвого задоволення. Високий бал свідчить про те, що особа не вважає свого сексуального партнера окремою особистістю, не приділяє увагу його почуттям і бажанням, і не прагне до встановлення інтимних емоційних зв'язків. Для таких осіб відсутність прихильності до іншої людини не заважає отримувати задоволення від сексу, а стабільні стосунки з одним партнером розглядаються як нерозумні та призводять до незадоволення відносинами. Низький бал вказує на те, що для респондента сексуальні стосунки мають більше значення, ніж почуття любові та прив'язаності до стабільного партнера.

«Шкала фізичного сексу» визначає, наскільки люди звертають увагу на технічні аспекти сексуального акту, надаючи перевагу емоційним і духовним якостям свого партнера. Люди із високими балами за цією шкалою акцентують увагу на якості самого акту, відчуваючи задоволення від зовнішнього вигляду і форми тіла партнера, і розглядають секс як головне джерело насолоди. Низькі показники опитуваних, показують важливість надати перевагу емоційним аспектам взаємин з партнером і отримати задоволення не тільки від фізичного акту, але й від якості відносин взагалі.

Шкала «Сексуальна збудливість» відповідає за високу сексуальну чутливість. За цією шкалою оцінюється рівень необхідності підготовки до статевого акту – необхідність присутності цілої низки певних умов для сексуального збудження. «Коли людина у стані сексуального збудження

знаходиться у пошуку сексуального партнера, вона менш вибіркова, чим та, хто в пошуках людини для будівництва відносин» [87, стр. 41].

«Шкала агресивного сексу» відображає, як люди відносяться до своїх сексуальних партнерів та схильність до прояву ворожих та агресивних нахилів. Респонденти з високими балами можуть демонструвати ворожість та агресію у відношенні до своїх партнерів, і навіть принижувати їхні почуття. Вони також можуть виявляти нестриману та агресивну поведінку під час сексу, що може призвести до фізичних травм. Менші бали за цією шкалою – ознака що такі тенденції менш виражені, і характер ставлення до партнера є більш ніжним та чуттєвим.

1. **Методика «Багатомірний опитувальник сексуальності» В. Снелла.** Методика допомагає виявити особливості індивідуальних психологічних тенденцій, які впливають на сексуальну сферу життя та оцінює ступень впливу цього. Респондентам було запропоновано дати відповіді на 61 запитання, які одночасно висвітлюють 12 особистісних тенденцій, що впливають на сексуальність, за п'ятибальною шкалою (0 – «зовсім не характерно для мене», 1 – «більше ні, аніж так», 2 – «і так, і ні. Важко відповісти», 3 – «більше так, аніж ні», 4 – «це точно характерно мені») [91].

Методика розширює поняття "індивідуальних психологічних тенденцій", які впливають на сексуальну сферу та оцінює ступінь цього впливу. Опитувальник складається з 61 питання, які одночасно висвітлюють 12 особистісних тенденцій, що впливають на сексуальність.

Основа шкал опитувальника Снелла становлять та детально описано 12 психологічних тенденцій, які взаємодіють з сексуальністю особистості:

1. **Сексуальна впевненість** трактується як стійка тенденція до позитивного сприйняття власних здібностей у формуванні та підтримці сексуальних відносин.

2. **Сексуальна одержимість** характеризується як схильність індивіда до надмірної зосередженості та занепокоєння думками щодо різних аспектів сексуального життя.

3. **Інтернальний локус сексуального контролю** означає переконаність людини в тому, що її сексуальне життя перебуває під її особистим контролем.

4. **Сексуальне самоусвідомлення** визначається як здатність особистості до глибокого аналізу та рефлексії над власною сексуальністю.

5. **Сексуальна мотивація** розглядається як прагнення до залучення у сексуальні відносини з партнером.

6. **Сексуальна тривога** описується як відчуття дискомфорту, емоційної напруги та тривожності, пов'язаної із сексуальним життям.

7. **Сексуальна депресія** проявляється у схильності до емоційного пригнічення у зв'язку із аспектами власного сексуального життя.

8. **Сексуальна асертивність** інтерпретується як здатність діяти самостійно та незалежно, реалізуючи власні сексуальні потреби та інтереси.

9. **Екстернальний локус сексуального контролю** вказує на віру людини в те, що її сексуальне життя визначається зовнішніми обставинами чи іншими людьми.

10. **Сексуальний моніторинг** – це здатність особистості оцінювати, яке враження її сексуальність справляє на інших.

11. **Страх сексуальних стосунків** трактується як стійке відчуття тривоги чи уникання вступу у сексуальні відносини.

12. **Сексуальне задоволення** розуміється як загальна схильність відчувати задоволення від своїх сексуальних відносин. Текст методики приведений у додатку В.

Даний психодіагностичний інструментарій дозволив провести експериментальне дослідження та отримати відповідні результати. Методики відповідають досліджуваним якостям та існуючим вимогам.

Учасниками дослідження стали представники молоді та осіб середнього віку України, віком від 18 до 54 років. Загальна кількість респондентів емпіричного дослідження становила 61 особа, з них 37 представників серед молоді і 23 респондента середнього віку. Дослідження проводилося в режимі онлайн за допомогою платформи Google Forms протягом 45 днів. Респондентам було надіслано посилання на Google форму з методиками в форматі текстового повідомлення. Методики оброблялися вручну.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей сексуальних практик молоді і осіб середнього віку

Учасникам дослідження було запропоновано надати відповіді в форматі опитувальника в онлайн режимі за допомогою платформи Google Forms. Опитувальник складався з чотирьох сертифікованих методик та авторської анкети, який допомагав вивчити емоційний стан респондентів, їх рівень соціальної фрустрованості, сексуальні установки, особливості індивідуальних психологічних тенденцій, які впливають на сексуальну сферу життя. Авторська анкета доповнила стандартизовані методики питаннями, які важливі для оцінки змін у сексуальному житті та емоційному стані с початком повномасштабної війни на території України.

Згідно з результатами проведеного дослідження, серед молоді 46% і 11% респондентів демонструють погіршений та значно поганий емоційний стан за шкалою «Емоційність – тривожність», що вказує на підвищений рівень тривожності. Серед респондентів середнього віку 52% і 4% мають погіршений та значно поганий емоційний стан за тією ж шкалою. Підвищений рівень тривожності, ймовірно, пов'язаний з відчуттям невизначеності в суспільстві, зокрема, в умовах війни.

Відсотковий розподіл респондентів щодо емоційного стану за методикою «Самооцінки емоційного стану» А. Уесмана – Д. Рікса.

Шкала	Кількість респондентів, %			
	Молодь			
	Дуже добрий	Добрий	Погіршений	Поганий
Емоційність – тривожність	0	43	46	11
Енергійність – втомленість	8	30	54	8
Піднесення – пригніченість	0	73	16	11
Впевненість у собі – безпорадність	16	54	25	5
	Середній вік			
Емоційність – тривожність	22	22	52	4
Енергійність – втомленість	17	30	52	0
Піднесення – пригніченість	13	43	43	0
Впевненість у собі – безпорадність	9	52	35	4

Щодо показника за шкалою «**Енергійність – втомленість**», 54% і 8% молодих людей демонструють погіршений емоційний стан, що вказує на тенденцію нехтування відпочинком як засобом для покращення емоційного самопочуття. У респондентів середнього віку 52% також зазначили погіршення емоційного стану за цією шкалою.

Відповідно до результатів дослідження, проведеного за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана, серед молоді 27% респондентів виявляють високий рівень фрустрованості, а 30% – підвищений рівень фрустрованості у сфері «**Стан суспільства (держави)**» (таблиця 2.2). Серед респондентів середнього віку високий рівень фрустрованості за цим параметром спостерігається у 17%, тоді як 39% мають підвищений рівень.

За шкалою «**Матеріальне становище**» 5% респондентів серед молоді демонструють високий рівень фрустрованості, а 24% – підвищений рівень. Серед респондентів середнього віку 52% мають підвищений рівень фрустрованості за цією шкалою (таблиця 2.3).

Результати за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (інтегральне значення)

Сфера дослідження	Рівень фрустрованості		
	Кількість балів		Результат
	Молодь	Середній вік	
Освіта	1,4	1	Низький
Стосунки з колегами по роботі	1	1,1	Низький
Стосунки з адміністрацією на роботі	1,2	1,1	Низький
Стосунки із суб'єктами професійної діяльності	1,1	1	Низький
Зміст роботи загалом	1,2	1,2	Низький
Умови професійної діяльності (навчання)	1,2	1,1	Низький
Становище у суспільстві	1,4	1,6	Низький
Матеріальне становище	1,6	2	Низький/ Невизначений
Житлово-побутові умови	0,9	1	Низький
Стосунки з чоловіком (дружиною)	1,4	1,2	Низький
Стосунки з дитиною (дітьми)	0,8	0,9	Низький
Стосунки з батьками	1	0,9	Низький
Стан суспільства (держави)	2,3	2,6	Невизначений/ Підвищений
Стосунки з друзями	0,9	0,8	Низький
Послуги і побутове обслуговування	1	1,1	Низький
Медичне обслуговування	1,5	1,3	Помірний/ Низький
Проведення дозвілля	1,3	1,3	Низький
Можливість проводити відпустку	1,7	1,7	Помірний
Можливість вибору місця роботи	1,6	1,9	Помірний
Спосіб життя загалом	1,3	1,4	Низький

У сфері відносин з чоловіком(дружиною) високий показник фрустрованості мають 5% серед опитуваних серед молоді і 16% – підвищений рівень. За цією шкалою 26% респондентів середнього віку мають підвищений показник. Війна суттєво впливає на сім'ю, спричиняючи багаторівневі зміни в її функціонуванні, емоційній атмосфері та взаємодії між членами.

На основі середнього балу було визначено загальний рівень соціальної фрустрованості. Результати дослідження показали, що серед респондентів середнього віку 15% мають підвищений рівень соціальної фрустрованості, а лише 2% – високий; 16% демонструють невизначений рівень, 45% – низький, і 21% взагалі не відчують фрустрованості у соціальних сферах життя.

Відсотковий розподіл респондентів серед молоді щодо рівня соціальної фрустрованості за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана

Сфера дослідження	Кількість респондентів, %				
	Високий	Підвищений	Невизначений	Низький	Відсутність
Освіта	0	24	14	38	24
Стосунки з колегами по роботі	0	11	11	46	32
Стосунки з адміністрацією на роботі	0	22	16	22	41
Стосунки із суб'єктами професійної діяльності	0	3	22	62	14
Зміст роботи загалом	0	11	22	49	19
Умови професійної діяльності (навчання)	5	11	8	51	24
Становище у суспільстві	3	19	14	43	22
Матеріальне становище	5	24	8	46	16
Житлово-побутові умови	0	8	8	51	32
Стосунки з чоловіком (дружиною)	5	16	16	32	30
Стосунки з дитиною (дітьми) – 35% респондентів не мають дітей	0	6	17	39	39
Стосунки з батьками	3	5	14	49	30
Стан суспільства (держави)	27	30	30	11	3
Стосунки з друзями	0	5	14	46	35
Послуги і побутове обслуговування	0	11	3	65	22
Медичне обслуговування	5	14	16	51	14
Проведення дозвілля	0	14	8	70	8
Можливість проводити відпустку	16	14	19	30	22
Можливість вибору місця роботи	5	19	24	30	22
Спосіб життя загалом	0	11	14	68	8
Середній показник	4	14	15	45	23

Серед молоді показники розподілилися наступним чином: 23% не відчувають соціальної фрустрованості, 45% мають низький рівень, 15% – невизначений, 14% – підвищений, і тільки 4% – високий.

**Відсотковий розподіл респондентів серед осіб середнього віку щодо
рівня соціальної фрустрованості за методикою «Експрес-діагностика
рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана**

Сфера дослідження	Кількість респондентів, %				
	Високий	Підвищений	Невизначений	Низький	Відсутність
Освіта	9	0	22	22	48
Стосунки з колегами по роботі	0	9	17	52	22
Стосунки з адміністрацією на роботі	0	9	26	35	30
Стосунки із суб'єктами професійної діяльності	0	4	13	65	17
Зміст роботи загалом	0	9	22	52	17
Умови професійної діяльності (навчання)	0	17	13	35	35
Становище у суспільстві	9	13	17	52	9
Матеріальне становище	0	52	0	43	4
Житлово-побутові умови	0	17	4	43	35
Стосунки з чоловіком (дружиною)	0	26	13	26	35
Стосунки з дитиною (дітьми) – 35% респондентів не мають дітей	0	5	10	57	29
Стосунки з батьками	0	9	4	57	30
Стан суспільства (держави)	17	39	35	4	4
Стосунки з друзями	0	0	4	70	26
Послуги і побутове обслуговування	0	4	17	65	13
Медичне обслуговування	0	13	22	52	13
Проведення дозвілля	0	17	9	57	17
Можливість проводити відпустку	4	22	22	48	4
Можливість вибору місця роботи	4	22	43	17	13
Спосіб життя загалом	4	13	13	57	13
Середній показник	2	15	16	45	21

Підвищений рівень фрустрованості вказує на труднощі у соціальній адаптації, що проявляється у низькому рівні комунікаційної взаємодії, незадоволеності професійною реалізацією та труднощах у встановленні

стосунків з оточенням. Особи з підвищеним рівнем фрустрованості часто схильні до апатії та відчуження від соціуму.

Для виявлення психологічних тенденцій, що взаємодіють із сексуальністю особистості, ми використали «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла. Дослідження дало результати за 12 основними шкалами (результати зазначені у таблицях 2.5 і 2.6). За шкалою «**Сексуальна одержимість**» серед молоді 59% респондентів мають низькі показники, 14% – середні, а 27% – високі. Серед респондентів середнього віку 48% демонструють низький рівень сексуальної одержимості, 28% – середній і 24% – високий.

Таблиця 2.5

Відсотковий розподіл опитуваних респондентів серед молоді за методикою «Багатовимірний опитувальник сексуальності В. Снелла

Назва шкали	Кількість респондентів, %		
	Низький	Середній	Високий
Сексуальна впевненість	11	17	71
Сексуальне одержимість	59	14	27
Інтернальний локус сексуального контролю	14	20	66
Сексуальна самоусвідомлення	13	13	74
Сексуальна мотивація	18	13	69
Сексуальна тривога	57	16	27
Сексуальна самовпевненість	21	12	67
Сексуальна депресія	70	9	21
Екстернальний локус сексуального контролю	70	15	15
Сексуальний моніторинг	79	9	12
Страх перед сексуальними стосунками	69	7	24
Сексуальне задоволення	19	17	64

Сексуальна одержимість характеризується як тенденція людини надмірно концентруватися на аспектах сексуального життя, що може викликати занепокоєння. Попередній аналіз свідчить, що люди з високим рівнем сексуальної одержимості можуть мати труднощі або питання щодо сексуальних стосунків у складних умовах, зокрема під час війни. Ці результати вказують на необхідність подальших досліджень у сфері сексуальних практик в умовах воєнного часу, а також доцільність надання консультацій спеціалістом-сексологом для глибшого розуміння індивідуальних потреб.

Дослідження показало, що 69% респондентів серед молоді та 60% серед осіб середнього віку мають високий рівень за шкалою «Сексуальна мотивація», яка відображає бажання брати участь у сексуальних стосунках. Сексуальна мотивація розглядається як внутрішній психологічний механізм, що зумовлює статеву поведінку, спрямовану на задоволення сексуальних потреб. Оптимальною психологічною нормою вважається відповідність між бажанням сексуального контакту, установками, мотивацією і поведінкою. Водночас, 19% респондентів середнього віку і 18% молоді показали низький рівень за цією шкалою.

Таблиця 2.6

Відсотковий розподіл опитуваних респондентів серед осіб середнього віку за методикою «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла

Назва шкали	Кількість респондентів, %		
	Низький	Середній	Високий
Сексуальна впевненість	12	25	63
Сексуальне одержимість	48	28	24
Інтернальний локус сексуального контролю	13	26	61
Сексуальна самоусвідомлення	8	17	75
Сексуальна мотивація	19	21	60
Сексуальна тривога	69	10	21
Сексуальна самовпевненість	15	17	68
Сексуальна депресія	72	16	12
Екстернальний локус сексуального контролю	66	22	12
Сексуальний моніторинг	86	10	4
Страх перед сексуальними стосунками	63	17	20
Сексуальне задоволення	20	19	61

Також, лише 27% молоді та 21% респондентів середнього віку повідомили про відчуття напруги, дискомфорту та тривоги у сексуальній сфері (шкала «Сексуальна тривога», таблиці 2.5 і 2.6), тоді як 62% респондентів мають низький рівень сексуальної тривожності.

За результатами оцінки у шкалі «Сексуальна депресія», 70% молоді та 72% осіб середнього віку продемонстрували низькі показники, 9% і 16% відповідно отримали середні показники, а високі показники виявлені у 21% та 12% відповідно. Сексуальна депресія відображає схильність до переживання емоційної пригніченості у контексті сексуального життя. Дана

шкала має сильну негативну кореляцію по Пірсону ($r = -0,95$) зі шкалою **«Сексуальне задоволення»**, яка оцінює рівень задоволеності особистості власними сексуальними стосунками це може свідчити о протилежному впливі цих змінних. Результати кореляції Пірсона зазначені у додатку Д.

За шкалою **«Сексуальне задоволення»** низький рівень задоволеності виявлено у 19% молоді та 20% осіб середнього віку, середній рівень – у 17% та 19%, а високий – у 64% та 61% відповідно. Це свідчить про переважання задоволення сексуальними стосунками в обох вікових групах. «Насправді лише приблизно чверть переживають оргазми під час статевих актів. Решта 75% іноді, рідко чи ніколи не відчують оргазму під час коїтусу, і вони повністю здорові й нормальні» [41, стр. 6]. Сексуальне задоволення доцільно аналізувати у взаємозв'язку з іншими компонентами любові, що дозволяє глибше зрозуміти його роль у міжособистісних стосунках. Шкали **«Сексуальна тривога»** і **«Сексуальне задоволення»** також корелюють негативно ($r = -0,88$), що показує значний зворотний взаємозв'язок.

24% і 21% респондентів серед молоді і осіб середнього віку відповідно мають високий показники за шкалою **«Страх сексуальних стосунків»**. Шкала визначається як страх вступати у сексуальні стосунки з іншою людиною. В даному питанні важливо більш детальне дослідження особистості, яка набрала високі бали. Також важливою буде групова робота за допомогою метафоричних асоціативних карток.

Шкала **«Інтернальний локус сексуального контролю»** – це впевненість людини в тому, що власні аспекти сексуального життя людини підпорядковуються її персональному контролю. За цією шкалою з результатами дослідження 66% респондентів молоді мають високий показник за цією шкалою, 20% – середній, 14% – низький. Серед осіб середнього віку – 61% – високий, 26% – середній і 13% – низький показники. Результати дослідження доводять що більшість опитуваних добре розуміється у питанні особистої сексуальності. Дані кореляційного аналізу свідчать про те, що між шкалами **«Інтернальний локус сексуального контролю»** та **«Сексуальна**

впевненість» існує сильний позитивний зв'язок ($r = 0,88$). Це вказує на те, що впевненість у контролі над аспектами власного сексуального життя тісно пов'язана з позитивною оцінкою власної здатності до формування та підтримки сексуальних стосунків. Результати підкреслюють важливість особистісної відповідальності та внутрішнього відчуття контролю у формуванні впевненості в сексуальній сфері. Люди з високим рівнем інтернального локусу сексуального контролю, ймовірно, більш впевнені у своїх можливостях у цій сфері, що може сприяти розвитку гармонійних міжособистісних стосунків. Це свідчить про необхідність розробки програм, спрямованих на підвищення відчуття контролю над власним життям у контексті сексуальності, особливо в рамках психологічного консультування чи освітніх ініціатив.

Шкала **«Екстернальний локус сексуального контролю»** відображає переконання людини, що її сексуальне життя значною мірою визначається зовнішніми обставинами, а не особистими діями чи рішеннями. Результати дослідження показали, що серед молоді 70% респондентів демонструють низький рівень за цією шкалою, 15% мають середній рівень і ще 15% – високий. У групі середнього віку низький рівень виявлено у 66% респондентів, середній – у 22%, а високий – у 12%.

«Сексуальна свідомість» і **«Сексуальна самовпевненість»** корелюють позитивно ($r = 0,88$), що свідчить о можливому зв'язку впевненості з усвідомленням сексуальних аспектів власного життя.

Відсотковий розподіл опитуваних за методикою «Опитувальник настанов до сексу» Г. Айзенка»

Назва шкали	Кількість респондентів, %			
	Молодь		Середній вік	
	Високий	Низький	Високий	Низький
Дозволеність	62	38	81	19
Сексуальна реалізованість	60	40	75	25
Сексуальна невротичність	34	66	34	66
Знеособлений секс	24	76	34	66
Порнографія	74	26	79	21
Сексуальна сором'язливість	17	83	28	72
Цнотливість	29	71	36	64
Агресивний секс	37	63	45	55
Відраза до сексу	66	34	70	30
Сексуальна збудливість	37	63	46	64
Фізичний секс	54	46	63	37
Сексуальне задоволення	70	30	74	26
Лібідо	47	38	43	34
Маскулінність – фемінність	53	47	60	40

Згідно з результатами дослідження, проведеного за методикою «Опитувальник настанов до сексу» Г. Айзенка, 62% молоді та 81% респондентів середнього віку демонструють високий рівень за шкалою «Дозволеність», тоді як 38% молоді та 19% осіб середнього віку мають низький рівень. Високі показники за цією шкалою свідчать про сучасне, відкрите та ліберальне ставлення до сексуальних питань, яке може бути пов'язане із зменшенням впливу традиційних гендерних і соціальних стереотипів. Тертична у своєму дослідженні також зазначала що наразі молоді люди звільнились від скутості перед темами сексуальності та сексуальних відносин, що дозволяє їм відкрито спілкуватися на ці теми і висловлювати особисте ставлення до різних типів відносин [59]. Фройд зазначав «Певні сексуальні практики, що не збігаються із соціально прийнятими нормами, викликають сильні психологічні конфлікти та внутрішній спротив у багатьох людей». Люди, які демонструють високі показники, зазвичай не переймаються питаннями цноти, ставляться толерантно до дошлюбних статевих стосунків і позашлюбних зв'язків, підтримують ідею широкого доступу до контрацептивів. Вони сприймають

сексуальні відносини як джерело задоволення, яке стосується виключно «згодних» сторін. Аналізуючи результати, важливо відмітити що у респондентів середнього віку відсоток дозволеності у сексуальних стосунках вище ніж у молоді. Згідно з цими даними можна зробити припущення що з певним віком рівень розкнутості стає вищим і розширюється світогляд, у тому числі погляд на сексуальні стосунки. Такий підхід може бути пов'язаний із зменшенням впливу традиційних стереотипів щодо сексуальної поведінки. Традиційні суспільні установки могли стримувати розвиток індивідуальної сексуальної свободи, тоді як високий рівень дозволеності вказує на зростання особистісної автономії та прийняття різних форм сексуальної активності.

Шкала **«Сексуальна реалізованість»** оцінює рівень сексуальної «реалізованості», або загальної задоволеності людини своїм сексуальним життям у цей час. За результатами дослідження 60% респондентів серед молоді цілком задоволені власним сексуальним життям, 40% опитуваних навпаки мають нереалізованість в сексуальній сфері. Серед опитаних осіб середнього віку 75% мають високі і 25% низькі показники за цією шкалою. Причин незадоволеності може бути чимало, і, щоб виявити специфічні для даної людини чинники, необхідний індивідуальний підхід. Ці причини можуть полягати як у самій людині, так і в її партнері.

Шкала **«Цнотливість»** та **«Сексуальна реалізованість»** мають сильний негативний зв'язок ($r = 0,07$), що вказує на те, що люди, які мають вищі результати за шкалою дозволеність, менше реалізують себе у сексуальних стосунках.

Незадоволеність і розчарування у сексуальному житті часто стають причиною розвитку невротичних реакцій, які проявляються у вигляді функціональної дисгармонії або змін у поведінці (термін «невротичний» тут не має психіатричного значення, а використовується для позначення розбалансованості). Дослідження показали, що 34% молоді та людей середнього віку демонструють високі показники за шкалою **«Сексуальна невротичність»**, що свідчить про труднощі в сексуальному житті та

ускладнення у контролі сексуальних імпульсів. Такі особи часто перебувають у стані постійної стурбованості питаннями, пов'язаними із сексом. Для вирішення цих труднощів рекомендується особиста робота з психологом або участь у груповій терапії. Важливо пам'ятати, що форма і способи досягнення сексуального задоволення можуть змінюватися, але їх реалізація завжди залежить від гармонійної інтеграції фізичних і психічних процесів.

Шкала **«Знеособлений секс»** визначає схильність людини розглядати сексуального партнера тільки як об'єкт для отримання чуттєвого задоволення, не беручи до уваги його особистість, індивідуальні особливості характеру та темпераменту і не намагаючись увійти з партнером у значущий особистісний зв'язок (24% – високий, 76% – низький показники серед респондентів молоді і 34% – високий, 66% – низький рівень у осіб середнього віку).

За даними кореляційного аналізу шкали **«Знеособлений секс»** і **«Сексуальна сором'язливість»** мають сильний негативний зв'язок ($r = 0,17$). Опираючись на ці данні можна сказати, що чим більша сором'язливість, тим менше схильності до знеособленого сексу.

Дослідження, проведене за шкалою **«Відраза до сексу»**, показало, що 66% молодих респондентів і 70% осіб середнього віку відчують огиду до окремих аспектів сексуальної активності, навіть у стосунках із постійним партнером. У деяких випадках це змушує їх займатися сексом через силу. Натомість 34% молоді та 30% людей середнього віку не виявляють подібних труднощів.

Щодо шкали **«Фізичний секс»**, 54% молоді та 63% респондентів середнього віку отримали високі бали, що свідчить про їхню значну орієнтацію на фізичну майстерність у сексуальних стосунках із партнером. Для них цей аспект має пріоритет порівняно з духовними чи емоційними характеристиками, які більше цінують ті, хто набирає низькі бали за цією шкалою (46% і 37% відповідно).

Важливо відмітити результати за шкалою «Сексуальне задоволення» - високий бал набрали 70% респондентів серед молоді, 30% – низькі бали. Серед респондентів середнього віку отримані дані: 74% високі і 26% низькі бали. Задоволеність людини своїм сексуальним життям абсолютно не залежить від її сексуального апетиту (лібідо) [75]. Сексуальне життя людини може бути цілком задовільним за відсутності прагнення до частих, енергійних та активних статевих контактів, якщо це відповідає їхнім потребам і переконанням. У той же час, деякі люди можуть відчувати повне задоволення, коли інтенсивна та регулярна сексуальна активність стає однією з ключових або навіть домінантною життєвою ціллю.

Кореляційний аналіз (додаток Е) показав сильні позитивні зв'язки у шкалах «Лібідо» і «Сексуальне задоволення» та «Маскулінність – Фемінність».

Таблиця 2.8

Відсотковий розподіл опитування респондентів за авторською анкетною

Питання	Кількість респондентів, %	
	Середній вік	Молодь
«Як часто ви відчуваєте стрес?»		
Майже кожного дня	35	33
Один-два рази на тиждень	26	46
Раз на місяць	35	16
Майже ніколи	4	5
«Як змінилися ваші сексуальні стосунки?»		
Сексуальний потяг зменшився	52	43
Сексуальний потяг збільшився	19	33
Маю непостійні сексуальні стосунки	24	17
Сексуальний потяг відсутній	0	7
«Як ви вперше дізналися про секс?»		
Фільм	9	27
Розмова з друзями	57	49
Порно	9	11
Книга	22	5
Розмова з батьками	4	5
Шкільна програма	0	3

Для отримання результатів за питаннями які не увійшли в опитувальники респондентам була запропонована авторська анкета. На рисунку 2.1 представлені результати відповідей респондентів на питання «Як

часто ви відчуваєте стрес?» що цілком відповідає даним за методикою «Самооцінки емоційного стану» А. Уесмана – Д. Рікса за шкалою **«Емоційність – тривожність»**. Також аналізуючи результати опитування (таблиця 2.8) можна зробити висновок – молодь зазнає більший вплив війни у вигляді стресу.

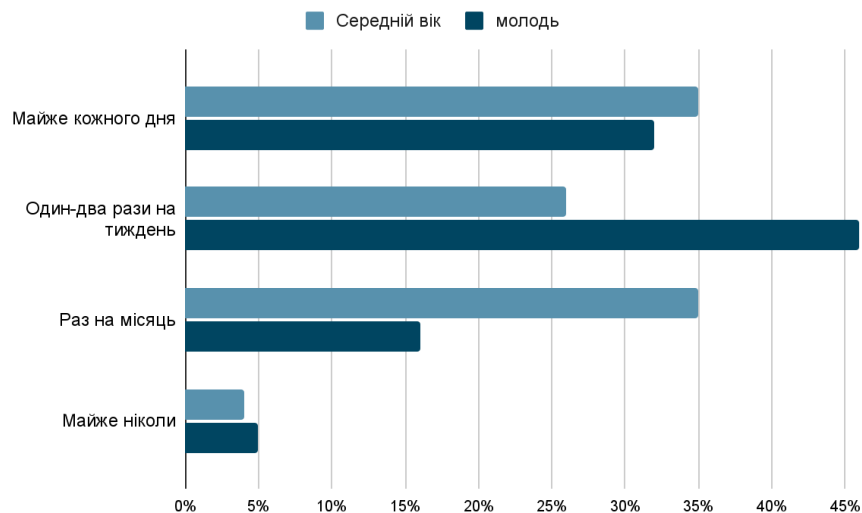


Рис. 2.1. Відчуття стресу.

За результатами дослідження з початку повномасштабної війни на території України 52% респондентів середнього віку і 43% опитаних серед молоді відмітили що їх сексуальний потяг зменшився, у 19% і 33% респондентів серед осіб середнього віку і молоді відповідно сексуальне бажання збільшилось та 7% респондентів серед молоді відмічають повну відсутність потягу до сексу. 17% і 24% опитаних серед молоді і осіб середнього віку мають непостійні сексуальні стосунки (Рис.2.2), це може означати переосмислення сімейних цінностей і збільшення потреби реалізувати індивідуальні цінності у відносинах.

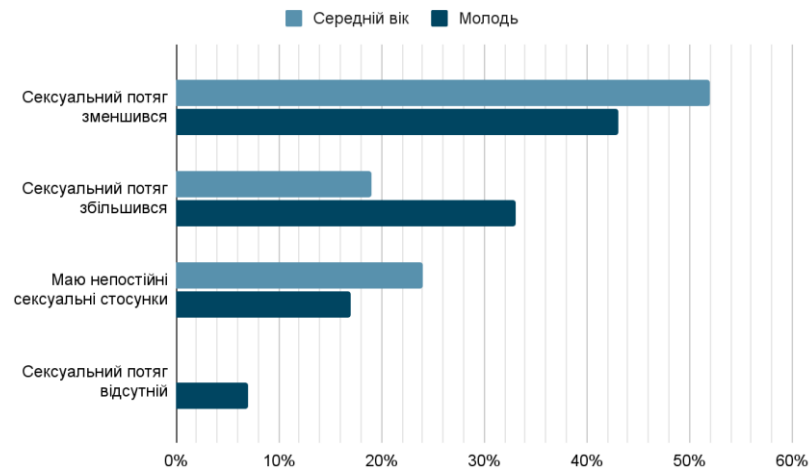


Рис. 2.2. Зміни у сексуальних стосунках.

Важливим пунктом дослідження є аналіз віку першого сексуального досвіду. Результати розподілилися від 14 до 44 років. Максимальна кількість респондентів 30% розпочала свій сексуальний досвід у віці 18 років. За результатами опитування 49% респондентів почали сексуальні стосунки у неповнолітньому віці (рисунок 2.3).

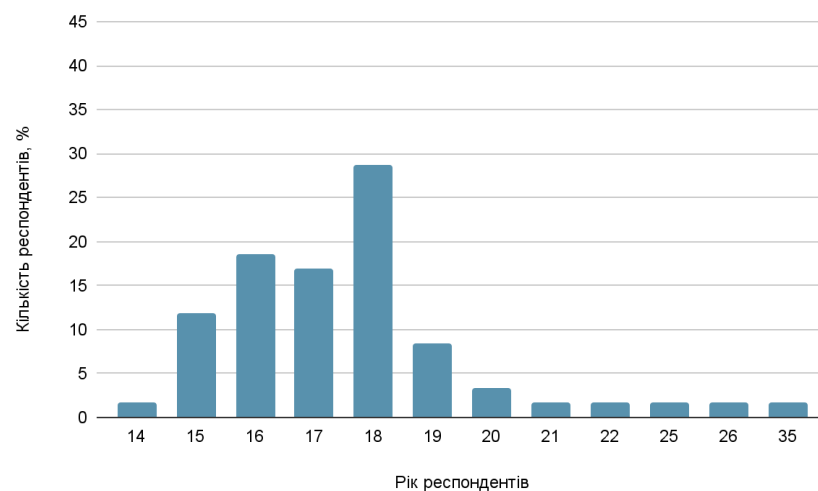


Рис. 2.3. Вік першого сексуального досвіду.

За словами Е. Берна «Сексуальне виховання для юнацтва часто набуває форми книжок чи лекцій» [3]. Результати дослідження на запитання «**Як ви вперше дізналися про секс?**» (рисунок 2.4) вказують що більшість респондентів (57% серед осіб середнього віку і 49% респондентів серед молоді) вперше дізналися про секс через розмови з друзями. У поєднанні з

даними про вік першого сексуального досвіду, ці результати свідчать про нагальну потребу впровадження якісної сексуальної освіти.

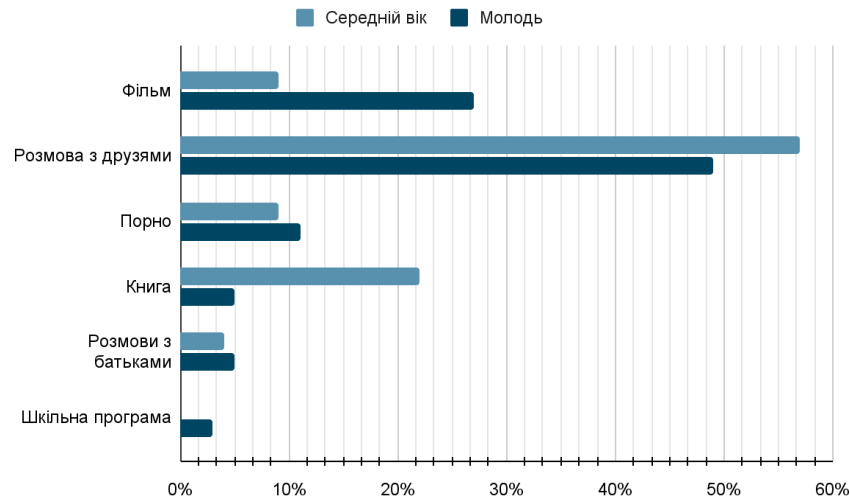


Рис. 2.4. Знання про перший сексуальний досвід

Сексуальна освіта, зокрема майстер-класи для неповнолітніх, може допомогти молоді розуміти важливість здорових сексуальних стосунків, формувати відповідальне ставлення до сексуальної активності та усвідомлювати аспекти прояву сексуальності у житті. Це не лише сприятиме гармонізації міжособистісних відносин, але й забезпечить молодь необхідними знаннями для ухвалення відповідальних рішень.

Висновки до розділу 2

Аналіз результатів емпіричного дослідження, здійсненого в умовах військових дій в Україні, засвідчив, що сексуальне життя респондентів зазнало суттєвих трансформацій, які безпосередньо пов'язані з емоційним станом, реакціями на стрес та соціокультурними факторами, обумовленими тривалою військовою агресією. Це дослідження демонструє важливість врахування впливу війни на сексуальну сферу життя як у молоді, так і у респондентів середнього віку.

Секс – чудовий спосіб зняти стрес. Серед переваг – вивільнення ендорфінів та інших гормонів, що підвищують настрій. Однак результати дослідження вказують на важливу роль стресу як фактора, що безпосередньо

впливає на сексуальну активність. Молодь, як група респондентів, зазнає більшого стресу в умовах війни, що має певний зв'язок із змінами в сексуальному потязі. 43% респондентів серед молоді повідомили про зниження сексуального бажання, що може бути наслідком емоційного виснаження, тривожності та постійного переживання за майбутнє в умовах війни. Це підтверджується високими показниками за шкалою «Емоційність – тривожність», що вказує на підвищену чутливість та емоційну напруженість серед молоді в умовах надзвичайного стресу. Водночас, серед осіб середнього віку, 52% респондентів також відзначають зменшення сексуального потягу, що може бути зумовлено старшими віковими групами, де зниження рівня сексуальної активності може бути наслідком як зовнішніх стресових факторів, так і біологічних змін.

Дослідження показує, що в умовах війни є також групи осіб, які переживають ситуацію через збільшення сексуального бажання. 19% респондентів середнього віку і 33% молоді відзначили посилення сексуального потягу, що може бути відображенням адаптивних механізмів до стресу, де сексуальна активність стає способом зняття напруги або компенсації емоційного дискомфорту. Водночас, 7% молодих людей вказують на повну відсутність сексуального потягу, що може свідчити про глибоке емоційне виснаження, депресивні стани або фізіологічні проблеми, спричинені постійним стресом.

Початок статевого життя виступає своєрідним етапом перевірки гармонійності партнерської взаємодії, де проявляються та оцінюються вподобання й навички, сформовані в процесі попередніх стадій психосексуального розвитку. Щодо віку першого сексуального досвіду, результати дослідження показали, що велика частина респондентів почала сексуальну активність у неповнолітньому віці, що ставить під питання ефективність сексуальної освіти в Україні. Вік першого сексуального досвіду варіюється від 14 до 34 років, з найпоширенішим віком 18 років, але майже половина респондентів розпочала свою сексуальну активність до досягнення

повноліття. Це свідчить про недосконалість системи сексуальної освіти в Україні, оскільки значна частина молодих людей дізнається про секс через неформальні джерела, зокрема через розмови з друзями, що може призводити до неповного або спотвореного розуміння важливості здорових сексуальних відносин.

Результати опитування демонструють також відсутність чіткої структури сексуального виховання, що негативно впливає на розвиток адекватного ставлення до сексуальності серед молоді. У той час як розмови з друзями займають провідне місце серед джерел інформації, лише частина респондентів отримує цю інформацію з офіційних джерел. Такі дані підкреслюють нагальну потребу у покращенні сексуальної освіти в Україні, зокрема впровадження спеціалізованих курсів та майстер-класів для підлітків, які допомогли б сформувати відповідальне ставлення до сексуальної активності, а також сприяли б розвитку критичного мислення стосовно сексуальних стосунків.

Більш глибокий аналіз також вказує на те, що частина респондентів переживає сексуальне розчарування і невротичні реакції внаслідок сексуальної невідповідності чи неадаптованості до існуючих умов життя, що в свою чергу може вести до труднощів у сексуальній сфері. У цьому контексті важливим є розвиток психологічних практик, які знижують рівень стресу та тривожності, що впливають на сексуальну активність, а також сприяють розвитку здорових і гармонійних відносин у цей складний період.

Необхідність створення програм психологічної підтримки та сексуальної освіти для молоді стає очевидною. Програми повинні включати як індивідуальні консультації, так і групові терапії, орієнтовані на подолання стресових реакцій, розвитку емоційної стійкості та усвідомленої сексуальності. Враховуючи військовий контекст, важливо розвивати програми, які допоможуть молоді та дорослим відновити почуття контролю над своїм життям, зокрема у сексуальній сфері, де значні зміни можуть бути пов'язані з травмуючими подіями.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що війна та стрес, викликаний військовими подіями, мають істотний вплив на сексуальне життя та емоційний стан респондентів, особливо серед молоді. Необхідно враховувати ці фактори при розробці психологічних і соціальних програм підтримки, які будуть сприяти не лише зменшенню стресу та розвитку емоційної стійкості, але й сприятимуть покращенню сексуальної освіти, формуванню здорових та відповідальних ставлень до сексуальності серед молоді. Це, в свою чергу, може привести до гармонізації міжособистісних стосунків та сприяння психологічному відновленню постраждалих від війни.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МІНІМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ НА СЕКСУАЛЬНІ ПРАКТИКИ МОЛОДІ І ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Типологія психологічних особливостей сексуальних практик молоді і осіб середнього віку

Типологія психологічних особливостей сексуальних практик молоді та осіб середнього віку вивчає відмінності в сексуальній поведінці, мотиваціях, установках і рівнях задоволеності в залежності від віку. Кожна вікова група має свої психологічні потреби та пріоритети, які відображаються на сексуальній поведінці. Це дозволяє зрозуміти, як особистісні та соціальні фактори впливають на ставлення до сексуальності та інтимних стосунків у різному віці.

Мотивація до сексуальної активності змінюється з віком, адаптуючись до нових особистісних і соціальних потреб. Мотивація до сексуальної активності – це сукупність внутрішніх і зовнішніх факторів, що зумовлюють бажання людини вступати в сексуальні стосунки. Сексуальна мотивація має багатовимірну природу, яка охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти.

Для **молоді** сексуальна активність часто є способом вираження індивідуальності та побудови ідентичності. Гедоністична мотивація є провідною серед молоді, оскільки в цьому віці сексуальність сприймається як один з інструментів пошуку нових вражень та насолоди [2]. За теорією самовизначення Р. Десі – І. Раяна [88], молодь часто керується бажанням отримати задоволення та самовиразитися через сексуальні практики, а також вплинути на самооцінку шляхом отримання схвалення від інших. Для багатьох молодих людей сексуальні стосунки стають способом зниження стресу або джерелом позитивних емоцій. На молодь впливає соціальна мотивація наступим чином – молодь може почувати себе тиском суспільних

стандартів, що спонукає їх до сексуальної активності. У цьому віці «бути прийнятим у групі» є важливою потребою.

У осіб середнього віку сексуальна активність зазвичай обумовлена не лише гедоністичними потребами, а й прагненням підтримувати стосунки, зокрема, як елемент зміцнення емоційного зв'язку. У середньому віці люди більшою мірою орієнтовані на взаємну підтримку в партнерстві та збереження довготривалих зв'язків. Молодь, в свою чергу, прагне глибокого емоційного зв'язку та підтримки. Прагнення до задоволення залишається, але стає більш усвідомленим і менш імпульсивним. Особи середнього віку часто шукають нових форм задоволення, але в контексті стабільності. З віком виникає потреба в самоактуалізації. Сексуальні стосунки стають способом вираження власної цінності, відчуття самостійності та здатності до нових переживань.

Установки до сексу розглядаються як когнітивні та емоційні компоненти, що впливають на те, як людина сприймає і підходить до сексуальної активності. Вони залежать від соціального середовища, життєвого досвіду та рівня психологічної зрілості. Молодь часто демонструє більшу відкритість до різних сексуальних практик і експериментів, що пов'язано з процесом соціалізації та актуалізацією особистісного розвитку. Ліберальні установки, як правило, поширеніші серед молодих людей, що відображає сучасні зміни в культурі, зокрема розширення толерантності до різних видів сексуальної поведінки та сексуальної орієнтації. Дехто з молодих людей, навпаки, обирає традиційні цінності щодо сексуальності, сприймаючи секс у контексті серйозних стосунків або шлюбу.

У середньому віці установки до сексу мають тенденцію до стабілізації, оскільки багато людей вже сформували свої сексуальні переконання та цінності. Дослідження вказують на те, що у зрілому віці люди схильні обирати більше консервативні установки, віддаючи перевагу стабільності. Це пов'язано з прагненням зберігати сталість стосунків та створювати підтримуюче середовище, однак у цьому випадку людям складніше прийняти

зміни або експерименти в сексуальному житті. Та якщо погляди осіб середнього були ліберальними в молодості, вони можуть залишатися такими ж, але з більш чітко визначеними межами.

Стратегії сексуальної поведінки – це конкретні поведінкові моделі, що реалізують сексуальні потреби та мотивації людини – механізми адаптації до партнерських стосунків і особистісного розвитку.

Молодь часто вивчає власні бажання та потреби через експерименти. В цьому віці сексуальна поведінка може бути варіативною, зокрема завдяки підвищеній цікавості до нових вражень. Згідно з теорією соціального навчання А. Бандури, молодь схильна засвоювати різні форми сексуальної поведінки через моделювання і наслідування соціальних зразків, таких як поведінка однолітків або вплив медіа, концепцій соціальної психології, яка пояснює, як люди вчаться на основі спостереження за іншими [69]. А. Бандура припускав, що люди не просто реагують на вплив навколишнього середовища через підкріплення, а також активно формують своє поведінкове навчання шляхом спостереження і моделювання поведінки інших.

У середньому віці спостерігається схильність до більш усталених стратегій, зокрема моногамії, оскільки стабільність у стосунках стає пріоритетом. Люди в цьому віці частіше шукають новизни всередині стосунків, що пов'язано з потребою урізноманітнення в умовах довготривалих зв'язків. Зміни у стратегіях поведінки у зрілому віці часто пов'язані зі спробами підтримувати гармонію в шлюбі та уникати емоційного вигорання [57].

Задоволеність сексуальним життям – важливий показник психологічного благополуччя, що залежить від взаємного розуміння партнерів, рівня емоційної близькості та комунікативних навичок.

Молодь часто має більш високий рівень очікувань, але через брак досвіду можуть стикатися з розчаруванням або невідповідністю бажань. Рівень задоволеності молодих людей може коливатися через недостатню

комунікативну компетентність та невизначеність у власних бажаннях. Для молоді характерні пошуки гармонії між бажанням і реальністю.

Особи середнього віку можуть відчувати зниження сексуального потягу через фізіологічні зміни або психологічні фактори, як-от стрес та рутинність у стосунках. Проте завдяки досвіду багато з них досягають задоволення, яке базується на глибокій емоційній близькості та стабільності [43].

З віком змінюється сприйняття себе, що відображається на сексуальній самооцінці. Молоді люди зазвичай схильні до порівняння себе з іншими, що може призводити до сумнівів у власній привабливості або сексуальній адекватності. Сексуальна самооцінка молоді залежить від соціальних норм і потреби у визнанні.

Самооцінка у осіб середнього віку більш стабільна і менш залежна від зовнішніх чинників. Завдяки досвіду, люди середнього віку мають більш реалістичне та приймаюче ставлення до своєї сексуальності. Вони часто відчують більшу впевненість у собі, але можуть відчувати певні обмеження, пов'язані з віковими змінами.

Типологія психологічних особливостей сексуальних практик у молоді та осіб середнього віку дозволяє розкрити відмінності в установках, мотиваціях і задоволеності сексуальним життям залежно від віку. Молодь частіше орієнтована на новизну та експерименти, тоді як особи середнього віку цінують стабільність і глибокий емоційний зв'язок. Розуміння цих відмінностей важливе для побудови гармонійних стосунків, а також для розробки психологічних підходів, які сприяють задоволенню і прийняттю власної сексуальності в кожному віці.

3.2. Програма тренінгу «Секс та сексуальне життя під час війни».

Сексуальне життя є важливою частиною розвитку особистості, позитивного психологічного стану людини та водночас в умовах погіршення соціальних умов може переходити на другий план та не отримувати певної

частини уваги. В цей період потрібно звернути увагу на психологічну допомогу молоді стосовно сексуальних практик та сексуальності в цілому. Враховуючи важливість психологічної допомоги у сфері сексуального життя слід мати на увазі кілька ключових аспектів для реалізації позитивного прийняття своєї сексуальності:

- **проведення аналізу потреб цільової аудиторії.** Необхідно уважно вивчити потреби та характеристики суспільства. Аналіз дослідження допоміг зрозуміти, які конкретні аспекти психологічного самосприйняття вимагають втручання;

- **підбір психологічних методів та технік.** Під час обирання психологічної допомоги у сфері сексуальної поведінки варто розглядати різноманітні психологічні техніки та методології. Серед них можуть бути когнітивно-поведінкові методи, методи гештальт підходу та інших психологічних напрямків, позитивна саморегуляція, арттерапія, медитація та інші. Вибір методів слід здійснювати, керуючись їхньою адаптованістю та завдань програми психологічної допомоги в сфері сексуального життя;

- **гармонія та персоналізація.** Важливо розробляти збалансований підхід до виправлення самосприйняття сексуальності, враховуючи, що для різних аспектів самосприйняття та різних учасників можуть бути застосовані різні методи, в залежності від їхніх потреб;

- **доступність ресурсів та фахівців.** Важливо визначити наявність необхідних ресурсів, включаючи кваліфікованих спеціалістів, які зможуть реалізувати обрану психологічну допомогу. Також потрібно враховувати можливості учасників програми для використання обраних методів на практиці;

- **підтримка та контроль.** Важливо розробити систему підтримки та контролю за процесом впровадження психологічної допомоги в сфері сексуальних практик. Забезпечення можливості учасників отримувати допомогу та підтримку протягом програми є ключовим елементом.

Психологічною допомогою в сфері сексуальних практик та сексуальності можуть бути:

1. Особиста терапія з психологом, сексологом – дозволяє розглянути індивідуальні особливості та потреби особистості та розробити персоналізовані стратегії розвитку сексуальних практик та сексуальності. Консультант у сфері сексологічного консультування повинен дотримуватися низки ключових принципів:

- ***Власна емоційна стабільність*** – вільність від особистих сексуальних проблем, для забезпечення об'єктивного підходу до складнощів клієнта.

- ***Відкритість у спілкуванні*** – здатність вільно та чітко говорити про сексуальні проблеми, використовуючи правильну сексологічну термінологію, уникаючи двозначних формулювань.

- ***Ініціативність*** – у разі необхідності самостійно починати розмову про можливі сексуальні труднощі клієнта, оскільки останній може відчувати страх чи сором'язливість.

- ***Інтерпретація проблем*** – вміти розпізнавати та аналізувати сексуальні труднощі, навіть якщо вони подані у прихованій чи завуальованій формі.

- ***Глибокі знання в сексології*** – володіти інформацією з анатомії, психології статей, фармакології, контрацептивів та інших аспектів сексуальності для надання якісної допомоги клієнту.

- ***Особливий підхід до молоді*** – розуміти, що знання підлітків і молодих людей про сексуальність часто є поверхневими або викривленими. Під час консультування слід акцентувати увагу на ранніх статевих стосунках, мастурбації та використанні засобів контрацепції.

- ***Усвідомлення меж компетентності*** – уникати проведення сексотерапії без належної фахової підготовки.

- **Направлення до інших спеціалістів** – розуміти, коли і до кого слід спрямовувати клієнта для подальшої допомоги, а також мати контакти відповідних фахівців.

- **Безоцінкове ставлення** – уникати осуду або суб'єктивних оцінок стосовно сексуальної поведінки чи особистих характеристик клієнта.

2. Групова терапія зі спеціалістом – важливою частиною психологічної допомоги щодо сексуальних практик та поведінки є групові сесії, учасники групової терапії можуть обговорювати свій досвід та взаємодіяти один з одним. Групові сесії дозволяють створити підтримуюче безпечне середовище, де учасники можуть ділитися своїми труднощами та успіхами, відчувати підтримку від інших і навчатися від них. Терапія ґрунтується на принципах: 1) відповідальність за власну поведінку; 2) сексуальна розкутість; 3) вивчення різних форм сексуальної поведінки; 4) поглиблене усвідомлення при спілкуванні з протилежною статтю своїх почуттів і фантазій; 5) структурна перебудова поведінки.

3. Соціально – психологічний тренінг сексуальної грамотності – допомагає учасникам розвивати навички саморегуляції та психологічної стійкості. Тренінги включають в себе практичні вправи, спрямовані на зниження стресу, підвищення самосприйняття сексуальних практик та підтримку позитивного емоційного стану в різних соціальних умовах.

4. Заходи для молоді в навчальних закладах. Однією з важливих складових розвитку сексуальності та сексуальних практик є психологічна освіта учнів. Заходи направлені на отримання інформації про психологічні процеси, що впливають на сприйняття сексуальності та сексуальних практик, навчають стратегіям, які можуть бути використані для покращення свого психологічного стану. Отримання знань як функціонує їхній розум і емоції, як вони можуть впливати на процеси сприйняття сексуальних практик є метою досягнення бажаних результатів у цьому питанні.

5. Розробка та впровадження програм психологічної допомоги для формування позитивного ставлення до сексуальності. Ці програми спрямовані на корекцію психоемоційного стану, подолання стереотипів і негативних установок, які впливають на сексуальне самосприйняття. Вони включають техніки саморефлексії, методи когнітивно-поведінкової та гештальт терапії, арттерапію та тренінги з емоційної грамотності, що сприяють гармонізації сексуального життя. Особлива увага приділяється роботі з особами, які пережили травматичний досвід, що стосується сексуальної сфери.

6. Проведення тренінгів для сімей з метою покращення сексуального виховання дітей. Ці тренінги покликані допомогти батькам усвідомити значення сексуальної освіти у формуванні здорової психосексуальної культури дітей. Тематичні заняття охоплюють питання статево-рольової поведінки, психологічного розвитку дитини, етапів статевого дозрівання, важливості формування відповідального ставлення до сексуальної активності. Батьки навчаються відкрито та конструктивно говорити з дітьми на теми сексуальності, використовуючи сучасні та адаптовані до вікових особливостей підходи.

7. Популяризація спеціалізованої літератури для дітей та підлітків із тематики сексуальної освіти. Розповсюдження якісних книжок та матеріалів з питань статевого виховання сприяє підвищенню обізнаності юнаків і формуванню відповідального ставлення до сексуальності. Такі матеріали допомагають дітям зрозуміти особливості фізіологічного та емоційного розвитку, розвивають навички захисту особистих кордонів і сприяють формуванню здорових міжособистісних стосунків. Варто зазначити, що останнім часом все більше сімей усвідомлюють важливість раннього сексуального виховання і прагнуть надавати своїм дітям якісну інформацію.

Програми психологічної допомоги з позитивного сприйняття сексуальності відіграють суттєву роль у розумінні цілей та методів

впровадження такої програми. Позитивне сприйняття визначається як індивідуальне сприйняття себе особою, що відображається в її власних оцінках, переконаннях і внутрішніх переживаннях стосовно сексуальних практик та сексуальності. Це ключовий аспект психологічного стану кожної особистості, оскільки він має вплив на її емоційний, соціальний і психологічний стан. Позитивне сприйняття дозволяє відчувати впевненість у собі, розкривати власний потенціал і бути відкритим до нових можливостей.

Фактори, які впливають на формування відчуття власної особистості, можуть бути різноманітними і включати як внутрішні, так і зовнішні впливи. Один з основних внутрішніх факторів – це внутрішні уявлення та переконання, які людина має про себе. Негативні переконання щодо власної цінності часто призводять до формування відсутності відчуття власної особистості.

Зовнішні впливи також відіграють значущу роль у формуванні власного відчуття. Наприклад, взаємодія з оточуючими та враження, які вони залишають, можуть впливати на особисті враження про себе. Особливо вагомим є роль родини, друзів, життєвого партнера та соціуму в цьому контексті. Позитивне відчуття власної особистості може суттєво впливати на фізичне та психічне здоров'я. Люди, які мають позитивне відношення до себе, часто відчувають менше стресу та тривожності, володіють вищим рівнем самоповаги та отримують більше задоволення від життя та проявів сексуальності. Вони також проявляють більшу відкритість до нових викликів і можуть досягати більших успіхів у різних сферах.

Психологічна допомога з позитивного сприйняття сексуальності та сексуальних практик спрямована на покращення даного аспекту психологічного стану. Вона може включати різноманітні методи та практики, спрямовані на зміну переконань, уявлень та ставлення до себе, сексуальності та сексуальних практик. Такі програми можуть бути корисними для осіб різного віку і соціальних груп, оскільки позитивне самосприйняття є важливим аспектом психічного здоров'я для всіх. Зміна та формування

позитивного самовідчуття сексуальності можливі протягом усього життя, і психологічна допомога може виступити ключовим інструментом у цьому процесі. Ця допомога надає людям можливість розглядати себе з позитивного ракурсу, розвивати внутрішні ресурси та досягати більшої самореалізації. Такі ініціативи мають потенціал покращити якість життя та сприяти загальному самовдосконаленню.

Учасники програми психологічної допомоги можуть мати різноманітні мотивації для участі. Одні можуть покращити взаємини з іншими, підвищити робочу продуктивність або досягти більшої самореалізації, тоді як інші можуть бути зацікавлені у розвитку особистості та збільшенні самосвідомості. Важливо враховувати індивідуальні різниці в цільовій аудиторії, такі як вікові групи, гендерні та етнічні характеристики, а також культурні особливості, оскільки вони можуть впливати на конкретні потреби та очікування учасників. Для цього важливо проводити опитування, спостереження та інтерв'ю для збору інформації про потреби та очікування цільової аудиторії. Зворотний зв'язок від учасників також є значущим, а їхні пропозиції та побажання слід враховувати під час розробки та впровадження програми. Таким чином, аналіз потреб цільової аудиторії визначає ключовий етап у розробці програми психологічної допомоги у темі позитивного самосприйняття, оскільки це допомагає зрозуміти різноманітні потреби та очікування учасників, сприяючи створенню ефективної програми, яка відповідає їхнім потребам.

Мета психологічної допомоги у сфері позитивного сприйняття сексуальних практик та сексуальності полягає у поліпшенні психологічного стану та самопочуття учасників. Основний акцент треба робити на підвищенні рівня позитивного самосприйняття та зниженні негативних уявлень про себе, свою сексуальність та сексуальне життя. Програма призначена для допомоги учасникам розвивати позитивне ставлення до себе, підвищувати власну самооцінку, покращувати сексуальне життя та зменшувати вплив негативних глибоких переконань про себе.

Психологічна допомога у сфері сексуальних практик направлена на покращення психологічного стану сучасної молоді у темі сексуальності та сексуальних стосунків. Постійний аналіз та вдосконалення психологічної допомоги є невід'ємною частиною процесу розвитку сексуального життя та досягнення її цілей. Це дозволяє забезпечити, що робота у цієї сфері завжди залишається актуальною та ефективною частиною розвитку для учасників та сприяє досягненню найкращих результатів

Згідно з отриманими даними емпіричного дослідження нами обрано наступний шлях – акцентувати свою увагу на принципах психологічної допомоги особам молоді на збереження цілісності особистості в темі сексуального життя та роботою з тіншовим аспектом сексуального життя [60].



Рис. 3.1. Принципи роботи на збереження цілісності особистості

З урахуванням умови розглядання сексуального життя за допомогою метафори – це процес злиття двох людей з фізичною та психологічною точок зору, при цьому важливо зберегти цілісність особистості. На рисунку 3.1. та 3.2. зображені принципи роботи на збереження цілісності особистості.



Рис. 3.2. Принципи роботи на збереження цілісності особистості

На фоні війни та різних соціальних умов тема сексуальності може пригнічуватися, приховуватися та зневажатися, що може призвести до переходу цієї частини життя в «тіньовий» аспект. «Тіньовий» аспект особистості включає ті частини нашої особистості, які людина не усвідомлює або відкидає зі свого життя. В практичній частині майстер-класу важливо надати вправи та техніки з урахуванням принципів роботи з тіньовим аспектом особистості. Це корисне для самопізнання та розвитку. На рисунку 3.3. зазначені принципи роботи з «тіньовим» аспектом особистості.

Метою даного розділу є – розробка майстер-класу (тренінгу) для поліпшення психологічного стану у темі сексуального життя під час війни. Кінцевою метою роботи обрано підбір та конструювання таких психологічних технік, які б допомогли пропрацювати проблеми у сфері сексуального життя під час війни у вигляді майстер-класу (тренінгу). Водночас, ефективність застосування технік залежить і від того, чи буде клієнт готовий прийняти усю силу і відповідальність усвідомленої позиції щодо власної сексуальності та її участі у сексуальному житті, навчитися новій поведінці, виробити нормативно-адаптивний підхід до життєвих умов, разом з тим залишаючись самим собою та усвідомлюючи власну цінність.

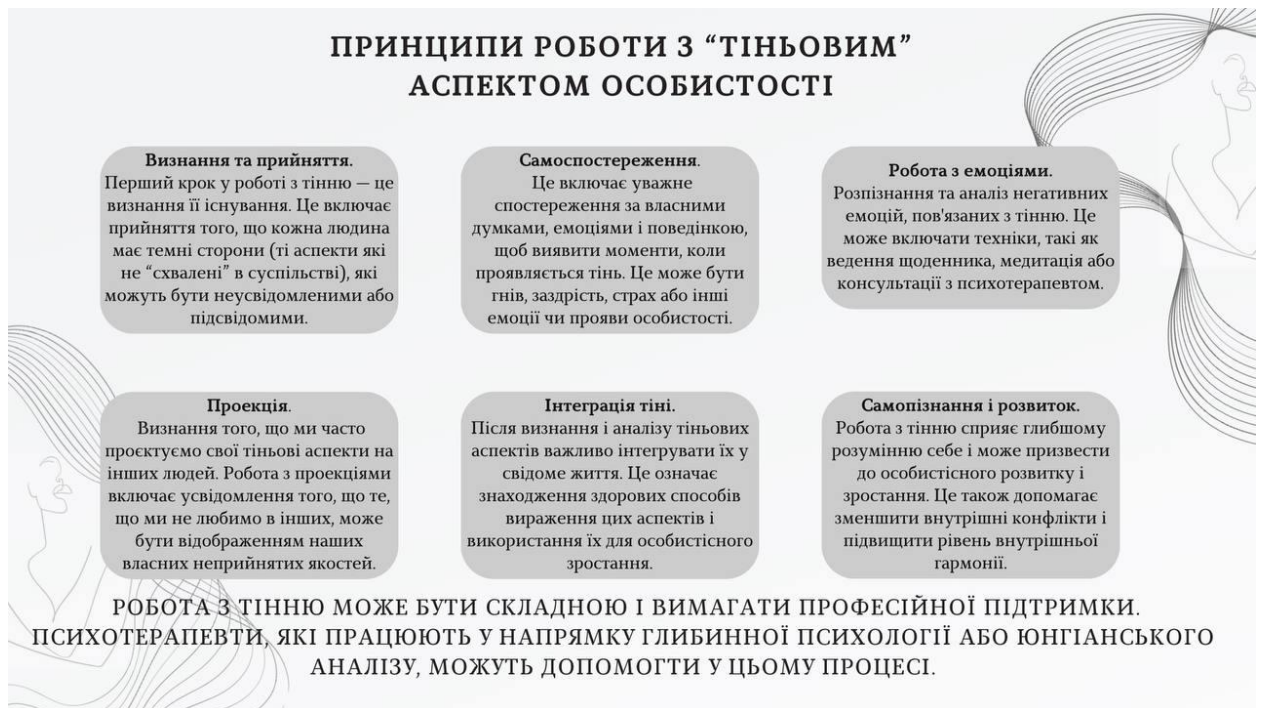


Рис. 3.3. Принципи роботи «тіньовим» аспектом особистості

Критерії та основні завдання розробки майстер-класу для роботи із сексуальністю:

- **Покращення показників за шкалами "Сексуальна депресія" та "Сексуальна тривога".** Метою є зменшення негативних емоційних проявів, таких як тривожність та пригніченість, пов'язаних із сексуальністю. Для цього застосовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії, психоосвіта, релаксаційні практики та вправи на підвищення самооцінки у сексуальній сфері.

- **Підвищення рівня сексуального задоволення.** Основним завданням є збільшення позитивного досвіду та емоційної задоволеності від сексуального життя. Це досягається шляхом роботи над розвитком комунікаційних навичок у партнерів, навчанням технік емоційної близькості, а також зниженням сором'язливості та бар'єрів у вираженні бажань.

- **Зниження рівня страху та відрази до сексуальних стосунків.** Особливу увагу приділяють роботі зі страхами, які можуть бути викликані травматичним досвідом, стресовими ситуаціями чи негативними уявленнями про сексуальність. Використовуються техніки поступової десенсибілізації,

робота із сенсорними тригерами, створення безпечного середовища для відкритого обговорення переживань.

- **Підвищення рівня сексуальної освіти.** Одним із завдань є формування базових знань у сфері сексуального здоров'я, фізіології, психології стосунків та безпеки. Для цього застосовуються інтерактивні лекції, тренінги, тематичні дискусії та інформативні матеріали, адаптовані до запитів учасників.

- **Формування позитивного ставлення до сексуального життя під час кризових умов, зокрема війни.** Учасники мають можливість навчитися сприймати сексуальність як джерело ресурсу та підтримки, навіть у складних умовах. Обговорення важливості інтимності, фізичного та емоційного контакту у подоланні стресу та підтримці психічного здоров'я є невід'ємною частиною програми.

Додаткові завдання:

1. Розвиток навичок емоційного саморегулювання та управління стресом.

2. Вивчення культурних і соціальних аспектів сексуальності в сучасному контексті.

3. Створення безпечного простору для обговорення питань сексуальності та подолання стереотипів.

Матеріали: папір, фольга, метафоричні асоціативні карти, ручки (олівці), технічне обладнання – комп'ютер, проектор (майстер-клас розроблено для проведення в онлайн та офлайн форматі). Тривалість: 3 години.

Таблиця 3.1

План проведення майстер-класу «Сексуальне життя під час війни»

№	Вид діяльності	Тривалість, хв.
1	Вступ – повідомлення теми, мети майстер-класу	5
2	Знайомство з учасниками майстер-класу	15
3	Вправа «Я – витвір мистецтва про сексуальність»	10
4	Основна частина «Важливість сексуальної освіти під час війни»	20
5	Вправа «Частина мене»	40
6	Перерва	10
7	Вправа «Внутрішнє чудовисько»	20
8	Доповідь про цикл сексуального контакту	20
9	Дискусія «Як у мене»	30
10	Отримання зворотного зв'язку, завершення майстер-класу	20

План проведення майстер-класу (таблиця 3.1):

- 1) вступна частина дозволяє познайомитися за ведучим майстер-класу;
- 2) знайомство з учасниками групи налаштовує учасників на групову діяльність, дозволяє встановити контакт, активізувати членів групи, підняти настрій, зняти емоційне напруження;
- 3) вправа «Я – витвір мистецтва про сексуальність» дозволяє в ігрової формі розпочати більш детальне знайомство з власною сексуальністю;
- 4) основна частина – пояснює учасникам важливість теми під час війни та зміни які відбуваються в цей час;
- 5) вправи «Частина мене», «Внутрішнє чудовисько» дозволяють звернути увагу на ті зміни в сексуальному житті, які відбулися під час бойових дій на території України;
- 6) просвітня частина про цикл сексуального контакту та дискусія на цю тему допомагають зрозуміти особливості власного сексуального життя;
- 7) заключна частина тренінгу охоплює: підбиття підсумків; отримання зворотного зв'язку; процедури завершення тренінгу.

Теоретична частина майстер-класу охоплює доповідь, присвячену аналізу змін, що відбуваються в психологічному здоров'ї людини під час війни, а також впливу цих змін на сексуальні стосунки.

Основні аспекти:

1. Психологічні наслідки війни:

- Підвищений рівень стресу та тривожності.
- Хронічна напруга через невизначеність та загрозу життю.
- Розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що може супроводжуватися відчуженням, емоційною апатією чи підвищеною збудливістю.

2. Вплив війни на інтимні стосунки:

- Погіршення сексуального потягу через фізичну та психологічну виснаженість.
- Зміна рівня гормонів, що відповідають за сексуальне бажання (наприклад, зниження тестостерону та дофаміну).
- Вплив травматичних подій на формування страху близькості або, навпаки, посилення потреби в емоційній та фізичній підтримці.

3. Сексуальна просвіта як ресурс:

- Формування уявлення про сексуальність як важливу складову психічного здоров'я.
- Впровадження знань про адаптивні стратегії, що допомагають підтримувати близькість та довіру у стосунках навіть у кризових умовах.
- Роль сексуальної просвіти у зниженні негативного впливу стереотипів та табу.

4. Зміна сприйняття сексуальності під час війни:

- Заміна репродуктивного підходу до сексу на емоційно-релаксаційний, що спрямований на зняття стресу та відновлення довіри між партнерами.
- Пошук нових форм інтимності, які враховують емоційний стан партнерів та їхні фізичні можливості.

5. Завдання сексуальної просвіти в умовах війни:

- Допомога у подоланні страхів та сорому, пов'язаних із сексуальністю.

- Навчання комунікації у парі щодо потреб, бажань та страхів, що виникають у нових реаліях.
- Впровадження методів саморегуляції для стабілізації психоемоційного стану.

Практична частина майстер класу складається з вправ, які допоможуть більш інтимне дослідити власне сексуальне життя. Ця частина тренінгу спрямована на глибоке самопізнання, розуміння особливостей власної сексуальності та покращення якості інтимного життя. Вправи, що використовуються у цій частині, орієнтовані на підвищення усвідомленості, зниження напруги, подолання страхів та формування позитивного ставлення до власної сексуальності. Одна з обраних вправ виконується за допомогою Метафоричних Асоціативних Карт та розроблена з урахуванням роботи з проблематикою цієї сфери життя. Цей підхід забезпечує можливість глибокого та водночас м'якого аналізу змін, які відбулися в інтимній сфері, перевірки залежного патерну поведінки у сексуальному житті, а також виявлення наявних проблем. Він базується на методі Р. Ткач із застосуванням принципів роботи, що спрямовані на збереження цілісності особистості. Учасники отримують простір для рефлексії, активізуючи свою уяву, емоційний інтелект та усвідомлення власних переживань.

Опис вправи «Частина мене»:

1. Робота з минулим досвідом та уявними або прихованими очікуваннями у майбутньому. Обираються одночасно карти 1 та 2 з колоди в закритому або відкритому форматах: Карта №1 – Я у минулому; карта №2 – Я у майбутньому (рисунок 3.4.). Питання к карткам:

- Яка ваша перша асоціація до карти?
- Які емоції та відчуття викликає карта?
- Як би герої карток говорили це було б?

2. Ідентифікація поточного стану – образ себе в моменті «тут і зараз» (ставлення до власної сексуальності, наявність проблем у сфері

інтимного життя). Обирається 1 карта з колоди (у відкритому або закритому форматах). Питання к карті №3 (рисунок 2.4.) – Я у теперішньому:

- Яка ваша перша асоціація до карти?
- Які емоції та відчуття викликає карта?
- Як би герої карток говорили це було б?

3. Робота з проблемним сектором у житті учасника. Пропонується уявити що у Карті №3 є проблемний сектор (на рисунку 2.4. він зображений у відсотковому відношенні). Головне питання до цієї проблеми – «Яка це проблема у темі сексуального життя та який відсоток вона займає від карти №3?».

4. Пошук ресурсу для заповнення проблемного сектора. Учасникам потрібно обрати у закритому форматі до 6 карт, які зможуть доповнити цей сектор. Наступний крок вправи відповісти на питання: Як це можна реалізувати у вашому житті? Під час вправи психолог може доповнювати роботу додатковими питаннями.

Вправа «Частина мене» збудована за допомогою метафоричних карток «TANDOО». Картини TANDOО ілюструють сцени з життя пар, що символізують почуття, бажання, потреби, конфлікти і ресурси, які постійно з'являються у взаємовідносинах. Вони відображають різні етапи цих відносин: впізнавання один одного, закоханість, інтимність, пристрасть, туга, взаємна радість, конфлікти, ревності, насильство, страх, біль, відчуженість, розставання тощо. На рисунку 3.4. зображено розклад метафоричних карток в вправі.

В залежності від потреб учасників тренінгу вправу можна поміняти на техніку «Мої пріоритети у взаємодії», авторка Л. Апостолакi. Метою даної вправи є структурування бажань, розуміння та прийняття емоцій у взаємодії з оточуючими для можливості руху вперед [39].



Рис. 3.4. Розклад МАК «TANDOО».

Робота з тіньовими аспектами сексуальності є важливим етапом у розумінні та прийнятті власної інтимної природи. Для цієї мети ефективно використовуються техніки арт-терапії, які дозволяють безпечним і креативним способом дослідити витіснені, пригнічені або неусвідомлені аспекти сексуального життя. «Зустріч із нашими таємними бажаннями – важлива частина психотерапії» [7, стр. 12].

Арт-терапія створює умови для глибокого контакту з власними переживаннями, використовуючи метафори, творчість і символи як спосіб комунікації з підсвідомим. Одним із ключових методів є вправа **«Внутрішнє чудовисько»**, яка спрямована на виявлення і трансформацію негативних або складних установок щодо сексуальності.

Основні етапи виконання вправи:

1. Учасникам потрібно уявити істоту, яка має всі ці якості (етап 1 вправи). Наступним кроком необхідно зобразити його на папері або створити фігуру з фольги. Та надати відповіді на питання: Це людина чи не зовсім? Який він(а)? Для виконання вправи потрібні додаткові матеріали – папір, олівці або фольга.

2. Пошук сили та ресурсу у «тіні». Робота з образом зображеним (створеним) у 2му етапі. За допомогою питань учасникам потрібно спробувати скласти монолог «Внутрішнього чудовиська»: Що воно могло б

розповісти про своє життя? Чого хоче? Що йому погано, чого йому бракує? Після отриманих відповідей потрібно домалювати те чого не вистачає персонажу учасника (додати частини за допомогою фольги).

3. Розширення уявлень та переконань про власну сексуальність. Учасникам необхідно повернутися до свого списку поганих установок та доповнити кожен пункт: написати, коли помітили у себе цю установку? Яка ситуація чи обставина могли його спричинити? «Кожен сексуальний досвід – це окрема історія, яка залишає унікальний відбиток: що сталося, а що ні; що проговорено і що приховано; кому вдалося досягти насолоди, а чією знехтувати» [30]. Коли воно почало заважати? Чому, на вашу думку, вам важко приймати його? Не робіть із вправи жодних висновків. Ви лише знайомитеся з іншою своєю частиною – тією, яку хочеться приховати. Важливо – якщо при цьому ви відчуваєте негативні емоції, дозвольте їм бути, це нормально.

В процесі виконання вправи, треба уважно слідкувати за готовністю учасників до взаємодії з темою сексуального життя та сексуальності. Спостерігати за спротивом, віддзеркалювати його, задавати додаткові питання, що допоможуть глибше усвідомлювати процеси у сфері власного сексуального життя. Дати достатньо часу на усвідомлення і прийняття кожного етапу.

Теоретичний блок *«Доповідь про цикл сексуального контакту»* (додаток Ж) дозволяє створити цілісне уявлення про сексуальність людини. Це сприяє розвитку самоприйняття, покращенню якості інтимних відносин та формуванню здорового ставлення до сексуальності.

Учасники майстер-класу дізнаються про основні етапи циклу сексуального контакту, зокрема: 1. Бажання (лібідо) – формування емоційної та фізичної готовності до сексуальної взаємодії. 2. Збудження – фізіологічні зміни, такі як підвищення серцевого ритму, кровонаповнення геніталій, виділення природного змащення. 3. Плато – максимальний рівень фізичного збудження перед оргазмом. 4. Оргазм – кульмінаційний момент фізичного і

психоемоційного задоволення. 5. Резолюція (рефрактерний період) – повернення організму до базового стану та емоційне розслаблення [83].

Доповідь акцентує увагу на тому, що кожна людина унікальна у своїй сексуальній поведінці, реакціях та потребах. Це розуміння допомагає учасникам прийняти власні особливості та краще співвідноситися з партнером. Важливо розглядати цикл сексуального контакту не лише як фізіологічний процес, а й як прояв емоційної близькості, це дозволяє дізнатися, як важливість комунікації, турботи та взаємної поваги може покращити якість інтимних стосунків.

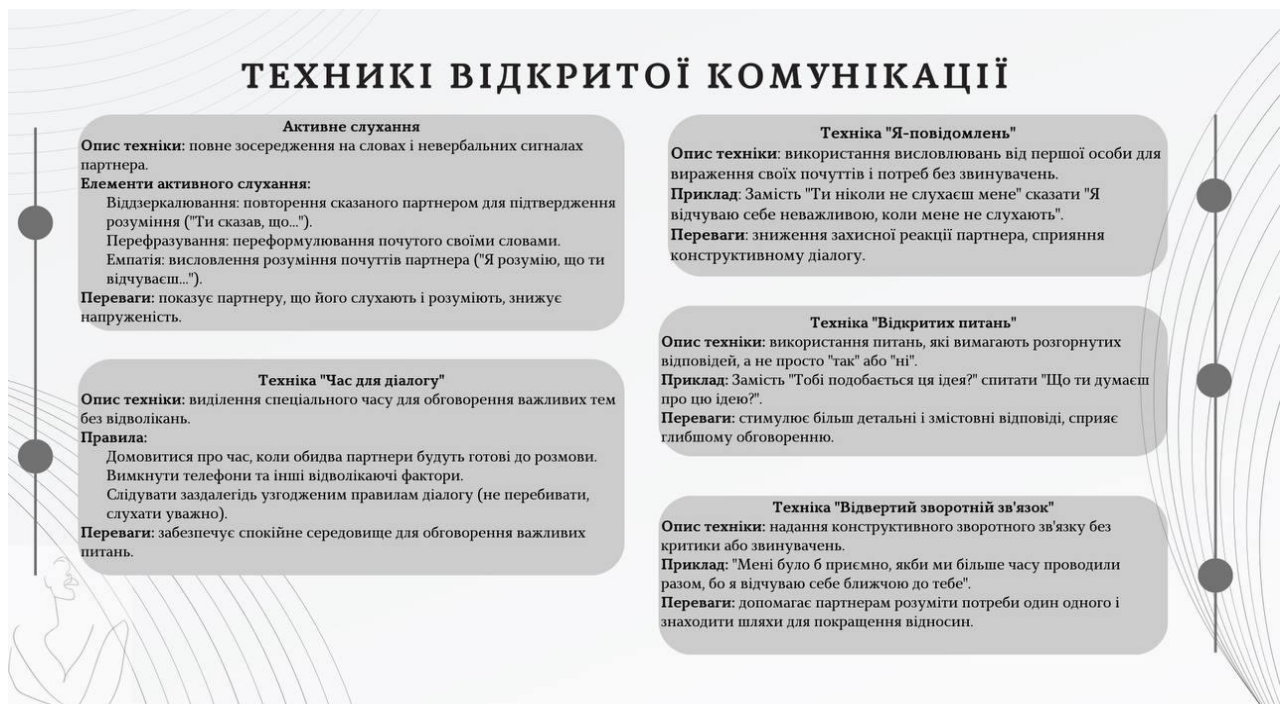


Рис.3.5. Техніки відкритої комунікації

Обговорювання отриманої інформації допоможе подолати бар'єри, які можуть заважати гармонійним сексуальним стосункам такі як сексуальна тривога, страх інтимності, відсутність знань чи навичок комунікації. Учасники сформулюють усвідомлене ставлення до власної сексуальності, переосмислять роль сексу у своєму житті, інтегрують ці знання у щоденну практику що допоможе побудувати більш гармонійним стосункам.

Учасники отримують поради щодо:

- Поліпшення комунікації з партнером.
- Використання знань про цикл сексуального контакту для підвищення задоволеності.
- Розуміння важливості взаємної згоди та безпеки.

Майстер-клас має назву «**Сексуальність та сексуальне життя під час війни**» та має додаткові вправи у практичному блозі: «Я витвір мистецтва про сексуальність» та вправи на комунікацію в парі. Вправа «**Я – витвір мистецтва про сексуальність**» допомагає більш глибоко розглянути себе з точки зору сексуальності та звернути увагу на те що людина хотіла б приховати від партнера, та на які моменти треба звернути увагу в першу чергу. Вправа буде корисна не тільки парам які починають свій шлях у сексуальному житті та і щоб вдосконалити інтимне життя пар з досвідом. У процесі життя відбувається багато змін, тому для покращення взаєморозуміння, зміцнення довіри та створення емоційної близькості також важливо знати вправи відкритої комунікації у парі (рисунок 2.5.).

Розроблений майстер-клас сприяє підвищенню обізнаності учасників, покращенню комунікації у парі, розумінню фізіологічних та психологічних змін під час війни. Майстер-клас допомагає усунути сором чи відчуття провини через зниження сексуальної активності під час війни. Учасники розуміють, що такі зміни є нормальними у відповідь на стрес. Проходження майстер-класу допомагає навчитися технікам саморегуляції, які допомагають знижувати рівень стресу, що позитивно впливає на сексуальні стосунки. Крім того, отримують рекомендації щодо підтримки партнера в умовах емоційної нестабільності.

Майстер-клас направлено на те, щоб учасники отримали конкретні інструменти та поради, як адаптувати свої сексуальні практики до нових умов, враховуючи психологічні та фізіологічні потреби обох партнерів.

3.3. Психологічні рекомендації психологам які працюють у сфері сексуальних практик.

Війна є екстремальною ситуацією, яка значно впливає на психоемоційний стан людини, зокрема на її сексуальність та інтимне життя. Психологи, які працюють у цій сфері, стикаються з численними викликами, пов'язаними із кризовими переживаннями клієнтів, впливом травматичних подій на сексуальні функції та стосунки, а також потребою створення підтримуючого середовища для роботи з такими чутливими темами. Цей розділ зосереджується на рекомендаціях для спеціалістів, які допомагають клієнтам адаптуватися до змін у сексуальному житті під час війни, подолати травми та зберегти емоційну близькість у стосунках.

Робота психологів у сфері сексуальних практик вимагає не лише глибоких професійних знань, а й особистої емоційної стійкості, делікатності та толерантного ставлення до різноманітних проявів сексуальності. Психологам працюючим з запитами, пов'язаними з темою сексуальності необхідно з особою відповідальністю відноситися до себе, до своєї терапевтичної роботи та до тих людей, з якими у ході терапевтичної роботи у них склалися відношення.

Процес терапії здійснюється за допомогою взаємодії одного або кількох клієнтів і одного або кількох психологів; його метою є ініціювання терапевтичного процесу, що веде до змін і до стійкого та довгострокового розвитку клієнта. Для більш глибокої роботи с запитами на тему сексуальності та сексуальних правил рекомендуємо:

1. Розширення професійної компетентності.

- Світ постійно змінюється, тому систематичне оновлення своїх знань, орієнтування на сучасні наукові дослідження у сфері сексуальності, гендерних питань та сексуальних практик є важливим аспектом роботи психолога. Це включає вивчення змін у підходах до психосексуального розвитку, нових методів терапії та впливу соціальних факторів на сексуальну поведінку людини.

- Психолог, який працює із сексуальними питаннями, має ознайомлюватися з базовими аспектами сексології, фізіології статевих органів, гормонального балансу та впливу медичних станів на сексуальне життя. Це забезпечує можливість компетентної роботи з клієнтами, які можуть стикатися зі статевими дисфункціями або іншими порушеннями.

- Регулярне проходження спеціалізованих тренінгів, семінарів і воркшопів, присвячених роботі із сексуальними дисфункціями, є обов'язковою умовою для підвищення кваліфікації. Зокрема, це можуть бути програми з використання когнітивно-поведінкових технік, тілесно-орієнтованої терапії або методів роботи з емоційною близькістю у парі.

- Психолог має бути готовим співпрацювати з іншими фахівцями, такими як лікарі, сексологи або ендокринологи, для забезпечення всебічної допомоги клієнтам. Це сприяє підвищенню ефективності терапевтичного процесу.

- Професіонал у сфері психотерапії має приділяти увагу власному особистісному розвитку, аналізуючи свої установки, переконання та можливі упередження щодо сексуальності. Це дозволяє працювати з клієнтами максимально нейтрально та етично.

- Постійне оновлення знань про вплив війни на психосексуальний розвиток, зокрема травматизацію, стрес і їхній зв'язок із сексуальними дисфункціями.

- Вивчення методик кризового консультування та роботи з травмами, таких як тілесно-орієнтована терапія, когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-фокусована терапія.

- Розробка індивідуальних стратегій роботи з різними групами клієнтів (молоддю, парами, військовими).

2. Етичні аспекти взаємодії.

- Робота з темами сексуальності часто є чутливою для клієнтів, тому психолог зобов'язаний забезпечити суворе дотримання конфіденційності. Усі аспекти консультацій, включаючи висловлювання

клієнта, обговорення інтимних деталей або терапевтичні записи, мають залишатися строго конфіденційними. Винятки можливі лише у випадках, передбачених законодавством, або за письмовою згодою клієнта.

- Психолог повинен зберігати нейтральну позицію, не оцінюючи і не засуджуючи сексуальні вподобання чи практики клієнта, якщо вони не завдають шкоди клієнту або іншим людям. Повага до різноманітності проявів сексуальності є невід'ємною частиною етичної роботи.

- Для клієнта важливо почуватися комфортно й захищено під час обговорення інтимних аспектів свого життя. Психолог має забезпечити емпатію, активне слухання та підтримуюче ставлення, створюючи атмосферу довіри, вільну від осуду чи критики.

- У своїй роботі психолог повинен уникати впливу власних цінностей, переконань чи культурних норм на процес терапії. Його завдання — допомогти клієнту зрозуміти й прийняти власну сексуальність, а не змінювати її відповідно до будь-яких зовнішніх стандартів.

- Якщо в процесі терапії виявляються небезпечні або самодеструктивні сексуальні практики, психолог зобов'язаний делікатно й професійно обговорити це з клієнтом, запропонувавши конструктивні шляхи вирішення проблеми.

- Психолог повинен чітко визначати та дотримуватися особистісних і професійних кордонів у взаємодії з клієнтом, особливо при обговоренні інтимних тем. Важливо уникати ситуацій, які можуть призвести до подвійних відносин чи зловживання довірою клієнта.

- Одним із завдань психолога є сприяння відкритому обговоренню сексуальності, зняття надмірної стигматизації та табу, що можуть впливати на клієнта. Просвіта клієнтів у сфері здорових сексуальних практик має здійснюватися коректно та відповідно до їхнього запиту.

3. Діагностика та індивідуалізований підхід.

- Досліджуючи сексуальні практики клієнта, психолог повинен враховувати всі аспекти його особистості, включаючи вік, гендерну

ідентичність, культурний контекст, соціальне оточення та сімейну динаміку. Це дозволяє адаптувати терапевтичний підхід до індивідуальних потреб клієнта та забезпечити максимальну ефективність роботи.

- Розгляд психологічних, емоційних, фізіологічних і соціальних факторів є ключовим у роботі із сексуальністю. Психолог повинен приділяти увагу як психосексуальному розвитку клієнта, так і можливим фізичним чи медичним аспектам, які можуть впливати на його сексуальне життя. При необхідності слід рекомендувати клієнту консультацію з медичними фахівцями.

- Адаптація методів до вікових особливостей. Для молоді – застосовувати методики, які враховують актуальні проблеми та запити, наприклад, роботу з формуванням сексуальної ідентичності, зняттям стигми, розвитком здорової сексуальної поведінки. Для осіб середнього віку – зосереджувати увагу на питаннях, пов'язаних із партнерськими стосунками, сексуальними змінами, що відбуваються з віком, або роботою з кризами середнього віку, які можуть впливати на сексуальність.

- Урахування культурних і релігійних переконань клієнта є важливим для побудови довірливих стосунків. Сексуальність часто формується під впливом соціальних норм і очікувань, тому необхідно працювати з переконаннями клієнта, не порушуючи його внутрішніх цінностей.

- Психолог має діагностувати наявність у клієнта негативних установок або стереотипів, які можуть впливати на його сексуальну поведінку. Використання спеціальних технік, таких як когнітивно-поведінкова терапія чи робота з метафоричними асоціативними картами, допомагає коригувати деструктивні переконання.

- Розуміння емоційного стану клієнта є критичним. Нерідко тривога, страх, сором чи вина можуть бути основними бар'єрами для здорової сексуальної практики. Психолог повинен виявляти ці емоції та працювати

над їх подоланням через методи арт-терапії, емоційно-фокусованої терапії чи психодинамічного підходу.

- Кожен клієнт унікальний, тому методики роботи повинні підбиратися індивідуально. Важливо враховувати не тільки проблематику клієнта, але й його темперамент, рівень готовності до змін, а також стиль взаємодії у процесі терапії.

- Застосування індивідуалізованого підходу дозволяє побудувати терапевтичну взаємодію, яка відповідає унікальним потребам клієнта, сприяє його глибшому розумінню власної сексуальності та підтримує гармонізацію сексуальних практик.

- Урахування кризових факторів, таких як розлука з партнером, травми війни, втрата стабільності.

- Аналіз фізіологічного та психологічного стану клієнта для виявлення сексуальних дисфункцій, пов'язаних із пережитими подіями.

4. Робота з проблемами та запитами.

- Робота з клієнтами у сфері сексуальних практик часто передбачає дослідження глибинних причин труднощів. Психолог має допомогти клієнтам виявити страхи, комплекси або травматичні досвіди, які можуть негативно впливати на їхню сексуальність. Для цього ефективними є такі методи: психоаналітична терапія для аналізу несвідомих переконань і переживань, що формують ставлення до сексуальності, емоційно-фокусована терапія для роботи з глибокими емоційними травмами, пов'язаними з інтимними стосунками, арт-терапія та метафоричні карти як інструменти м'якої діагностики та роботи з пригніченими емоціями чи бажаннями.

- Ключовим аспектом роботи є навчання клієнтів висловлювати свої сексуальні потреби, почуття та очікування у партнерських стосунках. Для цього психолог може: використовувати практики активного слухання, які допомагають партнерам краще розуміти одне одного; проводити тренінги з розвитку емпатії та побудови довіри; розробляти індивідуальні та парні вправи, спрямовані на підвищення відкритості в обговоренні інтимних тем.

- Когнітивно-поведінковий підхід є дієвим інструментом для подолання сексуальних дисфункцій, таких як, зниження сексуального бажання – робота спрямована на відновлення інтересу через зміну деструктивних переконань і пошук ресурсів; труднощі зі збудженням чи оргазмом – психолог допомагає клієнту розпізнавати фізичні та емоційні тригери, що впливають на збудження, та використовувати техніки релаксації чи тілесно-орієнтованої терапії; проблеми з довірою в парі – застосування парної терапії для зміцнення емоційного зв'язку.

- Психолог повинен виявляти негативні стереотипи, які клієнт може мати стосовно власного тіла, сексуальної поведінки чи вподобань. Це може включати: аналіз соціальних впливів (наприклад, впливу медіа чи порнографії) на формування очікувань, використання методів когнітивного реструктурування для заміни шкідливих переконань позитивними і реалістичними установками.

- Клієнти з травматичним минулим, наприклад, пережитим насильством або іншими складними подіями, потребують делікатного підходу. У таких випадках рекомендовано: застосування травмофокусованої терапії для зняття наслідків травматичного досвіду; використання методів стабілізації для відновлення внутрішньої безпеки клієнта; інтеграція тілесно-орієнтованих практик, що допомагають клієнту повернутися до комфортного сприйняття свого тіла.

Робота з проблемами та запитамі клієнтів у сфері сексуальних практик вимагає від психолога високої чутливості, професійності та постійного вдосконалення навичок, щоб забезпечити ефективну підтримку та сприяти гармонізації інтимного життя клієнтів.

5. Розвиток освітніх програм.

- Проведення освітніх заходів, таких як тренінги чи майстер-класи, дозволяє ефективно передавати знання з питань статевого виховання, сексуальної грамотності та емоційної близькості. Важливо враховувати: актуальність та адаптацію інформації до потреб цільової аудиторії (молодь,

дорослі, пари), використання інтерактивних методів, таких як групові дискусії, рольові ігри та аналіз кейсів, що сприяє залученню учасників та кращому засвоєнню матеріалу, інтеграцію сучасних наукових даних та практичних рекомендацій щодо сексуального здоров'я, комунікації у стосунках та подолання стереотипів, створення тренінгів для громадськості щодо збереження психосексуального здоров'я під час війни, розробку програм для військових і їхніх партнерів, що сприяють відновленню емоційної та фізичної близькості після травматичного досвіду.

- Освітні програми для молоді та дорослих є ключовими у формуванні усвідомленого ставлення до психосексуального здоров'я. Під час їх розробки психологу важливо: для молоді: а) включати теми про емоційний інтелект, самоприйняття та важливість взаємної згоди у стосунках; б) створювати безпечний простір для обговорення питань сексуальності, що зменшує рівень сором'язливості та страху стигматизації. Для дорослих: а) підкреслювати значення емоційної близькості та взаємоповаги у партнерських стосунках; б) навчати розпізнавати ознаки дисфункцій у сексуальній сфері та мотивувати до своєчасного звернення за допомогою.

- З урахуванням сучасних тенденцій важливо створювати освітні матеріали у формі: онлайн-курсів та вебінарів, доступних для широкої аудиторії; інфографік, відеороликів і подкастів, які сприяють поширенню корисної інформації у легкій та зрозумілій формі; мобільних додатків, спрямованих на самонавчання та оцінку власного психосексуального здоров'я.

- Розробка програм для вчителів і психологів, які працюють з підлітками, з акцентом на важливість раннього сексуального виховання. Включення тем сексуальної грамотності у шкільні програми як складової формування здорової особистості.

- Налагодження співпраці з батьками для підтримки єдиного підходу до статевого виховання у сім'ї та навчальному закладі, популяризації

теми сексуального здоров'я у суспільстві та підвищення рівня обізнаності населення про значення гармонійної сексуальності.

Розвиток освітніх програм є потужним інструментом для формування здорового суспільства. Для психологів це не лише можливість поширення знань, але й важливий крок у зниженні рівня стигматизації теми сексуальності та покращенні загального психосексуального благополуччя населення.

6. Супервізія та самопідтримка.

- Для забезпечення якості психологічної допомоги супервізія є важливою складовою професійного розвитку. Вона дозволяє: отримати об'єктивний зворотний зв'язок про підходи та методи роботи з клієнтами, виявляти потенційні сліпі зони в аналізі випадків, особливо у складних чи етичних ситуаціях, уникати перенесення особистих установок психолога на клієнта та зберігати професійну нейтральність, залучення до групових супервізій сприяє обміну досвідом із колегами та впровадженню нових технік роботи у сфері сексуальності.

- У роботі з темами сексуальності психолог часто стикається з делікатними та емоційно напруженими ситуаціями. Для підтримки власного емоційного здоров'я важливо: працювати з власними установками, можливо, через особисту терапію, щоб уникнути впливу стереотипів чи моральних переконань на професійну діяльність; практикувати методи саморефлексії, такі як ведення щоденника роботи або аналіз складних кейсів, щоб краще розуміти власні реакції та розвиток у професії; розвивати навички саморегуляції, наприклад, використання технік майндфулнес чи дихальних практик для зниження стресу.

- Уникнення емоційного вигорання є критично важливим у довгостроковій перспективі, особливо при роботі з інтимними аспектами життя клієнтів. Для цього варто: а) чітко розмежовувати робочий і вільний час, не перевантажуючи себе професійними зобов'язаннями; б) розвивати хобі, які приносять задоволення і сприяють відновленню емоційного ресурсу;

в) підтримувати фізичне здоров'я через регулярну активність, збалансоване харчування та достатній сон, що позитивно впливає на психоемоційний стан.

- Спілкування з колегами, участь у конференціях чи тематичних семінарах дозволяє: отримувати підтримку та натхнення від спільноти професіоналів; розширювати власну професійну мережу та знаходити однодумців для спільних проєктів; ознайомлюватися з інноваціями та актуальними підходами в галузі психотерапії та сексології.

Розуміння важливості супервізії та самопідтримки дозволяє психологу не лише зберігати високу якість професійної діяльності, а й підтримувати власне психоемоційне благополуччя, що є ключовим для довгострокової роботи в сфері психотерапії.

7. Робота в кризових ситуаціях.

- Допомога парам, які переживають кризи (наприклад, розрив довіри, розлука через війну, втрата дитини), має включати: навчання відкритій комунікації про емоції та сексуальні потреби; відновлення інтимності через спільні терапевтичні практики, такі як тілесна взаємодія без сексуального контакту на початкових етапах; підтримку у створенні нового рівня емоційної близькості після травматичного досвіду.

- Ознайомлення клієнтів із природою стресу та його впливом на сексуальність допомагає зменшити тривогу та почуття провини за зміни у цій сфері. Розвиток навичок саморегуляції, таких як дихальні практики чи робота з м'язами тазового дна, може сприяти відновленню впевненості у власних можливостях.

- Клієнти у кризовому стані часто відчують вразливість, тому створення підтримуючого простору є обов'язковою умовою. Забезпечення відчуття безпеки під час роботи з чутливими темами є ключовим аспектом для позитивного терапевтичного результату. Робота психолога в кризових ситуаціях вимагає глибокого розуміння впливу стресу та травми на сексуальність, а також застосування багатовекторного підходу, що включає емпатію, професійні знання та індивідуальний підхід до кожного клієнта.

Під час війни сексуальна сфера стає одним із чутливих індикаторів загального психоемоційного стану клієнта. Робота психологів у цій галузі потребує високої професійної компетентності, дотримання етичних норм і застосування індивідуалізованого підходу.

Висновки до розділу 3

Актуальність теми сексуальності та інтимного життя під час війни зумовлена глибокими психологічними, соціальними й фізіологічними змінами, які переживають люди в умовах кризи. Ця проблема вимагає спеціальних підходів для підтримки емоційного благополуччя та гармонізації взаємин. У третьому розділі нами розроблено майстер-клас для покращення сприйняття власної сексуальності, розуміння впливу війни на зміни у сексуальному житті особистості.

Майстер-клас розроблений із використанням сучасних психотерапевтичних технік, таких як арт-терапія, робота з метафоричними картами та вправи для розвитку емоційної близькості. Ці методи сприяють глибокій рефлексії, кращому усвідомленню потреб і проблем учасників, а також знаходженню ресурсів для змін.

Нами застосовано комплексний підхід до теми сексуальності. **Теоретичний блок** допомагає створити цілісне розуміння сексуального циклу (бажання, збудження, плато, оргазм, резолюція) та важливості емоційної близькості. **Практичний блок** містить техніки самопізнання та взаємодії, які дозволяють учасникам працювати із власними стереотипами, переконаннями та емоціями.

Включення таких вправ, як «Частина мене», «Я – витвір мистецтва про сексуальність» та «Внутрішнє чудовисько», дозволяє працювати з тіньовими аспектами сексуальності, пригніченими бажаннями й установками. Ці техніки сприяють:

- Усвідомленню глибинних переживань і потреб.
- Формуванню здорового ставлення до власної сексуальності.

- Зміцненню довіри у парі та підвищенню задоволеності в інтимному житті.

Окремий акцент зроблено на розвитку відкритої комунікації як основи гармонійних стосунків. Вправи з цієї теми допомагають партнерам: 1). Навчитися висловлювати свої почуття, бажання та потреби. 2). Долати бар'єри в обговоренні інтимних тем. 3). Покращувати взаєморозуміння через практику емпатії та активного слухання.

Учасники майстер-класу мають можливість дослідити, як умови війни впливають на їхню сексуальність та інтимні стосунки. Робота з такими темами, як страх, тривога, втрата безпеки, дозволяє:

- Знижувати рівень стресу.
- Зміцнювати емоційну підтримку у стосунках.
- Інтегрувати нові знання та техніки у повсякденне життя для адаптації до кризових умов.

Використання технік арт-терапії та МАК надає учасникам унікальні можливості: експресувати пригнічені емоції через творчість. у символічній формі зустрічатися з власними страхами й бажаннями, розширювати власне уявлення про сексуальність і способи її інтеграції у життя.

Майстер-клас «Сексуальність та сексуальне життя під час війни» є інструментом психологічної підтримки. Його техніки можуть бути використані не лише під час кризових періодів, а й у звичайних умовах для покращення емоційного благополуччя та якості життя. Інтеграція запропонованих методів у роботу психологів, сімейних консультантів і психотерапевтів дозволить значно розширити можливості допомоги клієнтам у темі сексуальності та стосунків.

Підхід, що поєднує теорію та практику, є ефективним для роботи із сексуальністю в умовах війни. Він допомагає учасникам краще розуміти себе, долати виклики у стосунках та знаходити гармонію в інтимному житті. Універсальність методик робить їх корисними як для особистісного розвитку, так і для професійної діяльності у сфері психології.

Частина майстер-класу була апробована у ході виробничої практики. У ході виробничої практики підтверджено що з темою сексуальності та сексуального життя можна працювати з легкістю, не викликаючи почуття сорому серед учасників майстер-класу та намічено дієві практичні інструменти для допомоги розуміння власної сексуальності та її проявів у інтимному житті. Також дієвими у роботі в темі сексуальності є методи покращення комунікації в парі, які використовуються у різних сферах життя, та часто ігноруються у інтимній сфері.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз літератури з теми сексуальних практик та сексуальності вказує на важливість усвідомлення впливу соціальних умов на сексуальне життя та що ця тема потребує більш уваги та психокорекційної роботи. Аналіз психологічної допомоги щодо сексуальних практик показав, що для подальшої роботи необхідне комплексний підхід к процесу психокорекційної роботи з теми сприйняття сексуального життя молоді та сексуальних практик в різних соціальних умовах, умовах кризи та війни, удосконалення та застосування цієї психологічної допомоги є необхідною складовою процесу розвитку сексуального життя

В сучасних умовах, особливо під час війни, відзначається нова тенденція в сексуальній сфері життя, де сексуально-еротична поведінка та мотивація визволяються від традиційних репродуктивних обов'язків. Молодь в Україні проявляє зміни у сексуальній поведінці, виражаючи більш відкрите ставлення до сексу. Це відзначається збільшенням статевих відносин перед шлюбом, зниженням віку першого сексуального досвіду, частішою зміною сексуальних партнерів. Молодь, яка бере активну участь у сексуальному житті, проявляє відкритість до сексуальних відносин як з постійними, так і з випадковими партнерами, в тому числі поза межами шлюбу. Однак сексуальна активність часто супроводжується ризиками через низький рівень сексуальної культури та неправильне використання контрацепції, особливо під час перших статевих контактів. Умови війни підкреслюють важливість розуміння сексуальності та сексуальних практик як прояву висококультурних міжособистісних відносин.

Останні дослідження вказують на те, що, незважаючи на певні очевидні зміни, ступінь сексуального відкриття в суспільстві, ймовірно, може бути великою мірою перебільшений. Не всі соціальні групи подолали своє ставлення до сексу, іншими словами, погляди на ці питання можуть

залишатися консервативними для певної частини суспільства, хоча для інших може відзначатися зміною поглядів.

2. Аналіз результатів досліджень психологічних особливостей сексуальних практик молоді та осіб середнього віку в умовах війни дозволяє зробити важливі висновки щодо впливу стресових факторів війни на сексуальне життя, емоційний стан та психофізіологічну адаптацію індивідів до кризових умов. Проблематика сексуальності в умовах війни набуває особливого значення через глибокі психологічні, соціокультурні та фізіологічні зміни, що відбуваються в особистісному розвитку людей в таких ситуаціях. Сексуальна активність, бажання та поведінка під впливом війни можуть зазнавати значних трансформацій, пов'язаних із переживаннями стресу, тривоги та втрат.

Результати дослідження свідчать про те, що сексуальність є важливою складовою психологічного благополуччя в умовах війни, однак її прояви зазнають значних змін в залежності від віку, емоційного стану та адаптивних стратегій учасників. Молодь, як одна з найбільш вразливих груп, відзначає зниження сексуального бажання, що є результатом емоційного виснаження, тривожності, страху за майбутнє та фізіологічних змін, викликаних стресом. Більше того, висока чутливість та емоційна напруженість є характерними для молодих людей, що проявляється у підвищеному рівні тривожності та зниженні сексуальної активності. У той час, особи середнього віку, хоча й відзначають схожі проблеми, мають більшу схильність до адаптації через збільшення сексуального бажання, що може бути механізмом компенсації емоційного дискомфорту та стресу.

Незважаючи на це, деякі респонденти вказують на зростання сексуального бажання, що можна розглядати як спробу зняти напругу і компенсувати пережиті емоційні труднощі через підвищену сексуальну активність. Це демонструє варіативність психофізіологічних реакцій на стрес, залежно від віку та індивідуальних особливостей.

Результати дослідження вказують на серйозні проблеми в системі сексуальної освіти в Україні, що є актуальним для більшості молодих людей. Вік початку сексуальної активності значною мірою випереджає офіційно визначений, що свідчить про недостатню ефективність навчальних програм і відсутність належної сексуальної освіти в школах. Більшість респондентів починає свою сексуальну активність до досягнення повноліття, що вказує на те, що вони отримують інформацію про секс переважно через неформальні канали, такі як розмови з друзями, що часто призводить до спотворених або неповних уявлень про сексуальність і відповідальність.

Ці результати підкреслюють необхідність значної реформи сексуальної освіти, зокрема через створення спеціалізованих курсів та майстер-класів для підлітків та молоді, що сприятимуть формуванню здорового ставлення до сексуальності та дозволять краще зрозуміти відповідальність за власне сексуальне життя.

3. Особливе місце у дослідженні займає розробка майстер-класу, що має на меті покращення сприйняття власної сексуальності та підтримку психоемоційного благополуччя в умовах війни. Використання психотерапевтичних технік, таких як арт-терапія, метафоричні карти, вправи для розвитку емоційної близькості та комунікації, дозволяє ефективно працювати з сексуальністю в умовах стресу та кризових ситуацій. Техніки, що використовуються в майстер-класі, сприяють глибокій рефлексії учасників, дозволяючи їм краще усвідомити власні переживання, потреби та емоції, а також знаходити шляхи адаптації до нових життєвих умов.

Цей підхід не тільки допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, але й зміцнює взаєморозуміння між партнерами, покращує комунікацію у стосунках, що є ключовим фактором для збереження здорових і гармонійних інтимних відносин. Враховуючи важливість емоційної підтримки в умовах війни, майстер-клас є важливим інструментом для розвитку критичного ставлення до сексуальності і забезпечення безпечних та підтримуючих стосунків у складних умовах.

Психологічна підтримка через майстер-класи та терапевтичні програми: Потрібно розробляти та впроваджувати майстер-класи та терапевтичні курси, які допоможуть молодим людям та особам середнього віку адаптуватися до стресу, знизити рівень тривожності та знайти здорові способи вираження своїх емоцій. Вони повинні включати в себе не лише теоретичні знання, а й практичні техніки для розвитку емоційної стійкості, здорової сексуальності та ефективної комунікації в парі.

Реформа сексуальної освіти: Українська система сексуальної освіти потребує реформ, включаючи спеціалізовані курси для молоді, які допоможуть сформувати відповідальне ставлення до сексуальної активності, забезпечуючи точну та науково обґрунтовану інформацію. Важливим є також включення теми емоційного благополуччя, комунікації в стосунках та підтримки сексуальної гармонії у складних життєвих ситуаціях.

Програми підтримки в умовах війни: Враховуючи специфіку військового конфлікту, потрібно розробляти спеціалізовані програми психологічної підтримки для людей, що переживають стрес через військові події. Це повинно включати як індивідуальні, так і групові консультації, орієнтовані на підтримку сексуального та емоційного благополуччя.

Необхідно продовжувати дослідження психологічних аспектів сексуальності в умовах війни, зокрема впливу психологічних травм на сексуальне життя та стосунки. Подальші дослідження повинні також зосередитися на розробці ефективних методів підтримки та лікування сексуальних дисфункцій, що можуть виникати внаслідок посттравматичних стресових розладів, а також на аналізі гендерних аспектів сексуальності в кризових умовах.

Психологічні особливості сексуальних практик молоді та осіб середнього віку під час війни є важливим аспектом психотерапевтичної практики, що вимагає комплексного підходу до підтримки емоційного благополуччя, гармонії у стосунках та сексуальної освіти. Систематична робота в цих напрямках може значно полегшити адаптацію до кризових умов

та сприяти відновленню психологічної стійкості у людей, що переживають військові конфлікти.

Сексуальність та сексуальне вираження у вигляді сексуальних практик є важливими засобами самовираження, охоплюючи фізичний, емоційний, розумовий і духовний аспекти особистості. Вони також відбивають самоідентифікацію людини, її гендерну приналежність та її соціальні, емоційні, та сексуальні переваги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко О. А. Відповідальна статева поведінка молоді як науково-психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 12, 2011, С. 27–34.
2. Асланян Т. С., Шевельдіна О. В. Психологічні особливості сексуальної поведінки сучасних жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 3, т. 1, 2018, С. 13–17.
3. Берн Е. *Ігри, в які грають люди*: Харків: ККСД, 2021. 256 с.
4. Берн Е. *Секс у людському коханні. Ігри, в які грають у ліжку*: Харків: ККСД, 2001. 576 с.
5. Боришевський М. Й., Виховання у дітей статевої самосвідомості. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини. *Науково – методичний збірник*. ІЗМН, 1996, С. 19–27.
6. Васильченко О.М. *Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз*. Монографія. Луганск, 2013, 546 с
7. Веббер Ш. Ф. *Чого я хочу*. Харків: ККСД, 2023. 353 с.
8. Ворнік Б. М., Кришталь Є. В. *Сексологія і сексопатологія*. Київ: Медицина, 2023. 631 с.
9. Гідденс Е. *Трансформація інтимності: сексуальність, любов і еротизм в сучасних суспільствах*. 2004. 190 с.
10. Георгієвська Н. В., Кришталь В. Є. *Предмет та завдання медичної сексології. Історія становлення і розвитку медичної сексології. Сексуальне здоров'я. Методичні вказівки*. ХНМУ, 2013, 10 с.
11. Георгієвська Н. В., Кришталь В. Є., *Сексуальна адаптація та її рівні. Терапія та профілактика сексуальних розладів. Методичні вказівки*. ХНМУ, 2013, 10 с.
12. Георгієвська Н. В., Кришталь В. Є. *Сексопатологія (чоловіків та жінок)*. Методичні вказівки. ХНМУ, 2013, 25 с.

13. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності. *Монографія*. Тернопіль. Богдан, 2001. 240 с.
14. Говорун Т. В., Кікінеджи О. М. Стать та сексуальність: *Психологічний ракурс*. Тернопіль: Богдан, 1999. 383 с.
15. Гупаловська В. А. Методика психодіагностики сексуальних сценаріїв «типи сексуальних сценаріїв»: розробка та валідизація. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70) № 4. 2020. С. 8–21.
16. Гупаловська В. А., Лень Н. І., Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. Чернігів, 2015. Вип. 126. С. 47–56.
17. Гупаловська В. А., Стрілець Н., Психологічні особливості сексуальних установок молоді. *Психологічні науки*. Т. 2, вип. 10, 1991. С. 89–94.
18. Гупаловська В. А. Психологічна модель сексуальності: матеріали III Всеукраїнського психологічного конгресу з міжнародною участю «*Особистість у сучасному світі*». Київ: 2015, Ч. 2, С. 55–59.
19. Гупаловська В. А., Володимирець О. І. Психологічні особливості сексуальності чоловіків: результати емпіричного дослідження. *Проблеми сучасної психології*. Вип.16, 2012, С. 222–235.
20. Гупаловська В. А. Теорія та моделі сексуальності: чи є місце для духовності? *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 3, С. 54–64.
21. Діденко С. В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. Київ: Арістей, 2003. 312 с.
22. Діденко С. В., Козлова О.С., Психологія сексуальності. *Підручник*. Київ: Академвидав, 2009, 304 с

23. Дідковська Л. І., Психологічні особливості ставлення до сексу осіб віку ранньої дорослості. *Психологічні науки*. Вип. 2.12 (103), 2014, С. 72–79.
24. Донець О. І. Сексуальні установки жінок в юнацькому віці. *Психологічні науки*. Вип. 2 (16), 2018, С. 52–57.
25. Єрмакова А. :Емоційні складові сексуального благополуччя особистості: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції *Theoretical and scientific bases of development of scientific thought*, 16–19 лютого 2021, С. 545–547.
26. Ігнатенко І. Тіло Секс Шлюб. Історія інтимних стосунків і українських традицій. Київ: 2023. 251 с.
27. Зозуль Т. Формування індивідуального еротичного коду особистості в контексті сучасних медіа – дискурсів: результати кластерного аналізу. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. Вип. 65, 2020, С. 91–105.
28. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Вип. 2 (26), 2022, С. 48–59.
29. Кашпур Ю. М., Горобець О. М. Психологічні особливості проявів сексуальності дорослою особистістю під час воєнних дій: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 25 квітня 2023 р., Житомир. С. 148–150.
30. Кернер Є. Давайте поговоримо про ваш останній секс. Київ: 2022. 344 с.
31. Кислова О. М, Ніколаєвська А. М. Підліткова сексуальність та проблеми сексуальної освіти в Україні. *Український соціум*. Вип. 2 (85), 2023, С. 190–206.

32. Кожина Г. М., Георгієвська Н. В., Кришталь В. Є. Становлення і формування сексуальності людини. Анатомо-фізіологічні основи сексуальності. Сексуальна гармонія. Методичні вказівки. ХНМУ, 2013, 14 с.
33. Козлова О. А., Прокопенко А. С. Дошлюбна сексуальна поведінка молоді: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції 24 грудня 2020 р. С. 169–177.
34. Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Копаниця О., Малхазов О. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011, 281 с.
35. Кононенко А. О. Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. *Психологія та соціальна робота*. Вип. 1 (53), 2021, С. 90–100.
36. Кравець В. П., Кравець С. В. Зміст та структура формування сексуальної компетентності учнівської молоді. *Scientific collection «Interconf»*. Вип. 71, 2021.
37. Кравець В. П., Кравець С. В. Проблеми соціалізації учнівської молоді України в світлі «Стандартів сексуальної освіти в Європі». *Наукові записки. Серія: Педагогіка*. Вип. 2, 2021, С. 162–171
38. Кришталь В. В., Кришталь Є. В., Кришталь Т. В. Сексологія. *Навчальний посібник*. 2008. 990 с.
39. Курганська Т. Життя в умовах невизначеності. Методичний посібник. Київ - Харків 2024. 248 с.
40. Мелоян А., Нудель О. Психологічні детермінанти сексуальної поведінки студентської молоді. *Психологічні перспективи: Волин. нац. університет ім. Лесі Українки*. Луцьк: 2009. Вип. 14. С. 38–43.
41. Нагоскі Е. Як бажає жінка. Харків: ККСД, 2019. 480 с.
42. Найчук В. В. Теоретичні аспекти вивчення феномену сексуальності: матеріали XIX звітної науково-практичної конференції (м. Вінниця 18 квітня 2019 року). *Наука і навчальний процес*. С. 151–155.

43. Норкіна І. Психологічна дезадаптація як чинник незадоволеності сексуальним життям. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка* / редкол. Л. Ф. Бурлачук. Київ: 2018. Вип. 2 (9). С. 52–56.
44. Оржеховська В. М., Габора Л. І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх. *Навчально-методичний посібник*. Київ, ТОВ «ХІК», 2004.
45. Потоцька І., Рисинець Т., Лойко Л., Герасимчук В. Вплив сексуальних стереотипів на соціальне функціонування сучасної молоді. *Psychological journal*. Vol. 5 (9), 2019. С. 145–155.
46. Примаченко О. Все закінчиться, а ти ні. Київ, 2016. 136 с
47. Ралітна Ю. О., Сингаївська І. В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: *тези доповідей* III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ. Університет «КРОК».
48. Романова Н. Ф. Суспільство і гендерні стереотипи в сучасних умовах: нові орієнтири. Гендер: реалії та перспективи в українському суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. (Київ, 11–13 грудня 2003 р.). ПЦ «Фоліант». С. 132–133.
49. Свідерська Г., Прокопенко Т. Гендерні відмінності сексуальності студентів. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», серія «Психологія», серія «Медицина»*. Вип. 12 (30), 2023. С. 739–757.
50. Свиридова Л., Крайніков Е. Сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових груп. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 3, 2023. С. 20–27.
51. Сечейко О. В. Психологічні детермінанти сексуальної поведінки підлітків: *Дис. канд.* психолог. наук. 19.00.07., Київ. 2000, 228 с.
52. Сіліна Н. Як стрес впливає на наше сексуальне життя?. 2022. *Посилання на електронний ресурс* – <https://drsilina.com/sex-education2/yak-stres-vplyvaie-na-seksualne-zhyttia>.

53. Сингаївська І. В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. (05 травня 2023 р.). Кропивницький: Комунальний заклад «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти ім. Василя Сухомлинського». С. 68–73.

54. Сингаївська І, Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Вип. 3 (71), 2023, С. 125–134.

55. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 4 (68). С. 107–114.

56. Слюсар Л. В. Психосексуальний розвиток і межстатеві відносини: сексуальність, сексуальна поведінка, відповідальність, Соціальна робота у сфері збереження репродуктивного здоров'я молоді: теорія і практика. *Навчальний посібник*, 2021, С. 116–126.

57. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. Вип. 2 (52), 2023, С. 3–20.

58. Смольська Л. М. Психологічно – духовний складник здорової сексуальності молоді. *Вчені записки*. Т. 31 (70), вип. 3, 2020, С. 137–142.

59. Тертична Н., Вершигора В. Ставлення сучасної молоді до теми сексуальних стосунків: матеріали XXXI Міжнародної науково-практичної конференції 9 – 12 серпня, 2022 р. С. 221–223.

60. Ткач Р., Сербова О., Сингаївська І. та ін. Юнгіанське консультування Монографія. Київ, 2021. 220 с.

61. Федик О. В., Сексологія: *словник-довідник*: Івано-Франківськ: НАІР, 2012, 228 с.

62. Федорець С. Вплив порнографії на психосексуальний розвиток підлітків. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. Вип. 1 (69). С.245–252.

63. Фокс В. Ш. Чого я хочу. Харків: ККСД, 2023. 352 с.
64. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків: ККСД, 2020. 160 с.
65. Фройд З. Психологія сексуальності. Харків: Фоліо, 2019. 381 с.
66. Фуко М. Історія сексуальності, Плекання себе. / Пер. з франц. / Харків, Око, 2000. 240 с.
67. Яковенко О. К. Вікова динаміка розвитку психосексуальної сфери дівчат. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків. № 1009, вип. 49. 2012. С. 147–149.
68. Яцина О. Ф. Функціональність практик шлюбно–сімейного партнерства та батьківства: нові змісти. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1, вип. 51. 2009. С. 60–65.
69. Bandura A. *Social Learning Theory*. New York, 1977. 247 p.
70. Bungener S., Post L., Berends. I Talking About Sexuality With Youth: A Taboo in Psychiatry? *Journal of Sexual Medicine*. 2022. VoL. 19. № 3, P. 421–429.
71. Bungener S., Verveen A., Steensma T., Vries A. We want our therapist to talk with us about sexuality and gender diversity: Qualitative perspectives of adolescents and professionals in youth mental health care. *Research Article*. 2022.
72. Chilliak Sh., Martin-Storey A., Déry M., Temcheff C., Lapalme M. When we go to ask for help, they don't understand how to help us: Understanding how youth with childhood histories of conduct problems link sexuality and gender to school-based service use. *Research article*. 2023.
73. DeLamater J., MacCorquodale P. The effects of interview schedule variations on reported sexual behavior. *Sociological Methods & Research*. Т. 4. № 2, 2008. P. 215–236.
74. European Expert Group on Sexuality Education. Sexuality education – what is it? *Sex education*, 2016. VoL. 16, №. 4, P. 427–431.

75. Eysenck H., Eysenck M. *Mindwatching: Why We Behave the Way We Do*. Prion (May 1, 1995). 385 p.
76. Francoeur R. *International Encyclopedia of Sexuality: Volume 4* Continuum (May 1, 2001). 712 p.
77. Giles M., Juando-Prats C., McPherson A., Gesink D. But, You're in a Wheelchair!: A Systematic Review Exploring the Sexuality of Youth with Physical Disabilities. *Sexuality and Disability*. 2023. VoL. 41, P. 141–171.
78. Goliszek A. *The Stress-Sex Connection: How to prevent stress from ruining your sex life*. *Psychology Today*. 2014.
79. Kelly G. *Sexuality today. The human perspective*. McGraw-Hill. Mexico, 2003. 564 p.
80. Kinsey A., Pomeroy W., Martin C., Paul H. Gebhard. *Sexual Behavior in the Human*. Female Indiana University Press, 1998. 896 p.
81. Lehmler J. *The Psychology of Human. Sexuality 2nd Edition*, 1998. 416 p.
82. Little K., Lindahl K. Family Functioning and Youth Outness: Indirect Effect of Sexuality Specific Family Social Support. *Interdisciplinary Journal*, 2023. VoL. 19, №. 2, P. 160–174.
83. Martel B. *Pratiquer la sexothérapie. Points de repère, clés d'accompagnement et apport de la gestalt intereditions*, 2019. 197 p.
84. Masters W., Johnson V. *Human Sexual Response*. Ishi Press; Illustrated edition, January 26, 2010. 384 p.
85. Metz M., Epstein N., McCarthy B. *Cognitive-Behavior therapy for sexual dysfunction*. Taylor & Francis, 2017. 252 p
86. Portera A., Cooperb S., Falcona A., Pillerc M., Modia R., Hawver E. The “memeification” of sexual health communication on Instagram. *Sex education*, 2023.
87. Rupert F. *Liebe, lust und trauma*. Kösel-Verlag. 26. August 2019. 224 p.

88. Ryan R., Deci L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. Vol. 55., 2000. P. 68–78.
89. S. Hite. Report A Nationwide Study Of Female Sexuality. MacMillan, 1976. 518 p.
90. Simon W. Sexual Conduct. The Social Sources of Human Sexuality. 1973. 378 p.
91. Snell, W., Belk S. Sexual Self-Disclosure Scale (SSDS). *Psychological Scales*. 2001.
92. Snell W., Fisher T. The multidimensional sexuality questionnaire: An objective self-report measure of psychological tendencies associated with human sexuality. *Sexual Abuse A Journal of Research and Treatment*. 1993., Vol. 6. № 1, p. 27-55.
93. Stress effects on the body. *American Psychological Association*. 2018.
94. The New Sexual Satisfaction Scale (NSSS-S). Štulhofer, Buško, Brouillard. *Psychological Scales*. 2010, 2011.

Всього джерел – 94.

Джерела за останні десять років – 50.

Джерела зарубіжних авторів за останні десять років – 19 (3, 7, 30, 41, 63, 65, 70, 71, 72, 74, 77, 78, 82, 83, 85, 86, 87, 93).

Джерела українських авторів за останні десять років – 36 (2, 8, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 33, 35, 36, 37, 39, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самооцінки емоційного стану» А. Уесмана – Д. Рікса

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз.

Список тверджень за всіма шкалами:

«Спокійність – тривожність»

1. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
2. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
3. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
4. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
5. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
6. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
7. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність.

Знервований, хвилююся, роздратований.

8. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
9. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
10. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

«Енергійність – втомленість»

1. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
2. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності.
3. Багато енергії, сильна потреба у дії.
4. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
5. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
6. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
7. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
8. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
9. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
10. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

1. Сильний підйом, запальні веселощі.
2. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
3. Збуджений, у доброму настрої.
4. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
5. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
6. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
7. Настрій пригнічений і дещо сумний.
8. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
9. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
10. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

1. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
2. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
3. Дуже впевнений у своїх здібностях.
4. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
5. Почуваю себе доволі компетентним.

6. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
7. Почуваю себе доволі нездібним.
8. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
9. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

10. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів.

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокійність-тривожність», «Енергійність-втомленість», «Піднесення- пригніченість», «Впевненість у собі-безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження, де

№ твердження	Кількість балів
10	1
9	2
8	3
7	4
6	5
5	6
4	7
3	8
2	9
1	10

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4, \text{ де } EC - \text{інтегральний показник емоційного стану};$$

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів:

EC може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий;

у межах 6-7 балів – як добрий;

4-5 балів – як погіршений;

1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

**«Експрес-діагностика рівня соціальної фрустрованности»
Л. Вассермана**

Інструкція: Вам пропонується опитувальник, який фіксує ступінь вашої незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Прочитайте та дайте відповідь на запитання, обрав один варіант відповіді :повністю задоволений; скоріше задоволений; важко відповісти; скоріше не задоволений; повністю не задоволений.

Опитувальник

Чи задоволені ви:

1. Своєю освітою.
2. Взаємовідносинами з колегами по роботі.
3. Взаємовідносинами з адміністрацією на роботі.
4. Взаємовідносинами з суб'єктами своєї професійної діяльності (діти).
5. Змістом своєї роботи в цілому.
6. Умовами професійної діяльності.
7. Своїм становищем у суспільстві.
8. Матеріальним становищем.
9. Житлово-побутовими умовами.
10. Відносинами з чоловіком.
11. Відносинами з дітьми.
12. Відносинами з батьками.
13. Обстановкою у суспільстві (державі).
14. Відносинами із друзями, найближчими знайомими.
15. Сферою послуг і побутового обслуговування.
16. Сферою медичного обслуговування.
17. Проведенням дозвілля.
18. Можливістю проводити відпустку.
19. Можливістю вибору місця роботи.
20. Своїм способом життя в цілому.

Обробка даних

По кожному пункту визначається (в балах) рівень фрустрованности, де: повністю задоволений – 0 балів; скоріше задоволений – 1 бал; важко відповісти – 2 бали; скоріше не задоволений – 3 бали; повністю не задоволений – 4 бали.

Вираховується набрана сума балів і ділиться на 20 (число питань).

Інтерпретація результатів:

- 3,5-4 бали – високий рівень соціальної фрустрованности;
- 3,0-3,4 бали – підвищений рівень фрустрованности;
- 2,5 - 2,9 бала – помірний рівень фрустрованности;
- 2,0-2,4 бали – невизначений рівень фрустрованности;
- 1,5-1,9 бала – знижений рівень фрустрованности;
- 0,5-1,4 бала – дуже низький рівень;
- 0-0,4 бала – фрустрованність відсутня або майже відсутня.

Україномовний «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла

Інструкція. Перед Вами твердження, що стосуються різних аспектів вашої сексуальності.

Оцініть кожне з них за шкалою від 1 до 5, в залежності від того наскільки характерно чи не характерно для вас це твердження. За можливості, відповідайте на запитання з урахуванням досвіду з останнім сексуальним партнером.

Якщо у Вас ніколи не було сексуальних стосунків, оцініть твердження з позиції, як вам здається, що ви б відповіли, якби ці стосунки були. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, тому намагайтеся відповідати щиро, довго не обдумуючи запитання. Відповідь «важко відповісти» обирайте в край неоднозначних твердженнях.

Під час оцінки використовуйте таку шкалу: А – зовсім не характерно для мене; В – більше ні, аніж так; С – і так, і ні. Важко відповісти; D – більше так, аніж ні; Е – це точно характерно мені

Питання:

1. Як сексуальний (а) партнер (ка), я в собі впевнений (а).
2. Я постійно думаю про секс.
3. Моя сексуальність – це те, за що в першу чергу відповідаю я.
4. Я добре розумію свої сексуальні переживання.
5. Мені важливо бути сексуально активним (ою).
6. Я відчуваю тривогу, коли думаю про моє сексуальне життя.
7. Я можу впевнено та спокійно висловити свої сексуальні бажання.
8. Почуваюся пригнічено щодо сексуальної сфери мого життя.
9. Мій сексуальний досвід здебільшого визначається випадком.
10. Мені цікаво, що інші думають про сексуальну сферу мого життя.
11. Я боюся вступати в сексуальні стосунки з іншою людиною.
12. Я задоволений (а) тим, як задовольняються мої сексуальні потреби
13. Я досить хороший (а) сексуальний (а) партнер (ка).
14. Я думаю про секс більше, ніж про будь-що інше.
15. Сексуальні аспекти мого життя залежать від моїх дій.
16. Я добре усвідомлюю свої сексуальні бажання.
17. Мені важливо присвячувати час та зусилля сексу.
18. Мене турбують сексуальні аспекти мого життя.
19. Я не висловлюю наряду свої сексуальні вподобання.
20. Я розчарований (на) якістю свого сексуального життя.
21. Більшість з того, що має вплив на моє сексуальне життя, трапляється випадково.
22. Мене турбує те, як інші оцінюють сексуальну сферу мого життя.
23. Я маю страх сексуальних стосунків.
24. Я задоволений (на) своїми сексуальними стосунками.
25. У порівнянні з іншими, я кращий (а) сексуальний (а) партнер (ка).
26. Я багато думаю про секс.
27. Я контролюю різні аспекти свого сексуального життя.
28. Я обдумую свої сексуальні переживання.
29. В мене є бажання бути сексуально активним (ою).
30. Роздуми про сексуальні аспекти мого життя залишають чимало неприємних переживань.
31. Я досить пасивно висловлюю свої сексуальні бажання.
32. Я зневірений (а) у власному сексуальному житті
33. Удача – це головний чинник мого сексуального життя.

34. Я добре знаю, що думають інші про сексуальні аспекти мого життя.
35. Я боюся сексуальних стосунків.
36. Мої сексуальні стосунки відповідають моїм очікуванням.
37. Я позитивно оцінюю себе як сексуального (у) партнера (ку).
38. Я постійно думаю про те, як би зайнятися сексом.
39. Саме мої дії визначають різні аспекти мого сексуального життя.
40. Я уважний (а) до змін у власних сексуальних бажаннях.
41. Для мене важливо бути сексуально активним (ою).
42. Я хвилююся про сексуальну сферу свого життя.
43. У сексуальних стосунках я не соромлюся просити те, чого хочу.
44. Я нещасливий (а) у сексуальних стосунках.
45. У сексуальному житті мені часом щастить, а часом не щастить.
46. Мене непокоїть, як інші сприймають мою сексуальність.
47. Я не боюся займатися сексом.
48. Порівняно з більшістю інших людей, мої сексуальні стосунки дуже добрі.
49. Під час сексуального контакту я почувуюся / почувався (лася) б впевнено.
50. Я думаю про секс більшість часу.
51. Відчуваю відповідальність за власну сексуальність.
52. Я добре усвідомлюю свої сексуальні нахили.
53. Я прагну бути сексуально активним (ою).
54. Я нервую, коли думаю про сексуальну сферу свого життя.
55. Коли мова йде про секс, я можу попросити про те, чого хочу.
56. Мені сумно, коли думаю про свій сексуальний досвід.
57. Думаю, що моє сексуальне життя вже визначене долею.
58. Я враховую те, що інші думають про сексуальні аспекти мого життя.
59. Мені не страшно бути / стати сексуально активним (ою).
60. Я задоволений (на) своїм сексуальним життям.
61. Я відповів (ла) на вищеперераховані питання на основі: (А) Актуальних сексуальних стосунків (В) Минулих сексуальних стосунків (С) Уявних сексуальних стосунків.

Ключ: Чотири пункти опитувальника (пункти 19, 31, 47 і 50) спочатку перекодовуються таким чином, що $A = E$, $B = D$, $C = C$, $D = B$ і $E = A$. Потім всі пункти оцінюються таким чином, що $A = 0$; $B = 1$; $C = 2$; $D = 3$; і $E = 4$. Далі пункти опитувальника підсумовуються за кожною шкалою таким чином, щоб вищі бали відповідали більшій вираженості відповідної тенденції.

Шкала	Питання
Сексуальна впевненість	1, 13, 25, 37, 49
Сексуальне одержимість	2, 14, 26, 38, 50
Інтернальний локус сексуального контролю	3, 15, 27, 39, 51
Сексуальна самоусвідомлення	4, 16, 28, 40, 52
Сексуальна мотивація	5, 17, 29, 41, 53
Сексуальна тривога	6, 18, 30, 42, 54
Сексуальна самовпевненість	7, 19, 31, 43, 54
Сексуальна депресія	8, 20, 32, 44, 55
Екстернальний локус сексуального контролю	9, 21, 33, 45, 56
Сексуальний моніторинг	10, 22, 34, 46, 57
Страх перед сексуальними стосунками	11, 23, 35, 47, 58
Сексуальне задоволення	12, 24, 36, 48, 60

Показники: 20 – 14 балів – високий; 13 – 8 балів – середній; 7-0 балів низький рівні.

«Опитувальник настанов до сексу» Г. Айзенка.

Інструкція. Уважно прочитайте кожне запитання, потім позначте свій варіант відповіді «так» або «ні», у разі труднощів обирайте знак «Важко відповісти». Будь ласка, відповідайте на кожне запитання. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Не затримуйтеся занадто довго на питанні, постарайтеся знайти миттєве рішення, яке висловить ваше почуття стосовно кожного конкретного питання. Деякі з них схожі на інші: не дивуйтеся цьому - є вагомі причини для того, щоб отримати одну й ту саму відповідь різними шляхами. Деякі із запитань цього тесту пропонуються у двох варіантах - для чоловіків і для жінок (у таких випадках є відповідні позначки «Ч» і «Ж»). Зрозуміло, що ви маєте відповідати на «свій» варіант.

Питання

1. Особи протилежної статі поважатимуть вас більше, якщо ви не дуже добре знайомі з ними.
2. Секс без любові («знеособлений секс») не приносить абсолютно жодного задоволення.
3. Необхідні абсолютно певні умови, щоб я відчув(ла) сексуальне збудження.
4. Загалом мене задовольняє моє сексуальне життя.
5. Незайманість - це найцінніше надбання дівчини.
6. Я рідко думаю про секс.
7. Іноді мені важко контролювати свої сексуальні почуття.
8. Мастурбація шкідлива для здоров'я.
9. Якщо я люблю людину, то можу робити з нею все, що завгодно.
10. Я отримую приємні відчуття, коли хтось торкається до моїх статевих органів.
11. Я далекий(а) від сексу.
12. Вигляд тварин, що спаровуються на вулиці, викликає огиду.
13. (Ч) Мені не потрібно поважати жінку або любити її для того, щоб отримувати задоволення від еротичних пестощів або сексу з нею.
(Ж) Мені не потрібно поважати чоловіка або любити його для того, щоб отримувати задоволення від еротичних пестощів або сексу з ним.
14. Я вельми непривабливий(-а) в сексуальному відношенні.
15. Відверто кажучи, я віддаю перевагу людям своєї статі.
16. Статеві контакти ніколи не були для мене проблемою.
17. Неприємно спостерігати, як цілуються на людях.
18. Сексуальні переживання іноді мені неприємні.
19. У моєму статевому житті чогось не вистачає.
20. Моя сексуальна поведінка ніколи не завдавала мені якихось проблем.
21. Моє любовне життя - це повне розчарування.
22. У мене ніколи не було багато побачень.
23. Я свідомо намагаюся позбутися думок про секс.
24. Я ніколи не відчував(ла) почуття провини за свої сексуальні пригоди.
25. Мене не турбує те, що людина, на якій я одружуся (за яку вийду заміж) не

буде незайманою (незайманим).

26. Іноді я побоююся того, що можу виявитися неспроможним(ою) у сексуальному відношенні.
27. Мені довелося відчувати сексуальний потяг до людини моєї статі.
28. У мене багато друзів протилежної статі.
29. Я відчуваю сильні сексуальні почуття, але, отримавши можливість, не можу гідно виразити себе.
30. Мені достатньо зовсім небагато, щоб відчувати сексуальне збудження.
31. Батьківська опіка гальмує моє сексуальне самовираження.
32. Думки про секс занадто відволікають мене.
33. Мене часто приваблюють люди однієї зі мною статі.
34. Є речі, які я не став(ла) би робити ні з ким.
35. Дітей слід просвіщати щодо сексу.
36. Я розумію гомосексуалістів.
37. Я думаю про секс майже щодня.
38. Люди не повинні експериментувати з сексом до шлюбу.
39. Я легко збуджуюсь у сексуальному відношенні.
40. Думка про сексуальну оргію для мене огидна.
41. Краще не мати сексуальних зв'язків до шлюбу.
42. Мене збуджує думка про сексуального партнера іншої раси.
43. Мені подобається розглядати порнографічні знімки.
44. Моя совість занадто турбує мене.
45. Мої релігійні переконання проти сексу.
46. Сексуальні почуття іноді переважають над моєю волею.
47. Я почуваюся напружено з людьми протилежної статі.
48. Сексуальні думки майже зводять мене з розуму.
49. Коли я збуджуюся, то не можу думати ні про що інше, крім сексуального задоволення.
50. Я почуваюся легко з людьми протилежної статі.
51. Мені не подобається, коли мене цілують.
52. Дуже складно спілкуватися з людьми протилежної статі.
53. Я не вчився(лась) на чужих помилках доти, доки не став(ла) дорослим(ою).
54. Я почуваюся комфортніше з людьми моєї статі.
55. Я отримую задоволення від еротичних пестоців.
56. Я занадто стурбований(а) сексом.
57. Таблетки проти небажаної вагітності мають бути загальнодоступними.
58. Мені не цікаво бачити людину голою.
59. Іноді роздуми про секс приводять мене в крайнє хвилювання.
60. Мене іноді турбують думки про статеві збчення.
61. Розмови про секс приводять мене в збентеження.
62. Молоді люди повинні отримувати знання про секс із власного досвіду.
63. Жінка іноді повинна бути сексуально агресивною.
64. Жарти на сексуальні теми викликають у мене огиду.
65. Я вірю, що зможу отримати задоволення де завгодно.
66. Людина повинна отримувати знання про секс поступово, шляхом проб.
67. Молоді люди повинні мати можливість вільно розважатися ночами без

зайвого нагляду.

68. Я іноді відчуваю, що принижую свого партнера по сексу.
69. Я постарався(лася) б надійно захистити своїх дітей від усяких сексуальних контактів.
70. Самозадоволення зовсім не небезпечно, якщо тільки воно не набуває нездорових форм.
71. (М) Я сильно збуджуюсь, коли торкаюся жіночих грудей.
(Ж) Я сильно збуджуюсь, коли чоловік торкається до моїх грудей.
72. Я одночасно мав(ла) кілька сексуальних партнерів.
73. Для деяких людей гомосексуалізм – це нормально.
74. Немає нічого поганого в тому, щоб спокусити дорослу людину, здатну віддавати собі звіт у своїх вчинках.
75. Я іноді відчуваю почуття ворожості по відношенню до свого партнера по сексу.
76. Мені подобається розглядати фотографії оголених людей.
77. Якби в мене була можливість таємно спостерігати, як двоє людей займаються сексом, я скористався(лася) б цим шансом.
78. Порнографічні романи мають бути дозволені для вільного друку.
79. Проституція має бути дозволена законом.
80. Рішення про аборт має ухвалюватися не кимось іншим, а тільки самою жінкою, яка стоїть перед цією проблемою.
81. Телебачення демонструє занадто багато непристойних фільмів.
82. Подвійний стандарт про мораль, який дає чоловікам більше свободи, ніж жінкам – це явище природне, тому треба дотримуватися його й надалі.
83. Нам слід повністю скасувати інститут шлюбу.
84. У мене у минулому був невдалий сексуальний досвід.
85. Не повинно бути жодної цензури фільмів і п'єс на сексуальні теми.
86. Секс для мене – найбільше задоволення.
87. Сексуальне потурання загрожує підірвати всі основи цивілізованого суспільства.
88. Секс необхідно розглядати тільки як спосіб розмноження, а не як джерело задоволення.
89. Абсолютна відданість одному сексуальному партнеру протягом усього життя – це така сама дурня, як і сексуальна помірність.
90. Я вважаю за краще здійснювати статевий акт під ковдрою і в темряві.
91. Існуючу надмірну увагу, яку приділяють сексу в нашому суспільстві, можна пояснити виключно впливом засобів масової інформації.
92. Мені принесло б задоволення спостерігати, як мій сексуальний партнер займається сексом з ким-небудь іншим.
93. Сексуальні ігри між маленькими дітьми абсолютно нешкідливі.
94. Жінки не мають такого сильного сексуального потягу, як чоловіки.
95. Я проголосував(ла) би за закон, що дозволяє полігамію.
96. Навіть якщо хтось має статеві акти регулярно, мастурбація все ж же непогана для різноманітності.
97. Я віддав(ла) би перевагу мати нового сексуального партнера щоночі.
98. Я стаю сексуально активним(ою) винятково ночами і ніколи – в денний час.
99. Я волію мати сексуальних партнерів, які старші за мене на кілька років.
100. У моїх сексуальних фантазіях часто присутнє катування батогом.
101. Під час статевого акту я створюю багато шуму.

102. Секс збуджує більше, якщо партнер мені незнайомий.
103. Я ніколи не зміг (змогла) б обговорювати сексуальні теми з моїми батьками.
104. Є речі, які я роблю виключно для того, щоб задовольнити свого статевго партнера.
105. Я не завжди знаю точно, чи відчув(ла) я оргазм.
106. Для мене існує зовсім небагато речей, які я вважаю більш важливими, ніж секс.
107. Мені дуже подобаються немовлята.
108. Мій статевий партнер повністю задовольняє всі мої сексуальні потреби.
109. Секс для мене не такий вже й важливий.
110. Більшість чоловіків просто божеволіють від сексу.
111. Моєму(їй) чоловікові (дружині) абсолютно необхідно бути умілим(ою) у ліжку.
112. Я отримую задоволення від дуже тривалої прелюдії до статевго акту.
113. (Ч) Мені легко сказати своїй партнерці по сексу, що мені подобається і що ні в її поведінці в ліжку.
(Ж) Мені легко сказати моєму партнеру по сексу, що мені подобається, а що ні в його поведінці в ліжку.
114. Мені б хотілося, щоб мій сексуальний партнер(ка) був(ла) більш досвідченим(ою) і вмілим(ою).
115. Психологічні якості мого(єї) партнера(ки) по сексу для мене важливіші, ніж його(її) фізичні достоїнства.
116. У мене виникає іноді бажання вкусити або подряпати свого(ю) партнера(ку) під час статевго акту.
117. Нікому ще не вдавалося задовольнити мене в ліжку.
118. Я почуваюся менш компетентним(ою) у сексуальному відношенні, ніж мої друзі.
119. Мене приваблює груповий секс.
120. Мене збуджує думка про позашлюбний зв'язок.
121. Я зазвичай відчуваю агресію по відношенню до партнера(ки) по сексу.
122. Я оцінюю рівень моєї сексуальної активності як середній.
123. Мене бентежать порнографічні знімки.
124. Я побоююся сексуальних зв'язків.
125. (Ч) Я часто відчуваю бажання, щоб жінки були більш ввічливішими в сексуальному плані.
(Ж) Я часто відчуваю бажання, щоб чоловіки були менш вимогливі в сексуальному плані.
126. Я не терплю, коли люди торкаються до мене.
127. Повноцінний секс – це найважливіша частина шлюбу.
128. Я вважаю за краще, щоб мій сексуальний партнер диктував правила «гри».
129. Я знаходжу «простий секс» малопривабливим.
130. Я завжди займаюся коханням голяка.
131. Фізична привабливість партнера(ки) надзвичайно важлива для мене.
132. У сексуальному союзі найбільш важлива якість - це ніжність.
133. (Ч) Жіночі статеві органи естетично непривабливі.
(Ж) Чоловічі статеві органи естетично непривабливі.
134. Я проти використання непристойних виразів у змішаній компанії.
135. Ідея «обміну дружинами» мені надзвичайно противна.

136. Романтичне кохання – це просто дитяча ілюзія.
137. Необхідність використовувати протизаплідні засоби порушує моє сексуальне життя, оскільки секс стає занадто холоднокровним і раціональним актом.
138. Мені подобається відчувати фізичний контакт із людьми протилежної статі.
139. (Ч) Я не можу обговорювати сексуальні теми з моєю дружиною (або постійною партнеркою по сексу).
(Ж) Я не можу обговорювати сексуальні теми з моїм чоловіком (або постійним партнером по сексу).
140. Люди, які відвідують шоу зі стриптизом, ненормальні в сексуальному відношенні.
141. Оголене людське тіло – це приємне видовище.
142. Я можу займатися сексом, а можу й не займатися.
143. Я вважаю, що приймати протизаплідні таблетки протягом тривалого часу небезпечно для здоров'я жінки.
144. (Ч) Мене не надто б турбувало, якби моя партнерка по сексу мала статеві стосунки ще з ким-небудь, аби тільки вона повернулася до мене.
(Ж) Мене не надто б турбувало, якби мій партнер по сексу мав статеві стосунки ще з ким-небудь, аби тільки він повернувся до мене.
145. (Ч) Чоловіки більш егоїстичні в занятті коханням, ніж жінки.
(Ж) Жінки більш егоїстичні в занятті коханням, ніж чоловіки.
146. Деякі види сексу здаються мені огидними.
147. Я вважаю, що чоловік має бути лідером у сексуальних стосунках.
148. Жінки часто займаються сексом виключно з метою отримати від цього якусь вигоду.
149. Захоплення порнографічними журналами свідчить про невдалу спробу досягти «дорослого» ставлення до сексу.
150. У питаннях сексу жінки завжди задовольняються другим місцем.
151. Якби вас запросили на перегляд «блакитного» фільму, ви б:
Погодилися.
Відмовилися.
152. Якби вам запропонували почитати відверто порнографічну книгу, ви б:
Погодилися.
Відмовилися.
153. Якби вам запропонували взяти участь в оргії, ви б:
Погодилися.
Відмовилися.
154. Оптимально для вас займатися коханням:
Ніколи.
Один раз на місяць.
Один раз на тиждень.
Двічі на тиждень.
3-5 разів на тиждень
Щодня.
Частіше ніж один раз на день.
155. (Ч) Ви коли-небудь страждали від імпотенції:
(Ж) Ви коли-небудь страждали від фригідності:
Ніколи.
Один або два рази.
Кілька разів.
Часто.
Дуже часто.

Завжди.

156. (Ч) Ви коли-небудь страждали від ранньої еякуляції:
 (Ж) Ви часто відчуваєте оргазм під час статевого акту:
 Дуже часто.
 Часто.
 Час від часу.
 Не дуже часто.
 Вкрай рідко.
 Ніколи.

157. У якому віці ви здійснили свій перший статевий акт? (якщо ви незайманий або незаймана, залиште запитання без відповіді).

158. Дайте оцінку силі вашого сексуального потягу за шкалою: від 10 (абсолютно переповнюючий і всеохоплюючий) до 0 (дуже слабкий і майже відсутній).

159. Дайте оцінку інтенсивності впливів (моральних, естетичних, релігійних тощо), здатних загальмувати ваше сексуальне почуття за шкалою від 10 (вкрай сильні, такі, що повністю паралізують) до 0 (дуже слабкі, майже неіснуючі).

Обробка результатів.

Ключ містить номери запитань, включених до цієї шкали, і до кожного з них знак «+» або «-». Припустимо, ви маєте номер 14, а поруч знак «-»; це означає, що, відповівши на запитання 14 «ні», Ви отримуєте один бал, відповівши «так», ви не отримуєте балів, а обравши відповідь «важко відповісти», ви маєте півбала. Якби після запитання 14 стояв знак «+», тоді відповідь «так» принесла б би вам один бал, відповідь «ні» - жодного бала, а відповідь «важко відповісти» як і раніше півбала.

Шкала	Відповіді
Дозволеність	5-; 17-; 25+; 38-; 41-; 57+; 64-; 78+; 79+; 81-; 85+; 87-; 93+; 134-.
Реалізованість	4+; 11-; 16+; 19-; 20+; 21-; 56-; 108+; 113+; 114-; 118-; 139-.
Сексуальна невротичність	7+; 18+; 20+; 23+; 24+; 26+; 32+; 44+; 46+; 56+; 59+; 60+; 84+.
Знеособлений секс	2-; 40-; 65+; 83+; 89+; 92+; 95+; 97+; 102+; 119+; 120+; 135-; 144+; 153+(a).
Порнографія	10+; 43+; 58-; 76+; 77+; 141+; 151+(a) ; 152+(a).
Сексуальна сором'язливість	47+; 50-; 52+; 59+; 61+; 124+.
Цнотливість	51+; 55-; 58+; 64+; 71-; 112-; 122-; 126+; 141-.
Агресивний секс	68+; 75+; 101+; 116+; 121+; 132-.
Відраза до сексу	9-; 34+; 104+; 112-; 133+; 146+.
Сексуальна збудливість	3-; 6-; 9+; 30+; 34-; 37+; 39+; 71+; 146-.
Фізичний секс	31-; 48+; 49+; 71+; 86+; 106+; 109-; 111+; 127+; 131+.
Сексуальне задоволення	4+; 11-; 15-; 18-; 19-; 20+; 21-; 31-; 32-; 44-; 56-; 108+; 117-; 118-; 124-; 133-.
Лібідо	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+.
Маскулінність фемінність	- 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-.

Інтерпретація результатів.

Шкала	Кількість балів		
	Високий показник	Низький показник	
Дозволеність	14, 13, 12, 11, 10	9, 8, 7, 6, 5, 4, 3	
Реалізованість	12, 11, 10, 9, 8	7, 6, 5, 4, 3, 2	
Сексуальна невротичність	9, 8, 7, 6, 5, 4	3, 2, 1, 0	
Знеособлений секс	Ч	12, 11, 10, 9, 8	7, 6, 5, 4, 3, 2, 1
	Ж	9, 8, 7, 6, 5, 4	3, 2, 1, 0
Порнографія	Ч	8, 7, 6, 5, 4, 3, 2	1, 0
	Ж	8, 7, 6, 5, 4, 3, 2	1, 0
Сексуальна сором'язливість	6,5,4,3,2	1, 0	
Цнотливість	8, 7, 6, 5, 4, 3, 2	1, 0	
Агресивний секс	6, 5, 4, 3	2, 1, 0	
Відраза до сексу	6, 5, 4, 3	2, 1, 0	
Сексуальна збудливість	Ч	9, 8, 7, 6, 5	4, 3, 2, 1
	Ж	9, 8, 7, 6	5, 4, 3, 2, 1, 0
Фізичний секс	9, 8, 7, 6, 5, 4	3, 2, 1, 0	
Сексуальне задоволення	Ч	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
Лібідо	Ч	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
Маскулінність – фемінність	Ч	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

**Результати кореляції Пірсона «Багатовимірного опитувальника
сексуальності» Снелла**

Шкала	Сексуальна самовпевненість	Сексуальна депресія	Екстернальний локус сексуального контролю	Сексуальний моніторинг	Страх перед сексуальними стосунками	Сексуальне задоволення
Сексуальна гідність	0,8810	-0,5510	0,0967	-0,0403	0,3536	0,5053
Сексуальне захоплення	0,1053	0,2704	0,0230	0,5494	-0,2053	-0,4230
Внутрішній статевий контроль	0,9284	-0,3098	0,2082	0,2427	0,4565	0,3185
Сексуальна свідомість	0,8791	0,0489	0,1699	0,4780	0,2002	-0,1300
Сексуальна мотивація	0,3793	0,3871	0,1219	0,5615	0,0878	-0,3897
Сексуальна тривога	0,1083	0,8000	0,7358	0,6844	0,3168	-0,8849
Сексуальна самовпевненість	1,0000	-0,3150	0,1406	0,1950	0,2400	0,2366
Сексуальна депресія	-0,3150	1,0000	0,5334	0,5761	0,2498	-0,9491
Екстернальний локус сексуального контролю	0,1406	0,5334	1,0000	0,3911	0,7676	-0,5468
Сексуальний моніторинг	0,1950	0,5761	0,3911	1,0000	0,4074	-0,6041
Страх перед сексуальними стосунками	0,2400	0,2498	0,7676	0,4074	1,0000	-0,1974
Сексуальне задоволення	0,2366	-0,9491	-0,5468	-0,6041	-0,1974	1,0000

Шкала	Сексуальна гідність	Сексуальна одержимість	Інтернальний локус сексуального контролю	Сексуальна свідомість	Сексуальна мотивація	Сексуальна тривога
Сексуальна гідність	1,0000	-0,0070	0,8800	0,6681	0,2808	-0,1973
Сексуальна одержимість	-0,0070	1,0000	-0,0926	0,4052	0,7360	0,4723
Інтернальний локус сексуального контролю	0,8800	-0,0926	1,0000	0,7841	0,2884	0,0194
Сексуальна свідомість	0,6681	0,4052	0,7841	1,0000	0,6938	0,3749
Сексуальна мотивація	0,2808	0,7360	0,2884	0,6938	1,0000	0,4226
Сексуальна тривога	-0,1973	0,4723	0,0194	0,3749	0,4226	1,0000
Сексуальна самовпевненість	0,8810	0,1053	0,9284	0,8791	0,3793	0,1083
Сексуальна депресія	-0,5510	0,2704	-0,3098	0,0489	0,3871	0,8000
Зовнішній статевий контроль	0,0967	0,0230	0,2082	0,1699	0,1219	0,7358
Сексуальний моніторинг	-0,0403	0,5494	0,2427	0,4780	0,5615	0,6844
Страх перед сексуальними стосунками	0,3536	-0,2053	0,4565	0,2002	0,0878	0,3168
Сексуальне задоволення	0,5053	-0,4230	0,3185	-0,1300	-0,3897	-0,8849

Результати кореляції Пірсона «Опитувальника настанов до сексу»

Айзенка

Шкала	Дозволеність	Сексуальне збудження	Сексуальна сором'язливість	Сексуальна реалізованість	Знеособлений секс
Дозволеність	1,0000	0,2654	-0,1297	0,0954	0,3122
Сексуальне збудження	0,2654	1,0000	-0,0705	0,1285	0,2990
Сексуальна сором'язливість	-0,1297	-0,0705	1,0000	-0,6520	0,1728
Сексуальна реалізованість	0,0954	0,1285	-0,6520	1,0000	-0,2437
Знеособлений секс	0,3122	0,2990	0,1728	-0,2437	1,0000
Сексуальна невротичність	0,0345	0,0782	0,5497	-0,6896	0,3518
Порнографія	0,5855	0,3974	0,1674	-0,1515	0,4250
Цнотливість	-0,3709	-0,3481	0,1197	0,0703	-0,1309
Відраза до сексу	-0,1171	-0,1822	0,0641	0,0437	-0,0360
Фізичний секс	0,0628	0,3238	0,2028	-0,2902	0,2706
Агресивний секс	0,0420	0,0396	0,1938	-0,0579	0,3182
Сексуальне задоволення	0,1426	0,1703	-0,6873	0,9248	-0,2461
Лібідо	0,7227	0,5247	0,0225	-0,0391	0,7016
Маскулінність – фемінність	0,5928	0,6197	0,0009	0,0448	0,5836

Шкала	Сексуальна невротичність	Порнографія	Цнотливість	Відраза до сексу	Фізичний секс
Дозволеність	0,0345	0,5855	-0,3709	-0,1171	0,0628
Сексуальне збудження	0,0782	0,3974	-0,3481	-0,1822	0,3238
Сексуальна сором'язливість	0,5497	0,1674	0,1197	0,0641	0,2028
Сексуальна реалізованість	-0,6896	-0,1515	0,0703	0,0437	-0,2902
Знеособлений секс	0,3518	0,4250	-0,1309	-0,0360	0,2706
Сексуальна невротичність	1,0000	0,1982	0,1144	0,1257	0,2541
Порнографія	0,1982	1,0000	-0,5073	-0,0483	0,3581
Цнотливість	0,1144	-0,5073	1,0000	0,4174	-0,3707
Відраза до сексу	0,1257	-0,0483	0,4174	1,0000	-0,0658
Фізичний секс	0,2541	0,3581	-0,3707	-0,0658	1,0000
Агресивний секс	0,1834	0,2010	0,0510	0,1007	-0,0904
Сексуальне задоволення	-0,7134	-0,1360	-0,0014	-0,0376	-0,2392
Лібідо	0,2703	0,8008	-0,3437	0,0025	0,3207
Маскулінність – фемінність	0,0708	0,7101	-0,3749	-0,0027	0,3926

Шкала	Агресивний секс	Сексуальне задоволення	Лібідо	Маскулінність – фемінність
Дозволеність	0,0420	0,1426	0,7227	0,5928
Сексуальне збудження	0,0396	0,1703	0,5247	0,6197
Сексуальна сором'язливість	0,1938	-0,6873	0,0225	0,0009
Сексуальна реалізованість	-0,0579	0,9248	-0,0391	0,0448
Знеособлений секс	0,3182	-0,2461	0,7016	0,5836
Сексуальна невротичність	0,1834	-0,7134	0,2703	0,0708
Порнографія	0,2010	-0,1360	0,8008	0,7101
Цнотливість	0,0510	-0,0014	-0,3437	-0,3749
Відраза до сексу	0,1007	-0,0376	0,0025	-0,0027
Фізичний секс	-0,0904	-0,2392	0,3207	0,3926
Агресивний секс	1,0000	-0,1772	0,2510	0,1521
Сексуальне задоволення	-0,1772	1,0000	-0,0053	0,1163
Лібідо	0,2510	-0,0053	1,0000	0,8297
Маскулінність – фемінність	0,1521	0,1163	0,8297	1,0000

Доповідь «Цикл сексуального відгуку»



Цикл сексуального відгуку

Сексуальний інтерес - це перший етап; перш ніж виявити бажання, людина, можливо, цікавиться сексуальністю в навколишньому світі, тим, що про неї пишуть і говорять. Але можливо, що й ні. Нам трапляється зустрічати тих, у кого немає сексуального інтересу, але хто торкається цієї теми в терапії, бо вона стає причиною конфліктів із партнерами.

Наступний етап - це етап сексуального бажання. На ньому відбувається усвідомлення свого прагнення до іншої - знайомої або уявної людини. Бажання може бути ендогенним або екзогенним, залежно від того, чи йде воно зсередини, чи викликане з навколишнього середовища. У сексуальному бажанні з'єднуються потяг (результат дії гормонів або зовнішніх стимулів) і збудження від думок і фантазій. Людина вирішує, чи продовжувати їй залишатися на цій фазі, загальмувати її або перервати.

Починаючи з третього етапу - етапу збудження, - стають помітні фізіологічні прояви, головні з яких - зволоження піхви або ерекція. Тіло готується до більш інтимних контактів.

Плато відповідає тому етапу, коли збудження весь час залишається сильним, що передує оргазму. Нейромускульна напруга підвищена; тіло

готується до оргазму. Якщо він не відбудеться, то зниження напруги може тривати дуже довго.

Наступний етап - це оргазм: досвід його переживання включає фізичну та психічну складові; фізично він проявляється в потужному викиді енергії, що відчувається людиною іноді локально, а іноді - в усьому тілі.

Дозвіл - це етап фізіологічної зміни, під час якого органи повертаються до своїх колишніх розмірів. Це фаза розрядки, яка починається одразу ж після оргазму і може тривати від кількох хвилин до кількох годин.

Після етапу дозволу (або одночасно з ним) настає рефрактерний період. Його інтенсивність різна для різних людей, але він більш помітний у чоловіків. У цей час інший цикл не може початися, оскільки стимуляція може сприйматися навіть негативно. Цей період триває довше у літніх чоловіків. У багатьох жінок ця фаза відсутня, і вони можуть досить швидко почати новий цикл.

Психічна переробка - інший важливий етап, про який забуває більшість сексологів. Це той час, коли людина асимілює свій досвід, робить із нього висновки або ухвалює рішення на майбутнє. Цей етап поміщається наприкінці циклу, але може виникати на всьому протязі процесу.

У разі проведення тренінгу психологом, якій працює у гештальт підході, можливо використання циклу сексуального контакту для гештальт підходу Сержа Гінгераю [83].

Інструкція – кожному учаснику видаються рисунки з циклом сексуального відгуку, якій треба проаналізувати і зробити аналіз власного сексуального досвіду. В процесі виконання завдання спеціаліст пояснює кожен етап та після завершення відповідає на питання.

Додаток И

Результати опитування за методикою «Самооцінки емоційного стану» А. Уесмана – Д. Рікса

№ респондента	Молодь, № запитання				Середній вік, № запитання			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1	6	6	5	1	7	7	6	6
2	8	5	5	5	5	6	5	6
3	4	6	5	5	5	5	4	4
4	4	5	4	3	7	6	7	7
5	8	5	5	5	3	2	4	1
6	5	6	4	4	6	5	5	5
7	5	5	5	5	8	5	6	9
8	5	5	5	4	4	4	4	4
9	7	7	6	6	7	6	6	6
10	7	6	5	5	6	6	6	6
11	7	6	5	6	3	2	4	4
12	5	5	4	4	5	6	3	4
13	6	5	5	5	1	2	1	2
14	4	3	4	3	7	6	6	6
15	3	2	4	1	6	5	5	5
16	7	8	8	9	9	7	7	5
17	7	6	6	6	6	7	6	5
18	4	5	4	4	7	5	5	6
19	9	7	6	5	6	5	5	6
20	6	7	8	6	7	6	6	5
21	4	4	4	4	5	6	6	5
22	4	5	4	4	1	6	4	5
23	7	8	6	5	1	2	3	4
24	4	3	4	4	-	-	-	-
25	6	6	5	6	-	-	-	-
26	6	6	5	4	-	-	-	-
27	6	7	4	5	-	-	-	-
28	6	7	6	4	-	-	-	-
29	5	6	5	3	-	-	-	-
30	5	5	5	5	-	-	-	-
31	6	6	5	6	-	-	-	-
32	6	6	4	8	-	-	-	-
33	5	6	3	7	-	-	-	-
34	8	6	6	7	-	-	-	-
35	7	8	8	6	-	-	-	-
36	5	6	4	3	-	-	-	-
37	7	6	5	4	-	-	-	-

14	C	D	D	C	D	D	E	D	C	C	F	B	D	B	C	D	D	C	D	E
15	A	B	A	A	C	B	B	B	B	A	B	B	C	B	B	B	C	C	C	C
16	B	B	C	B	B	A	C	D	A	C	C	A	C	A	A	B	D	E	C	C
17	A	B	B	B	C	B	B	D	B	B	B	A	C	A	B	C	D	D	C	B
18	C	B	B	C	C	D	C	D	D	B	B	B	D	B	C	C	B	B	C	C
19	C	B	B	B	B	B	B	B	A	D	A	A	D	B	C	C	B	B	C	B
20	B	B	A	B	B	D	C	D	B	A	D	B	E	B	C	D	D	D	D	B
21	A	A	A	B	B	A	B	B	B	A	A	A	D	B	B	B	B	B	A	B
22	A	B	C	B	B	B	C	D	D	D	A	A	C	A	B	B	B	B	B	B
23	A	A	A	B	A	A	B	B	A	B	B	B	C	B	B	A	A	B	B	B

A – повністю задоволений – 0 балів;

B – скоріше задоволений – 1 бал;

C – важко відповісти – 2 бали;

D – скоріше не задоволений – 1 бал;

E – повністю не задоволений – 4 бали;

F – дітей поки що немає.

Додаток Л

Результати опитування за методикою «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла

Таблиця Л.1

Результати опитування молоді за методикою «Багатовимірний опитувальник
сексуальності» В. Снелла

№ респондента	Молодь, № запитання																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	B	D	A	A	D	E	C	D	E	E	E	B	B	E	C	A	C	D	D	E
2	B	B	B	B	A	C	B	B	D	A	D	C	B	D	B	A	B	D	D	D
3	A	D	B	B	C	E	A	E	E	E	E	B	B	E	C	B	D	E	E	E
4	A	B	A	A	A	C	A	E	E	E	E	A	A	C	A	A	A	A	E	E
5	B	D	B	B	D	E	B	E	E	E	E	B	A	E	B	A	D	E	E	E
6	B	E	C	B	D	D	B	E	C	E	E	A	B	E	B	A	B	D	E	E
7	C	D	B	B	D	E	C	B	D	D	C	B	C	D	D	B	C	B	B	B
8	C	C	C	B	A	A	C	B	B	B	C	D	C	D	D	B	B	B	C	B
9	A	B	B	B	A	E	A	E	E	E	E	A	B	D	B	A	A	E	C	E
10	B	C	A	D	A	E	B	D	B	A	E	B	B	E	B	D	C	D	D	E
11	B	D	A	A	A	E	B	E	E	D	D	A	B	C	A	A	B	C	D	D
12	A	B	A	A	B	E	B	E	E	E	E	B	B	D	C	B	B	C	D	B
13	A	C	A	A	B	D	A	E	E	E	E	A	A	E	A	A	B	E	E	E
14	B	D	B	A	B	E	A	E	E	E	D	A	B	E	C	B	B	D	E	E
15	A	D	B	A	D	E	A	E	D	E	E	B	A	E	C	A	D	D	E	D
16	D	D	B	B	C	B	D	B	B	E	C	D	B	E	B	B	B	C	D	B
17	D	E	B	C	C	E	B	E	E	E	E	A	B	E	B	A	B	C	E	E
18	A	C	B	B	B	D	B	C	E	B	E	C	B	E	C	B	C	C	E	C
19	B	E	B	C	D	E	D	C	E	E	E	D	A	E	D	A	B	D	B	B
20	B	B	B	B	A	E	A	E	E	E	E	A	B	D	B	B	B	B	E	E
21	B	D	A	A	B	E	C	D	D	C	E	B	B	E	C	B	B	B	D	D
22	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	B	E	C	B	B	B	D	D
23	B	D	B	A	B	E	B	E	E	E	B	B	B	D	C	A	B	C	E	E
24	B	C	B	A	A	D	A	E	C	D	D	B	B	D	C	B	A	E	E	E
25	B	D	B	B	C	E	B	E	E	E	D	B	B	E	C	A	C	C	E	E
26	A	E	A	B	C	A	B	D	E	E	E	B	B	E	B	B	B	C	C	C
27	B	A	A	B	D	D	B	B	E	D	D	D	B	B	B	B	D	B	B	B
28	D	E	C	B	B	B	C	D	E	E	E	C	C	E	E	B	B	A	B	A
29	A	D	A	C	B	E	B	E	E	E	D	B	B	E	D	B	B	C	E	E
30	D	E	E	C	C	B	D	B	A	E	A	E	D	E	A	A	E	E	A	A
31	B	C	B	A	B	D	B	E	E	E	D	A	B	D	B	A	B	B	D	E
32	B	C	B	A	B	D	B	E	E	E	D	A	B	D	B	A	B	B	D	E
33	B	D	C	B	B	E	B	E	E	B	C	C	B	D	C	B	D	D	D	D
34	C	C	B	B	B	C	E	C	B	D	D	D	C	D	B	D	D	B	E	B
35	E	E	D	D	D	A	D	B	B	B	B	D	D	E	D	D	B	B	B	A
36	A	B	C	B	B	D	B	E	D	E	E	B	C	D	B	B	C	B	D	D
37	B	D	B	D	B	C	D	B	C	E	D	C	B	E	C	D	B	A	B	B
№ респондента	Молодь, № запитання																			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	C	E	E	B	C	D	C	D	B	D	D	E	E	E	E	B	B	E	C	B
2	D	A	D	B	B	D	B	A	A	D	D	D	A	E	D	C	B	C	A	A
3	E	E	E	A	C	D	B	D	D	E	E	E	E	E	E	B	A	C	B	B
4	E	E	E	A	A	B	A	A	A	E	E	E	C	E	E	A	A	C	E	A
5	B	E	E	B	B	D	B	B	C	E	E	E	E	E	E	B	A	D	D	B
6	E	E	E	A	C	E	A	B	D	E	E	E	E	E	C	E	A	B	E	A
7	C	C	B	D	D	D	D	D	D	B	B	B	C	C	B	B	B	C	C	C

Продовження таблиці Л.1

8	C	A	D	C	D	E	D	B	A	A	B	A	D	B	D	C	D	C	C	
9	E	E	E	A	B	C	B	C	A	E	D	E	E	C	E	A	A	D	B	A
10	D	D	E	A	C	C	D	A	A	E	B	E	E	D	E	A	B	D	B	C
11	E	E	E	A	B	D	B	B	B	D	D	D	D	C	E	A	B	D	A	A
12	B	E	E	A	D	B	B	B	A	D	D	E	E	C	E	A	A	C	C	B
13	E	E	E	A	B	D	C	C	A	E	E	E	E	E	E	A	A	D	A	A
14	E	E	E	A	C	D	B	C	B	E	E	E	E	C	E	B	B	D	C	B
15	E	E	E	B	C	E	B	C	B	E	E	E	E	E	E	B	A	E	C	A
16	B	E	C	D	C	D	D	B	B	B	C	B	C	E	C	D	B	D	B	C
17	E	E	E	A	C	E	A	C	B	E	C	E	E	E	E	A	A	E	A	A
18	D	D	E	C	C	D	B	B	A	D	D	D	E	D	E	C	B	E	B	B
19	D	E	E	D	C	E	B	E	B	D	B	B	B	C		D	A	E	D	D
20	E	E	E	A	B	C	B	C	B	E	E	E	E	E	E	B	B	C	B	B
21	D	E	E	B	C	B	B	B	A	C	D	E	E	E	E	B	A	D	A	A
22	D	E	E	B	C	B	B	B	A	C	D	E	E	E	E	B	A	D	A	A
23	D	E	E	A	C	C	B	E	B	E	D	E	E	E	E	A	A	D	C	B
24	C	E	E	B	C	C	B	D	B	D	E	E	E	E	E	B	B	D	B	A
25	E	E	E	B	C	D	B	B	A	E	D	E	E	E	E	A	A	E	A	A
26	B	C	E	B	C	D	C	D	D	E	B	D	D	D	E	A	B	D	B	C
27	E	D	B	B	B	A	B	A	A	D	B	D	D	D	B	B	B	B	B	A
28	E	E	E	D	D	E	E	B	A	A	D	B	E	E	D	D	D	E	E	C
29	E	E	E	A	C	E	C	B	B	E	D	E	E	E	E		A	D	B	B
30	B	E	A	D	D	E	C	E	E	A	A	B	E	E	A	D	E	E	E	E
31	C	E	D	A	B	D	B	B	B	E	E	E	C	D	E	A	A	D	C	B
32	C	E	D	A	B	D	B	B	B	E	E	E	C	D	E	A	A	D	C	B
33	E	B	E	B	C	D	A	C	B	D	D	E	E	E	E	B	B	E	B	C
34	B	E	D	C	B	B	D	D	B	C	A	B	D	B	C	D	D	C	B	D
35	B	B	B	D	E	E	E	D	E	A	A	B	B	B	B	E	E	D	D	E
36	D	E	E	B	B	B	B	C	B	E	E	E	D	D	E	B	A	B	B	B
37	D	E	D	D	C	D	D	B	A	A	A	B	E	E	C	D	B	D	C	C
№ респондента	Молодь, № запитання																			
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
1	C	C	C	E	B	E	A	C	B	E	B	A	C	E	B	E	E	E	A	C
2	A	A	A	D	A	A	A	C	B	D	B	B	B	D	B	C	E	E	B	B
3	C	C	A	E	D	E	C	C	A	D	B	A	C	E	A	C	C	D	B	B
4	A	A	A	E	E	E	A	A	A	C	A	A	A	E	A	E	E	E	A	A
5	C	D	A	D	D	E	A	B	B	E	B	A	C	E	A	C	E	C	B	B
6	D	B	B	E	E	E	B	B	A	E	A	B	E	E	B	E	E	E	C	A
7	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D	B	B	B	B	D	B	D	C	B	C
8	A	A	D	B	C	D	A	D	C	D	A	B	A	A	C	D	C	B	A	C
9	A	C	B	E	E	E	A	A	A	D	A	A	A	E	B	D	E	E	A	A
10	B	D	D	E	D	D	A	B	B	E	B	A	A	D	D	D	E	E	A	A
11	A	A	B	E	E	E	B	B	B	D	B	B	B	D	B	E	E	D	D	B
12	A	B	A	E	C	C	A	A	A	C	B	A	A	D	A	E	B	E	A	A
13	A	E	A	E	E	E	A	A	A	D	B	A	A	E	A	E	E	E	A	A
14	B	D	B	E	D	D	A	C	A	E	C	B	B	E	A	E	D	E	B	B
15	D	E	A	E	E	E	A	B	A	E	B	A	D	E	A	E	E	E	B	B
16	C	C	B	C	B	B	D	C	B	D	B	B	B	C	D	B	B	D	D	E
17	B	C	B	E	E	E	A	B	A	E	B	B	B	E	B	E	E	E	E	B
18	B	B	C	C	D	D	A	B	B	E	B	B	B	D	B	D	E	D	A	C
19	B	B	D	C	C	E	A	C	A	E	C	C	B	E	D	B	A	E	E	C
20	B	C	A	E	E	E	A	A	B	D	B	A	B	E	B	E	E	E	B	A
21	A	B	B	E	E	D	A	C	B	C	A	A	A	C	C	E	E	E	A	B
22																				
23	B	B	C	E	E	E	A	B	B	E	C	A	B	E	B	E	E	E	A	A
24	B	D	A	E	C	D	A	B	B	C	B	B	B	E	A	D	E	C	A	B
25	A	C	B	E	E	E	A	A	B	D	B	A	B	E	A	E	C	E	A	A

Продовження таблиці Л.1

26	D	D	C	E	E	E	A	B	B	E	A	B	D	E	B	E	E	E	A	B
27	B	A	B	D	B	D	B	D	B	B	B	A	A	B	B	D	D	D	B	D
28	C	A	B	B	E	E	C	D	C	E	B	B	B	B	C	A	C	E	A	D
29	A	E	A	E	C	E	A	C	B	E	A	A	A	E	A	D	E	E	A	B
30	E	E	E	A	C	E	C	C	E	E	E	C	E	E	E	A	C	E	E	
31	B	B	B	E	E	D	A	B	A	D	B	A	B	D	B	E	D	D	B	B
32	B	B	B	E	E	D	A	B	A	D	B	A	B	D	B	E	D	D	B	B
33	B	B	B	E	C	B	B	C	B	E	A	A	B	E	B	E	E	B	B	B
34	D	C	E	C	A	B	A	C	D	D	B	B	B	C	E	C	D	D	B	D
35	E	B	E	B	B	B	E	D	D	E	E	E	E	A	E	A	B	A	E	E
36	B	B	C	D	C	E	A	B	B	D	C	A	B	D	B	E	D	C	A	C
37	B	A	C	C	E	E	B	D	B	E	B	C	A	C	D	D	E	E	B	D

Де: А – це точно характерно мені;
 В – більше так, ніж ні;
 С – і так, і ні. Важко відповісти;
 D – більше ні, ніж так;
 Е – зовсім не характерно для мене.

Таблиця Л.2

Результати опитування молоді на запитання №61 за методикою «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла

Відповідь	№ респондента
Актуальних сексуальних стосунків	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 37.
Минулих сексуальних стосунків	1, 16, 21, 22, 27, 32, 35.

Таблиця Л.3

Результати опитування осіб середнього віку за методикою «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла

№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	D	D	A	B	B	E	B	C	E	E	E	B	B	E	B	B	B	B	D	E
2	C	C	C	B	D	D	C	D	B	D	C	D	C	D	D	C	E	E	C	D
3	A	C	A	A	A	E	B	E	E	E	E	A	A	D	B	A	C	C	B	E
4	A	B	A	B	A	D	B	C	B	B	B	D	A	B	D	A	D	B	D	D
5	B	C	B	B	B	D	C	D	E	E	E	B	B	E	D	B	C	D	C	D
6	B	D	C	B	C	D	C	D	E	E	C	B	B	E	B	B	C	D	C	C
7	A	B	B	A	A	E	A	E	C	E	D	A	A	D	B	A	D	D	E	E
8	B	D	B	B	C	E	B	E	C	E	D	B	B	E	B	B	D	D	D	D
9	B	E	B	A	D	E	B	E	E	E	E	C	B	E	C	B	E	E	D	E
10	C	D	B	B	B	D	A	C	B	E	D	B	B	E	A	A	B	B	E	D
11	A	B	A	A	A	E	A	B	E	E	E	D	A	C	B	B	A	A	E	E
12	A	B	B	B	A	C	B	C	C	B	E	D	A	C	B	A	A	B	E	D
13	D	D	C	A	A	E	A	E	E	E	E	A	B	D	C	A	C	B	E	E
14	D	C	C	C	D	C	D	B	D	E	B	D	C	D	D	C	D	B	C	B
15	D	D	D	D	E	E	E	E	E	E	C	A	C	E	C	D	C	D	A	E
16	C	D	B	B	B	D	D	C	C	E	C	D	D	D	C	C	D	C	B	C
17	A	B	C	A	A	C	A	C	D	C	C	C	B	C	B	A	A	A	E	B

Продовження таблиці Л.3

18	A	C	B	B	C	E	B	D	D	E	C	B	B	C	C	B	B	D	C	E
19	C	C	C	B	B	B	B	B	C	E	B	D	B	D	B	B	C	B	B	B
20	B	C	B	B	C	E	B	E	E	C	E	C	A	D	B	A	C	D	D	D
21	A	C	B	B	B	D	A	D	E	D	C	B	B	C	C	B	B	D	E	E
22	A	B	B	B	C	C	B	C	C	E	E	D	A	D	B	A	B	A	E	E
23	D	C	A	A	B	E	A	E	E	E	E	A	A	C	B	A	B	B	E	E
№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	E	E	E	B	C	D	C	B	B	D	E	E	E	E	E	B	B	E	B	B
2	D	B	C	D	D	C	D	C	D	B	D	B	E	C	E	D	C	C	A	C
3	E	E	E	A	A	D	A	C	C	E	C	E	C	E	E	A	A	D	B	B
4	D	E	E	D	C	B	B	B	B	D	B	D	D	B	D	C	B	A	A	A
5	E	E	E	B	C	D	D	C	D	E	C	E	C	E	E	C	B	D	B	B
6	E	E	D	B	C	D	A	C	B	D	C	D	D	B	D	C	B	D	B	B
7	D	E	E	A	A	C	B	B	A	E	E	E	E	D	E	A	A	D	B	A
8	C	E	E	B	C	D	D	D	C	E	C	E	D	E	E	B	B	E	C	C
9	D	E	E	B	C	E	B	C	C	E	E	E	C	E	E	B	B	E	C	C
10	E	E	E	A	C	E	A	B	A	E	C	E	C	E	E	B	A	E	A	A
11	E	E	E	D		C	C	A	A	E	E	E	E	E	E	D	A	C	B	B
12	C	E	E	C	C	B	B	B	A	D	E	E	D	D	E	C	A	B	C	B
13	E	E	E	B	D	C	D	D	A	D	E	E	C	E	E	A	A	D	C	B
14	D	E	B	D	C	E	D	C	B	D	B	D	E	E	C	D	D	E	D	C
15	C	E	E	A	C	E	E	E	E	E	B	E	E	E	E	A	C	E	C	E
16	D	E	D	D	D	D	C	D	B	B	B	C	E	E	D	D	C	D	C	B
17	E	C	E	D	C	B	A	A	A	B	E	E	E	C	E	C	B	C	C	B
18	B	D	E	B	B	C	B	C	B	E	C	E	E	D	E	B	B	D	D	B
19	D	D	C	D	C	E	D	D	B	C	C	C	D	E	C	B	B	E	B	B
20	D	E	E	B	B	C	B	B	B	E	D	E	E	D	E	B	A	D	B	B
21	D	E	D	A	C	D	C	D	C	E	D	E	E	E	E	B	B	D	C	C
22	C	E	E	D	E	C	B	C	B	E	C	E	C	E	E	C	A	B	A	A
23	E	E	E	B	C	C	B	B	A	E	D	E	B	E	E	B	B	C	B	B
№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
1	B	B	B	D	D	C	B	C	B	E	B	B	D	D	B	D	D	E	B	B
2	D	D	B	A	E	D	C	C	D	B	C	C	D	D	C	B	C	D	C	E
3	D	E	B	E	C	E	B	B	A	D	B	B	C	D	B	C	B	E	B	B
4	A	A	A	D	B	E	A	A	B	B	A	A	A	D	A	E	E	D	A	B
5	B	C	C	E	E	E	B	B	B	D	B	B	E	E	B	E	E	E	B	B
6	C	D	C	D	D	C	C	B	C	E	C	B	B	D	B	D	D	D	C	C
7	A	B	A	E	D	E	A	A	A	D	B	A	A	E	A	D	E	E	A	A
8	C	D	B	C	C	E	B	C	B	E	B	B	C	E	B	E	D	E	B	B
9	C	E	B	E	C	D	A	B	C	E	C	A	B	E	B	E	E	E	A	B
10	B	B	A	E	E	C	B	A	B	E	B	B	B	E	A	E	C	E	B	A
11	A	B	A	D		E	A	B	B	B	B	B	A	E	A	E	E	E	A	B
12	A	B	B	C	D	D	A	C	A	D	B	B	A	D	B	D	E	E	A	C
13	B	E	A	A	D	E	A	A	A	C	B	B	B	D	B	D	E	D	E	A
14	D	C	D	C	B	C	C	B	D	D	D	B	B	C	D	B	B	C	C	D
15	E	E	E	E	E	E	A	A	C	E	C	A	E	E	E	E	E	E	C	A
16	B	B	D	B	C	E	C	C	C	D	C	C	B	D	D	B	C	D	B	D
17	A	A	A	D	C	C	A	B	B	C	B	A	A	C	A	D	A	E	A	C
18	C	D	B	E	E	D	A	B	A	C	B	B	C	D	B	D	B	D	B	B
19	B	B	B	B	C	E	C	C	C	E	B	B	C	E	B	C	B	E	B	D
20	B	D	C	E	E	D	A	A	A	D	B	A	B	E	B	E	E	E	A	B
21	B	D	B	E	D	E	D	B	A	E	C	B	B	D	B	D	D	E	B	B
22	B	B	A	C	E	E	A	B	B	C	A	A	B	E	A	C	E	E	A	C
23	B	E	A	E	B	E	A	C	B	C	B	B	B	E	B	E	E	D	A	A

Де: А – це точно характерно мені;
 В – більше так, аніж ні;
 С – і так, і ні. Важко відповісти;
 D – більше ні, аніж так;
 Е – зовсім не характерно для мене.

Таблиця Л.4

Результати опитування осіб середнього віку на запитання №61 за методикою
 «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла

Відповідь	№ респондента
Актуальних сексуальних стосунків.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23.
Минулих сексуальних стосунків.	6, 11, 12, 22.

Додаток М

Результати опитування за методикою «Опитувальник настанов до сексу» Айзенка.

Таблиця М.1

Результати опитування молоді за методикою «Опитувальник настанов до сексу» Айзенка

№ респондента	Молодь, № запитання																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	В	Т
2	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Т
3	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	В	Т	Н	Н	В	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т
4	В	Т	Т	В	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т
5	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т
6	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т
7	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	В	Н	Н	Т	Т
8	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	Н	Т	Т
9	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Т	Н	Т
10	Н	Т	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т
11	Н	В	В	Т	Н	В	Т	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	Т
12	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т
13	Т	В	Т	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	В	Н	В	Н	В
14	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т
15	Н	Т	В	В	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Т	Т
16	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	В	Н	Н	Н	В	Т	В
17	В	Т	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	В	В	В	Н	Т
18	Н	В	Т	Н	Н	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Т
19	В	В	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т
20	Н	Т	Т	Т	В	Н	Н	В	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н
21	Н	Т	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Т	Т	Т
22	Н	Т	Н	Т	Н	В	Н	Н	Т	В	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н
23	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н	Т
24	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н	Т	Т
25	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т
26	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т
27	В	Н	Т	В	Н	Т	Н	Н	Т	Т	В	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т
28	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т
29	Н	Т	Т	Н	В	Н	Т	Н	Н	В	В	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н
30	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	В	Т	Т	Т	Т	Т	Н
31	Т	Н	Н	В	Н	Н	Т	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т
32	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н
33	В	Н	Н	Т	Н	Н	В	В	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	В	Т
34	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	В	В	Н	В	В	Н	Т	Н	Н	Т	Т
35	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н
36	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	В	Т
37	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т
№ респондента	Молодь, № запитання																			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	В	Т
2	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	В	Т	Н	В	Н
3	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	В	Н	В	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	Н	В
4	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	В	Т	Т	Н	Т	Н
5	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т
6	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	Н	Т
7	Т	Т	Т	В	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т

Продовження таблиці М.1

8	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т
9	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т
10	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н
11	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	В	Н	В	Н
12	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н
13	Н	Н	Н	Т	Т	Н	В	Т	В	В	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	В	Т
14	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	В
15	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	В	Н
16	Т	Т	Т	Н	Т	Т	В	Н	В	В	Н	Н	В	Т	Т	Т	Н	Н	В	Т
17	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	В	В
18	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	В
19	В	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	В	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н
20	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н
21	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	В
22	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	В	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н
23	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т
24	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	В	Т	Н	Т	Т
25	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	Т	Т
26	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н
27	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н
28	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н	Н	Н	Н
29	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н
30	В	Т	Н	Н	Н	Т	Н	В	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т
31	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	Т	Н
32	В	Н	В	Н	Т	В	Н	В	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	В
33	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	В	Н	Т	В
34	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	В	Н	Н	Т	Т	В	Т	Н	Т	Н
35	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н
36	Н	Н	Т	В	Т	Т	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	Т	В	Н	Т	Н	Т	Н
37	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Т
№ респондента	Молодь, № запитання																			
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
1	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н
2	Н	Н	В	В	Н	Н	Н	Н	В	Т	В	Н	Т	В	Т	Н	Т	Н	В	Т
3	Н	В	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	В	Т	Н	Т	В	Н	Н
4	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Т
5	Н	Н	Т	В	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	В	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н
6	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	В	Н	Т	В	Н	Н
7	Н	В	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н
8	Н	В	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н
9	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н
10	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н
11	Н	Т	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н
12	Н	Т	В	В	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	В	Т	Н	Т	В	Н	Н
13	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н
14	В	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	В	Н	Н
15	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	В	Н	Н
16	Н	В	В	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	В	Н	Т
17	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	В	Н	Н
18	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н
19	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н
20	Н	В	Т	В	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	В	Т	Н	Т	Н	Н	Н
21	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н
22	Н	Т	Т	В	Н	В	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	Н	Т	В	Т	Н	Т	Н
23	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н
24	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н
25	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н

Продовження таблиці М.1

26	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	
27	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т
28	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	В	
29	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н
30	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т	В	Н
31	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н
32	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	В	Н	Н	В	Т	В	Т	Н	В	Н
33	Н	В	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	В	Н	В	В	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н
34	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	В	Т	Н	В	В
35	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т
36	Н	В	В	В	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	В	Т	Н	Т	В	Н	Н
37	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	Н
№	Молодь, № запитання																			
респондента	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
1	Н	Н	Н	Н	В	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	Н	В	Н	Т
2	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	Т	Т	Т	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т
3	Н	Н	В	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	В	Н	В	Т	Т
4	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т
5	Н	Н	В	В	Н	Н	В	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т
6	Н	Н	В	В	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	В	Т
7	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	В	Н	В	Т	Н	Т	Т	В	Н	Н	Н	Н	Н
8	Т	Н	Н	Н	Т	В	Т	Н	В	Т	Т	Н	Т	Т	Н	В	В	Т	Н	Т
9	Н	Н	Т	Н	В	В	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	В	Н	В	Т	В	В	Т
10	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	В	Т
11	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н		Т	Н		Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т
12	Н	Н	В	Н	Н	Т	В	Н	В	Т	Т	Н	Т	В	Н	Н	Н	В	В	Т
13	Н	В	Т	Н	В	В	В	Н	В	В	Т	Н	Т	Т	Н	В	В	В	В	Т
14	Н	Н	В	Н	Н	В	В	Н	В	Т	В	Н	Т	В	Н	Н	Н	В	Т	Т
15	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	В	Т
16	Н	Т	В	Н	Н	В	В	В	Н	Т	В	Н	Т	В	Т	В	Н	Н	Т	Т
17	Н	В	В	В	В	В	Н	Н	Т	В	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т
18	Н	Н	В	Н	В	Т	В	Н	Н	Т	В	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	В	Т
19	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	В	Т	Н	Н	Т	Н	В
20	Н	Н	Т	Н	В	В	Т	Н	В	Т	Н	Т	Н	Т	Н	В	Н	Н	Т	В
21	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	В	В	Т
22	Н	Т	В	Н	В	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	Т	Т	Т	В	Т	В	В
23	Н	Н	В	В	Н	Н	Н	Н	Т	В	Т	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	В	Т
24	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т
25	Н	Т	Н	Н	В	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	Н	Т	Н	Т
26	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т
27	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т
28	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	В	Т	В	В	Т
29	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т
30	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	В	Т	Т
31	Н	Т	В	Н	В	В	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	В	Н	Т	В	Н
32	В	В	Н	Н	Н	В	В	Н	В	Т	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	В	Н	Т
33	Н	Н	В	Н	В	В	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	В	В	Т	В	Т
34	Н	Н	Т	Н	Н	Т	В	В	В	Т	Т	Т	Т	Т	Т	В	Т	В	Н	Т
35	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т
36	В	Н	Т	В	В	Н	В	Н	Т	В	Т	Н	Т	Т	Н	Т	В	В	В	Т
37	Т	Н	Н	Н	Т	В	В	Н	В	Т	В	Н	Т	Т	Н	Н	Т	В	Н	Т
№	Молодь, № запитання																			
респондента	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	В	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н
2	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	В	Н
3	Н	Н	Н	Т	В	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н
4	Н	Н	Н	Т	Н	Т	В	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н

Продовження таблиці М.1

5	Н	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	
6	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Т	В	Н	Н	В	Н	
7	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	В	Н	Н	Т	Н	В	В	Н	
8	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	
9	В	Н	Н	Т	В	Т	В	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	
10	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	
11	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	
12	Н	Н	Н	Т	Н	В	В	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	
13	Н	Н	Н	Т	В	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	В	
14	Н	Н	Н	Т	В	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	
15	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	Н	
16	В	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	В	Н	Н	Т	
17	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	В	
18	В	В	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	
19	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Т	
20	В	В	Н	Т	В	Т	В	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	
21	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Т	
22	Н	В	Н	Н	В	Т	В	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	
23	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	
24	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	
25	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	
26	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	
27	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	
28	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	
29	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н		Т	
30	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н	Т	В	Н	Т	Н	Н	Т	
31	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	
32	Н	В	В	Т	Н	Н	В	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	
33	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	Н	Н	В	Н	В	В	В	Т	Н	Н	Н	
34	Н	В	Н	Т	Н	В	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	В	В	
35	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	В	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	
36	Н	В	Н	Т	В	Н	В	Н	В	Н	Т	Н	Н	В	Н	Т	Н	Н	В	
37	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Т	Н	Т	В	
№ респондента	Молодь, № запитання																			
	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
1	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Т	В	В	В	Т	Т	Н	Н	Н	Н
2	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	В	Т	Т	В	Т	Т	Н	Т	Н	Н
3	В	Н	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	Т	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н
4	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н
5	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н
6	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н
7	Н	Н	Т	В	В	Т	Т	Н	Т	В	В	Т	В	Т	В	Н	Н	Т	Н	В
8	Т	Н	Т	Т	В	Н	Т	Н	Н	В	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н
9	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	В	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н
10	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т
11	Т	Н	Т	Т	В	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н
12	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н
13	Т	Н	В	Т	Н	В	В	Т	Н	В	В	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н
14	В	Н	В	Т	Н	Т	Т	Т	Н	В	В	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н
15	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	В
16	Н	В	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	В	Т	Т	В	В	Т	Н	В	Н	Н
17	В	Н	Т	В	Н	Н	Н	Т	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н
18	Н	Н	В	Т	Т	Н	Т	Н	Т	В	В	В	Т	В	Т	Т	В	Н	Т	Н
19	Н	Н	В	Т	В	Т	В	Н		В	В	Т	Н	В	Т	Т	В	Н	Н	Н
20	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	Т	Н	В	Т	В	Т	В	В	Т	Н	Н	Н	В
21	Н	Н	В	Т	Н	В	Н	В	Н	Т	Т	Т	Н	В	Т	Т	Н	Н	Н	Н
22	Н	В	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	В	В	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	В	Н

Продовження таблиці М.1

23	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	
24	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	
25	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	
26	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	
27	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	В	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	
28	В	Н	Т	Т	Н	Н	Н	В	Н	Т	Т	В	Т	Н	В	Т	Н	Н	Н	
29	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	
30	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Т	В	Т	Т	Т	Т	Т	В	Т	В	
31	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	В	Т	Н	Н	Н	
32	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	В	Н	Т	Н	Н	Н	В	В	
33	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	В	Т	Т	Н	В	В	В	Т	Т	Н	Н	Н	
34	Н	Н	Т	Н	Т	В	В	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	В	Т	В	В	В	
35	Т	Т	Т	Т	Т	Т	В	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	
36	В	В	Т	Т	Н	Н	В	Т	Н	Т	В	Н	В	В	В	Т	Н	Н	В	
37	Т	Н	В	Т	Т	Т	Т	В	В	Т	Т	Т	В	В	Т	Т	В	Т	Н	
№ респондента	Молодь, № запитання																			
	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
1	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	Н
2	Н	Т	Н	Н	В	В	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
3	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	Н	Т	Н	Н
4	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
5	Н	Т	Н	Н	В	В	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н
6	Н	Т	Н	Н	В	В	В	Н	Н	Т	Т	Т	В	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н
7	В	В	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	В	Т	Т	Н	В	Т	В	В
8	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
9	Н	В	В	Н	Н	В	Н	В	Н	Т	Н	В	Н	В	Т	Н	В	Т	Н	Н
10	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	В	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
11	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н
12	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
13	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
14	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н
15	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	В	Н	Т	Н	Н
16	Н	Н	Н	Т	В	Н	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	Т	Т	Т	В	Т	В	Н
17	Н	Т	Н	В	В	Т	В	В	Н	В	Т	В	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н
18	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н
19	Н	В	Н	В	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н
20	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
21	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
22	Н	Т	Н	В	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Т
23	Н	В	Н	В	Н	В	В	Т	В	Н	Т	В	Н	Т	Т	Н	В	В	Н	Т
24	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
25	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
26	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
27	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н
28	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	В	Т	Н	В	Т	Н	В	Т	Н	Н
29	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н
30	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	В	Н	Т	Н	Н
31	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	Т
32	Н	Т	Н	Н	Т	В	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н
33	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	В	В	Т	Н	Н
34	В	Т	Н	В	Т	В	В	В	Т	В	В	В	В	В	Т	В	В	Т	Т	Н
35	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н
36	Н	Т	В	Н	В	Н	В	В	В	В	В	В	Н	В	В	Т	Т	В	В	Н
37	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	В	Н
№ респондента	Молодь, № запитання																			
	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154						
1	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	В	В	В	+	-	-	двічі на тиждень.						

Продовження таблиці М.1

2	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	+	+	-	3-5 разів на тиждень.
3	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	+	+	-	один раз на тиждень.
4	Т	Н	Т	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	+	+	-	двічі на тиждень.
5	В	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	+	+	-	двічі на тиждень.
6	В	Т	Н	Н	В	Т	В	В	В	Н	-	-	-	двічі на тиждень.
7	В	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	В	В	-	-	-	3-5 разів на тиждень.
8	Т	Т	В	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	-	+	-	двічі на тиждень.
9	Т	Т	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	-	+	-	3-5 разів на тиждень.
10	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	+	+	+	3-5 разів на тиждень.
11	Т	Т	В	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	+	+	-	3-5 разів на тиждень.
12	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	+	+	-	3-5 разів на тиждень.
13	Т	Т	Т	Н	Н	В	Н	Н	Н	В	+	+	-	двічі на тиждень.
14	Т	Т	В	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	-	+	-	3-5 разів на тиждень.
15	Т	Т	Н	В	Н	Н	Т	Н	В	Н	+	+	-	один раз на тиждень.
16	В	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	В	В	+	+	-	3-5 разів на тиждень.
17	Т	Т	В	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	-	+	-	двічі на тиждень.
18	Т	Т	В	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	-	+	-	3-5 разів на тиждень.
19	Т	Т	Н	Н	В	В	Т	Н	Н	В	+	+	-	двічі на тиждень.
20	Т	В	Т	Н	Т	Н	В	В	В	В	-	+	-	двічі на тиждень.
21	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	+	+	-	двічі на тиждень.
22	Т	Т	Т	Н	В	Т	Т	Т	Т	Т	+	+	-	3-5 разів на тиждень.
23	Н	В	В	Н	Н	В	Т	Н	В	Н	-	-	-	3-5 разів на тиждень.
24	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	-	+	-	щодня.
25	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	-	+	-	3-5 разів на тиждень.
26	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	+	+	+	двічі на тиждень.
27	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	+	+	+	3-5 разів на тиждень.
28	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	В	-	-	-	3-5 разів на тиждень.
29	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	-	+	-	один раз на тиждень.
30	Т	Т	Т	Т	В	Т	Т	В	Т	В	-	+	-	один раз на тиждень.
31	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	-	+	-	3-5 разів на тиждень.
32	В	Т	В	Н	В	Т	В	В	В	Н	-	+	-	двічі на тиждень.
33	Т	Т	В	Н	Н	В	В	Н	В	Н	+	+	-	3-5 разів на тиждень.
34	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	В	+	+	-	3-5 разів на тиждень.
35	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	+	+	-	один раз на тиждень.
36	В	Т	Т	Н	В	В	В	Н	Н	Н	-	+	+	3-5 разів на тиждень.
37	В	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	-	+	-	3-5 разів на тиждень.
№ респондента	Молодь, № запитання													
	155				156				157			158		159
1	ніколи				дуже часто.				19			5		5
2	один або два рази.				вкрай рідко.				15			8		1
3	ніколи				дуже часто.				16			5		1
4	ніколи				дуже часто.				16			5		1
5	один або два рази.				часто.				15			6		9
6	ніколи				не дуже часто.				17			4		0
7	кілька разів.				час від часу.				-			4		7
8	ніколи				час від часу.				21			6		5
9	ніколи				дуже часто.				17			10		1
10	ніколи				часто.				18			7		0
11	кілька разів.				час від часу.				14			6		8
12	кілька разів.				дуже часто.				17 років			9		3
13	кілька разів.				не дуже часто.				17 років			8		5
14	ніколи				часто.				22			8		3
15	ніколи				часто.				17			5		0
16	дуже часто.				не дуже часто.				21			4		5
17	ніколи				часто.				17			7		7
18	часто.				ніколи				17			5		5
19	часто.				вкрай рідко.				18			7		4

Продовження таблиці М.1

20	Нколи	час від часу.	16	8	0
21	ніколи	часто.	17	8	5
22	Нколи	час від часу.	18	9	3
23	ніколи	часто.	20	8	9
24	один або два рази.	ніколи	16	8	3
25	один або два рази.	час від часу.	16	7	2
26	кілька разів.	не дуже часто.	18	5	6
27	часто.	вкрай рідко.	17	7	3
28	один або два рази.	ніколи	18	3	0
29	ніколи	не дуже часто.	18	8	1
30	дуже часто.	не дуже часто.	16	5	9
31	ніколи	часто.	16	8	2
32	дуже часто.	вкрай рідко.	15	5	4
33	один або два рази.	ніколи	16	8	2
34	один або два рази.	вкрай рідко.	16	7	2
35	ніколи	вкрай рідко.	15	0	9
36	Нколи	час від часу.	17	8	5
37	ніколи	вкрай рідко.	18	4	7

Де: Т – так;

Н – ні;

В –Важко відповісти.

Таблиця М.2

Результати опитування осіб середнього віку за методикою «Опитувальник настанов до сексу» Айзенка

№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н
2	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	В	Н	Т	Н	В	Н	Т	Н	Н	В	Н	Н	Н
3	Т	Т	Т	Т	Н	В	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т
4	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т
5	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т
6	В	Т	Т	В	В	Т	Н	Н	Т	В	Т	В	В	Н	Н	Н	Т	В	В	Т
7	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н
8	В	В	Н	В	Н	В	Н	Н	В	В	Н	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	В
9	Т	Н	Н	Т	Н	В	Н	В	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	В	В	В
10	В	Т	Т	Т	В	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	В
11	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т
12	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т
13	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т
14	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т
15	В	Т	Т	В	В	В	В	В	В	В	В	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	В	В
16	Н	Т	Т	В	Н	Н	Н	Н	В	Т	В	В	В	В	Н	Н	Н	В	Т	В
17	Н	В	Т	Н	Н	В	Н	Н	Т	Т	Н	Т	В	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т
18	Н	Н	Т	В	В	В	В	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Т
19	В	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т
20	Н	В	Т	В	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	В	Т
21	В	Т	Т	Т	В	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
22	Т	В	Т	В	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т
23	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т

№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Н
2	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н
3	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т	В	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	Т	Н
4	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	В	Т	Н	Т	Н
5	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	В	Т	В
6	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	Т	В	Н	Т	Н	Н	Т	Т	В	Н	В	Н	Т
7	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н
8	Н	Н	Н	В	Т	Н	Т	В	В	В	В	В	Н	Н	Т	Т	В	Н	В	Н
9	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	В	В	В	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	В	В	В
10	Н	Н	Н	Т	Т	В	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	В	Н
11	Н	Н	Н	В	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Т	Т	Н	Т	Н
12	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	В	Н	В	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н
13	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н
14	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т
15	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	Н	В
16	В	Т	Н	Т	Т	В	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Т	В	Н	Н	Н	В
17	Н	Т	Н	Т	Т	В	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н	В	Т	Т	Т	Н	В	Н
18	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	В	Т	В
19	В	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т
20	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	В	Т	В	В	Н	Н	Н
21	Н	Н	Н	В	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	В	В	Н	Н	В
22	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	В	Т	Т
23	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	В	Т	Н	Т	Н
№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
1	Н	Т	Т	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Т	Н	Т	В	Т	Н
2	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	В	Т	Н	В	В	Н	Н
3	Н	Т	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	В	Н
4	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н
5	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н
6	Т	В	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н	Н	В	Т	Н	В	В	В	Н
7	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н
8	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н	В	Т	В	Н	Т	В	Т	Н	Т	В	Т	В
9	В	Т	Т	Н	Н	Н	В	Н	В	В	Н	Н	Т	В	Т	Н	Т	Н	Т	В
10	Н	В	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	Н	В	Т	Т	Н	В	Н	Т	В
11	Н	В	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	Т	В	В	В	В	В
12	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	В	Т	Т	Н	Н	В	Н	Т	В	Т	Н	Т	Н
13	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Т
14	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	В	В	Н	Н
15	Н	Н	Н	Т	В	Н	В	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	В	Н	Н
16	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	Н	В	Н	Н	В	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Н
17	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	В	В	Н	В	Н	Т	Т	Н	Т	В	В	В
18	В	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Т	В	Т	Н	Н	Н	В	Н
19	Н	Н	В	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	В
20	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	В
21	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	В	Т	Н	В	В	Н	Н
22	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н
23	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н

№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
1	В	В	В	Т	Н	Н	В	Н	В	Т	В	В	В	Т	Т	Т	Н	В	Н	Т
2	Н	В	В	В	В	В	В	Н	Н	В	Н	Н	В	Т	Н	Т	В	В	В	В
3	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Н	В	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т
4	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	В	Т	Т	Н	Т	Н	Н	Т
5	Н	Н	В	Н	Т	В	В	Н	Н	В	Т	Н	Т	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н
6	Н	В	В	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	В	В	Т	В	Н	Н	Т
7	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т
8	Н	В	Т	В	Т	В	В	Н	В	В	Т	Н	Т	Т	Т	В	Т	Т	Т	Т
9	Н	В	Т	Н	В	В	Н	Н	Н	Т	В	Т	Т	Т	Н	Т	В	В	В	В
10	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	В	Н	Т	В	Н	Т	Т	В	В	Т
11	Н	Т	Т	Н	Т	В	В	Т	Н	Т	Т	Т	В	Т	Н	В	В	В	Т	Т
12	В	Н	В	Н	В	В	В	Н	Н	В	Т	Т	Т	Т	В	Т	Т	Т	Т	Т
13	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т
14	Т	Н	Т	Т	Н	Т	В	Н	В	В	Т	Н	Т	Н	Т	В	Н	Н	Н	Т
15	Н	В	В	В	В	В	В	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	В	В	В	В	В
16	Н	Т	В	В	В	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	В	Н	В	В	Н	В	Т
17	Н	Н	Т	Н	В	Т	В	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т	В	Т	Т
18	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	В	В	Т	Н	Т	Т	Н	В	В	В	Т	Т
19	Н	Н	Т	Н	Т	Т	Т	Н	Н	В	Н	Н	Т	В	Т	В	Н	Н	Т	Т
20	Н	Н	В	Н	В	Н	В	Н	Н	В	В	В	Т	Т	Н	Т	В	В	Т	Т
21	Н	В	Т	Н	Н	В	Н	Н	В	Т	Т	Н	В	В	Т	В	Н	Н	Т	В
22	Н	Н	В	Н	Н	В	В	Н	В	В	Т	Н	В	В	Н	В	Н	В	В	В
23	Н	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Т	Т
№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	В	В	Н	Т	Н	Т	В	Н
2	В	В	Н	Т	В	Н	В	В	В	Н	В	Н	В	В	В	В	В	Н	Н	Н
3	Н	Н	Н	Н	Т	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н
4	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н
5	В	В	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	В	В	Н	В	В	Н	В	Н	Н	В	Н
6	Т	Н	Н	В	Н	Н	Т	В	В	Н	Т	Н	В	Т	Н	В	Н	Н	В	Н
7	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н
8	В	Н	В	Т	В	Н	Н	Н	В	Н	В	Н	В	В	В	Т	В	Н	В	Н
9	В	Н	Н	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	В	Н	Т	Н	Н	Т	Н
10	Т	Н	Н	Н	В	Т	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	В	Н
11	В	В	Н	Т	В	Т	В	Н	Т	Н	Н	В	В	Н	В	В	Н	Н	В	Н
12	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	В	Н	Н	В	Н	Н	В	Т	Н	Н	В	Н
13	В	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н
14	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н
15	Н	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н
16	В	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н	В	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	В
17	Н	Н	Н	В	В	Т	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н
18	В	В	Н	Т	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	В	Т	Н	Н	Н	Н
19	В	Н	Н	Т	Н	В	В	Н	В	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н
20	Н	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	В	Н	В	Н	В	В	В	Т	Н	Н	Н	Н
21	В	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	В	Н
22	В	В	Н	Н	В	Н	В	Н	В	В	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Т	В	Н
23	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н
№ респондента	Молодь, № запитання																			
	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
1	В	Н	Т	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Т	В	Т	Н	В	Т	Н	Н	В	Н
2	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	Т	Т	В	В	Н	В	Н	В	В	Н	Н	Н	Н
3	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	В	Н	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н
4	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Н	Т
5	Н	Н	Т	Т	Н	В	Т	Т	В	Т	В	Н	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н

Продовження таблиці М.2

6	В	Н	Т	Т	Н	Н	В	В	Т	Т	Т	Т	В	В	Т	В	Н	Н	Н	В
7	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	В	Т	Т	Н	Н	В	В
8	В	Н	В	Т	Н	В	В	Н	В	В	В	Т	В	Т	Т	Н	Н	В	В	
9	В	В	В	В	Н	В	Т	В	Н	В	Н	В	Т	В	Н	Т	Н	Н	В	Н
10	Н	Н	В	Т	Н	В	Т	В	Т	В	Т	Т	Т	В	Т	Т	Н	В	В	Н
11	Н	Н	Н	В	Н	Т	В	В	Н	Н	Т	В	Т	В	Т	Т	Н	Н	В	В
12	Т	Н	Т	Т	Т	В	В	В	Н	Т	Т	Т	В	В	Т	Т	Н	Н	Т	Т
13	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н
14	Н	Н	Т	Т	Т	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	Н	Н
15	Н	Н	Т	Т	В	Т	Н	Т	Т	В	В	Н	Н	В	Н	Н	В	Н	Н	Н
16	Н	Н	В	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	В	Н	Н	Т	В	В	Н	Т	Н	Н
17	Н	Н	В	Т	Н	В	Т	Н	Н	Н	В	В	Т	Т	Т	В	Н	Н	В	Н
18	В	Н	В	В	Н	Н	Т	В	В	В	В	В	Т	Т	Т	В	Н	Н	Н	Н
19	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Т	В	Т	Т	Т	В	Т	Н	В	Н	Н
20	В	В	Н	Т	Н	В	Т	Т	Н	В	Т	В	Т	Т	Т	В	Н	Н	Н	В
21	Т	Н	Н	Т	Т	В	Н	Т	Н	В	Н	Т	Т	Т	В	Н	Т	Н	В	Н
22	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	В	Н	В	Н	Т	Т	В	Т	Н	Н	Н	Н	Н
23	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н
№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
1	Н	В	В	Т	Н	В	Т	В	Н	Т	Т	В	Н	Т	В	Н	Н	Т	Н	Н
2	Н	Т	Н	Н	В	В	В	В	В	Н	Т	В	В	Т	Т	Н	Н	Т	В	В
3	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Т	Н	Н	Т	В	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н
4	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	В	Т	Н	Н
5	Н	Н	Н	Н	В	Н	Т	В	Н	В	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н
6	Н	В	Т	В	Т	В	В	В	В	В	Т	В	В	В	Т	Т	В	В	В	В
7	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	В	Т	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н
8	В	Т	В	Н	Н	В	В	В	В	В	В	В	Н	В	В	В	Н	Т	В	Н
9	Н	Н	Н	Н	В	Н	Т	В	В	Т	В	В	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
10	Н	Т	Н	Н	В	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	Т	Н	Н
11	В	Н	В	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Т	Т	Н	Н	В	Т	Н	Т	Н	Н
12	В	В	В	Н	Н	Н	Т	Н	В	Н	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Т	В	Н
13	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н
14	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Н	В	Т	Н
15	Н	В	В	Н	В	В	Т	Н	В	Т	В	Т	Н	В	Т	В	Н	В	В	В
16	Н	Т	Т	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	В	В	В	Н
17	Н	Т	В	Т	В	В	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	В	Н	В	Т	Н	Н
18	Н	Т	В	В	В	Н	В	В	В	Н	Т	Т	Н	В	Т	В	В	Т	Н	Н
19	Н	Т	Н	Н	Н	В	Т	Н	Т	Н	В	Т	Н	В	В	Т	Н	Т	Н	Т
20	Н	Т	В	Н	Н	В	В	В	В	Н	В	В	Н	В	В	Н	Н	Т	Н	Н
21	Н	Т	Н	Т	Н	Н	Т	Н	Н	Т	В	В	Н	Т	Т	Н	В	Т	Н	Н
22	Н	В	Н	Н	Н	Н	Т	Н	В	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Н	Н
23	Т	Т	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	В	Н	Н	Т	Н	Н
№ респондента	Середній вік, № запитання																			
	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154						
1	Т	Т	В	Н	Т	Т	Н	В	В	В	+	+	-	один раз на тиждень.						
2	Т	Н	В	В	В	Т	Т	В	Н	В	-	-	-	двічі на тиждень.						
3	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Т	Н	Н	-	+	-	двічі на тиждень.						
4	Т	Т	Т	В	Н	Т	Т	Н	Т	Н	-	+	-	3-5 разів на тиждень.						
5	Н	Т	Т	Н	Н	Т	Т	В	В	В	-	+	-	3-5 разів на тиждень.						
6	В	Т	Т	Н	В	Т	В	В	Т	В	-	+	-	двічі на тиждень.						
7	Т	Т	Н	Н	Н	В	Н	В	Н	Н	+	+	-	частіше ніж один раз на день.						
8	Т	Т	В	В	В	В	В	Н	В	Н	+	+	+	3-5 разів на тиждень.						
9	В	В	Н	Н	Н	В	Н	В	В	Н	-	+	-	двічі на тиждень.						
10	Т	Т	Н	Н	Н	В	В	Н	Н	Н	+	+	-	частіше ніж один раз на день.						
11	Т	Т	Т	Н	В	В	Н	Т	Т	В	-	+	-	3-5 разів на тиждень.						

Продовження таблиці М.2

12	Т	Т	В	Н	Н	Т	Т	Т	Н	В	+	+	-	3-5 разів на тиждень.	
13	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	+	+	-	щодня.	
14	Т	Т	Т	Н	Н	Т	Т	Н	Т	Н	-	+	-	3-5 разів на тиждень.	
15	В	Т	Н	В	Н	Т	Н	В	Н	Н	-	-	-	один раз на тиждень.	
16	Т	Т	Н	Н	Н	В	Т	В	В	В	-	-	-	3-5 разів на тиждень.	
17	Т	Н	В	Н	Н	Н	Н	Н	В	Н	+	+	-	двічі на тиждень.	
18	Т	Т	Т	Н	Н	Т	В	В	Н	В	-	-	-	двічі на тиждень.	
19	В	Т	Н	Н	В	Т	В	Н	В	В	-	+	-	двічі на тиждень.	
20	Т	Т	Н	В	Н	Н	В	В	Н	Н	+	+	-	один раз на тиждень.	
21	В	В	В	Н	В	Т	Н	Н	В	Н	-	+	-	двічі на тиждень.	
22	Т	Т	Н	Н	Н	Т	Н	Н	Н	Н	-	+	-	3-5 разів на тиждень.	
№ респондента	Середній вік, № запитання														
	155			156			157			158			159		
1	ніколи.			дуже часто.			18			6			5		
2	ніколи.			часто.			20			6			7		
3	ніколи.			дуже часто.			18			2			1		
4	ніколи.			час від часу.			15			8			1		
5	ніколи.			часто.			18			8			4		
6	кілька разів.			часто.			26			5			5		
7	кілька разів.			часто.			19			10			3		
8	часто.			не дуже часто.			16			7			2		
9	ніколи.			час від часу.			17			5			2		
10	один або два рази.			дуже часто.			19			5			9		
11	ніколи.			дуже часто.			16			10			0		
12	кілька разів.			часто.			15			8			3		
13	ніколи.			часто.			18			6			4		
14	кілька разів.			вкрай рідко.			22 роки			5			5		
15	кілька разів.			дуже часто.			20			4			8		
16	один або два рази.			час від часу.			25			6			4		
17	кілька разів.			дуже часто.			18			5			1		
18	ніколи.			часто.			17			5			3		
19	один або два рази.			часто.			18			7			9		
20	кілька разів.			часто.			15			5			8		
21	ніколи.			час від часу.			18			7			5		
22	ніколи.			дуже часто.			18			9			7		
23	ніколи.			часто.			18 років			7			6		

Де: Т – так;

Н – ні;

В – Важко відповісти.