

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему «**Вплив тривожності на виникнення розладів
у сексуальній сфері**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи М323-ф
Спеціальність 053 Психологія
ОП Клінічна та реабілітаційна психологія
Міхліна Тетяна Віліївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Остополец І.Ю.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
Шайда Олександр Геннадійович

Запоріжжя – 2024 року

АНОТАЦІЯ

Міхліна Тетяна Вілїївна

«ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ У СЕКСУАЛЬНІЙ СФЕРІ»

Підвищення уваги до питань сексуальності та сексуальної поведінки є важливим у сучасному світі, оскільки відбувається поступове зростання усвідомлення значення сексуального здоров'я та його впливу на загальний стан психічного і фізичного благополуччя. Сучасна суспільна ситуація, зокрема в Україні, де триває війна, є додатковим фактором, який поглиблює вплив тривожності на сексуальну сферу.

Наразі вивчення даного питання є досить актуальним, оскільки підвищення рівня тривожності у суспільстві може бути прямо пов'язане зі стресом, що виникає в умовах воєнних дій. Війна призводить до загострення психологічних проблем, включаючи тривожність, та може сприяти розвитку різних розладів, в тому числі у сексуальній сфері. Важливо з'ясувати, як саме тривожність впливає на сексуальне функціонування людини, адже це може мати важливі наслідки для її загального фізичного та психічного здоров'я, а також відобразитися на повноцінності та яскравості життя.

Тому вивчення впливу тривожності на сексуальну сферу стає актуальним завданням, що може сприяти розробці ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації людей з цього важливого питання.

Об'єкт дослідження: сексуальна поведінка людини.

Предмет дослідження: тривожність як фактор виникнення сексуальних розладів.

Основною метою кваліфікаційної роботи є теоретично дослідити особливості явища тривожності як детермінанти розладів у сексуальній сфері, обґрунтувати систему психокорекційної роботи для осіб з порушеннями сексуальної задоволеності.

Завдання дослідження:

1) здійснити емпіричний аналіз дослідження тривожності як детермінанти низького рівня сексуальної задоволеності;

2) виявити зв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю у інтимно-сексуальній сфері;

3) обґрунтувати систему психокорекційної роботи для осіб з порушеннями сексуальної задоволеності.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

– теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження);

– емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; аналіз продуктів діяльності; анкетування; констатувальний експеримент.

Психодіагностичні методики: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної, Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка).

– математичні методи обробки експериментальних даних.

Дипломна робота містить 161 сторінку тексту, 6 рисунків, 7 таблиць, список використаних джерел (89 найменувань).

Ключові слова: ТРИВОЖНІСТЬ, СЕКСУАЛЬНА СФЕРА, СЕКСУАЛЬНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ, РОЗЛАДИ СЕКСУАЛЬНОЇ СФЕРИ.

ABSTRACT

Mikhlina Tetiana Viliivna

«THE IMPACT OF ANXIETY ON THE DEVELOPMENT OF DISORDERS IN THE SEXUAL SPHERE»

Increased attention to issues of sexuality and sexual behavior is crucial in today's world due to a growing awareness of the significance of sexual health and its influence on overall mental and physical well-being. The current societal situation, particularly in Ukraine, where the war continues, is an additional factor that exacerbates the impact of anxiety on the sexual sphere.

The study of this issue is particularly relevant, as rising levels of anxiety in society are closely linked to stress caused by wartime conditions. War intensifies psychological problems, including anxiety, and contributes to the development of various disorders, including those affecting the sexual sphere. It is essential to explore how anxiety impacts sexual functioning, as this has significant consequences for an individual's physical and mental health, affecting the quality and fulfillment of their life.

Thus, examining the influence of anxiety on the sexual sphere becomes a pressing task, providing a basis for developing effective methods of psychological support and rehabilitation for individuals dealing with such issues.

Object of the study: Human sexual behavior.

Subject of the study: Anxiety as a factor in the emergence of sexual disorders.

Main goal: To theoretically explore the specifics of anxiety as a determinant of disorders in the sexual sphere and substantiate a system of psychocorrectional work for individuals experiencing sexual dissatisfaction.

Research objectives:

- 1) Conduct an empirical analysis of anxiety as a determinant of low sexual satisfaction;
- 2) Identify the relationship between anxiety levels and satisfaction in the intimate-sexual sphere;

3) Develop and substantiate a system of psychocorrectional work for individuals with sexual dissatisfaction.

Methods of research:

– To achieve the defined goal and objectives, the following research methods were used:

– Theoretical: Analysis, comparison, systematization, and generalization of psychological literature on the research problem;

– Empirical: Directed observation; individual and group interviews; analysis of activity outcomes; questionnaires; experimental methods. Psycho-diagnostic techniques included the State-Trait Anxiety Inventory by C.D. Spielberger-Yu. Khanin, Sexual Profile by O. Potemkin, and Sexual Attitudes Questionnaire by H. Eysenck.

Mathematical: Statistical processing of experimental data.

The thesis comprises 161 pages of text, 6 figures, 7 tables, and a list of 89 references.

Keywords: ANXIETY, SEXUAL SPHERE, SEXUAL SATISFACTION, SEXUAL DISORDERS.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ У СЕКСУАЛЬНІЙ СФЕРІ»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Міхліної Тетяни Вілїївни

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Остополець
Ірина Юріївна

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 89 найменувань, та 8 додатків. Робота викладена на 161 сторінці друкованого тексту і містить 7 таблиць та 6 рисунків.

Актуальність дослідження. Підвищення уваги до питань сексуальності та сексуальної поведінки є важливим у сучасному світі, оскільки відбувається поступове зростання усвідомлення значення сексуального здоров'я та його впливу на загальний стан психічного і фізичного благополуччя. Сучасна суспільна ситуація, зокрема в Україні, де триває війна, є додатковим фактором, який поглиблює вплив тривожності на сексуальну сферу.

Наразі вивчення даного питання є досить актуальним, оскільки підвищення рівня тривожності у суспільстві може бути прямо пов'язане зі стресом, що виникає в умовах воєнних дій. Війна призводить до загострення психологічних проблем, включаючи тривожність, та може сприяти розвитку різних розладів, в тому числі у сексуальній сфері. Важливо з'ясувати, як саме тривожність впливає на сексуальне функціонування людини, адже це може мати важливі наслідки для її загального фізичного та психічного здоров'я, а також відображатися на повноцінності та яскравості життя.

Тому вивчення впливу тривожності на сексуальну сферу стає актуальним завданням, що може сприяти розробці ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації людей з цього важливого питання.

Об'єкт дослідження: сексуальна поведінка людини.

Предмет дослідження: тривожність як фактор виникнення сексуальних розладів.

Основною **метою** кваліфікаційної роботи є теоретично дослідити особливості явища тривожності як детермінанти розладів у сексуальній сфері, обґрунтувати систему психокорекційної роботи для осіб з порушеннями сексуальної задоволеності.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити емпіричний аналіз дослідження тривожності як детермінанти низького рівня сексуальної задоволеності;
- 2) виявити зв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю у інтимно-сексуальній сфері;
- 3) обґрунтувати систему психокорекційної роботи для осіб з порушеннями сексуальної задоволеності.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; аналіз продуктів діяльності; анкетування; констатувальний експеримент. Психодіагностичні методики: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної, Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка).
- математичні методи обробки експериментальних даних.

У **першому розділі** детально розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення понять «тривожність» та «сексуальна задоволеність», а також особливості їхнього взаємозв'язку. Проведено глибокий аналіз наукових підходів до визначення феномену тривожності, її видів, проявів та впливу на особистість. Окремо розглянуто історичні аспекти дослідження цього явища, від класичних концепцій З. Фрейда та К. Юнга до сучасних теорій, що підкреслюють соціокультурні й екзистенційні чинники тривожності.

Також нами аналізуються умови та фактори, що впливають на сексуальне задоволення особи, зокрема фізіологічні, емоційні та соціальні її складові. Значну увагу приділено й визначенню сексуального здоров'я як стану фізичного, емоційного та соціального благополуччя, а також дослідженню чинників гармонійності сексуальних відносин. Висвітлено погляди провідних вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо елементів, які забезпечують позитивне сприйняття сексуальності та впливають на формування сексуальної задоволеності.

Розділ завершується аналізом впливу тривожності на розвиток сексуальних розладів, підкреслюючи, що стан тривоги значно ускладнює досягнення гармонії в сексуальній сфері. Розкрито механізми, через які тривожність може негативно позначатися на емоційному та фізіологічному стані особистості, спричиняючи напругу у взаєминах та зниження задоволеності інтимним життям. Ці теоретичні аспекти стали основою для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення взаємозв'язків між рівнем тривожності та сексуальною задоволеністю.

Другий розділ присвячений емпіричній частині дослідження. Результати констатувального етапу експерименту виявили декілька важливих моментів щодо тривожності та сексуальної задоволеності респондентів. Перш за все, показники тривожності серед вибірки не показали низького рівня, що свідчить про значний вплив зовнішніх чинників, таких як стресові ситуації, пов'язані з поточними подіями в Україні. Високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності є показником того, що учасники експерименту стикаються з постійним внутрішнім напруженням, яке відображається на їхньому емоційному стані та поведінці.

Дослідження сексуальної задоволеності виявило неоднозначні результати, які свідчать про наявність певних проблем у сексуальній сфері. Респонденти в середньому продемонстрували високі рівні гіперсексуальності та сексуальної активності, проте частина з них визнала наявність труднощів з отриманням задоволення від сексуальних контактів. Це може бути наслідком

психоемоційного напруження, яке респонденти відчують через вплив зовнішніх факторів, таких як соціальний і економічний контекст, а також психологічні труднощі.

Ці результати вказують на необхідність розробки психокорекційної програми для людей із порушеннями в сексуальній сфері, яку ми розглянемо більш детально в 3 розділі. Така програма має бути спрямована на зниження тривожності та покращення емоційного стану респондентів, що, у свою чергу, може позитивно вплинути на їхню сексуальну задоволеність. Важливо також звернути увагу на індивідуальні відмінності в сприйнятті сексуальних стосунків та адаптувати психокорекційні заходи відповідно до конкретних потреб кожної особи.

На основі результатів дослідження у **третьому розділі** обґрунтована система психокорекційної роботи для осіб з порушеннями сексуальної задоволеності. Запропонована програма психокорекційної роботи для осіб із порушеннями сексуальної задоволеності є цілісним підходом, спрямованим на гармонізацію психологічного, емоційного та фізичного стану клієнтів. Вона охоплює широкий спектр методик, включаючи групову та індивідуальну роботу, арт-терапію, майндфулнес-практики та тілесно-орієнтовані техніки. Основна мета програми полягає в усуненні тривожності, підвищенні самооцінки, зміцненні навичок саморегуляції та формуванні здорових міжособистісних відносин. Особлива увага приділяється створенню психологічно безпечного середовища, де клієнти можуть відкрито обговорювати труднощі та розвивати навички конструктивної взаємодії.

На додаток до програмних заходів особливий акцент зроблено на застосуванні технік, які сприяють зниженню рівня тривожності та стабілізації психоемоційного стану. Зокрема, рекомендуються когнітивно-поведінкові методи для роботи з негативними переконаннями, техніки релаксації, а також прогресивна м'язова релаксація та нормалізація дихання для фізіологічного розвантаження. Позитивний вплив мають практики аутогенного тренування, візуалізації та методики самонавіювання, які допомагають клієнтам краще

розуміти власні емоції, знижувати внутрішню напругу та покращувати адаптивність у складних ситуаціях.

Важливими є й загальні рекомендації для впровадження у повсякденне життя: регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання здорового режиму сну, збалансоване харчування, а також контроль за обсягом і якістю отримуваної інформації. Такі підходи сприяють зниженню стресу, покращенню настрою та підвищенню емоційної стабільності, що, у свою чергу, позитивно впливає на сексуальне здоров'я. На нашу думку саме інтеграція програми та рекомендованих технік є дієвим інструментом для досягнення гармонії у сексуальній та емоційній сферах життя клієнтів.

Таким чином, завдання дослідження виконано, а мету досягнуто.

Отже, вплив тривожності на виникнення розладів у сексуальній сфері людей доволі значний. Підвищена тривожність сприяє формуванню почуття невпевненості, страху та емоційної напруги, які негативно позначаються на фізіологічних реакціях організму. Це може проявлятися у вигляді зниження лібідо, труднощів із досягненням оргазму, еректильної дисфункції або інших сексуальних дисгармоній.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПОНЯТЬ «ТРИВОЖНІСТЬ» І «СЕКСУАЛЬНА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ» ТА ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ НИМИ.....	6
1.1. Наукові підходи і концепції до визначення поняття тривожності.....	6
1.2. Умови і фактори сексуального задоволення людини.....	21
1.3. Вплив тривожності на виникнення сексуальних розладів	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНІСТІ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СЕКСУАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ	39
2.1. Загальні питання організації і проведення експерименту.....	39
2.2. Аналіз результатів дослідження тривожності та визначення рівня сексуальної задоволеності респондентів.....	45
2.3. Визначення зв'язку між рівнем тривожності та задоволеністю у інтимно-сексуальній сфері.....	50
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ СЕКСУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ	55
3.1. Опис та зміст психокорекційної програми.....	55
3.2. Психологічні рекомендації для тривожних осіб, які мають сексуальні розлади.....	68
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Підвищення уваги до питань сексуальності та сексуальної поведінки є важливим у сучасному світі, оскільки відбувається поступове зростання усвідомлення значення сексуального здоров'я та його впливу на загальний стан психічного і фізичного благополуччя. Сучасна суспільна ситуація, зокрема в Україні, де триває війна, є додатковим фактором, який поглиблює вплив тривожності на сексуальну сферу.

Наразі вивчення даного питання є досить актуальним, оскільки підвищення рівня тривожності у суспільстві може бути прямо пов'язане зі стресом, що виникає в умовах воєнних дій. Війна призводить до загострення психологічних проблем, включаючи тривожність, та може сприяти розвитку різних розладів, в тому числі у сексуальній сфері. Важливо з'ясувати, як саме тривожність впливає на сексуальне функціонування людини, адже це може мати важливі наслідки для її загального фізичного та психічного здоров'я, а також відображатися на повноцінності та яскравості життя.

Тому вивчення впливу тривожності на сексуальну сферу стає актуальним завданням, що може сприяти розробці ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації людей з цього важливого питання.

Вивченням теми тривожності займаються такі українські вчені: А. Гринечко, Т. Іванова, І. Зозуля, Л. Левковська, О. Нежинська, Є. Неведомська, О. Халік та ін. А ось результати наукових пошуків в рамках теми різних розладів у сексуальній сфері представляють Л. Акімова, Г. Андрух, Б. Ворнік, М. Дубовик, А. Єрмакова, Г. Кочарян, В. Кришталь та ін.

Основною метою кваліфікаційної роботи є теоретично дослідити особливості явища тривожності як детермінанти розладів у сексуальній сфері, обґрунтувати систему психокорекційної роботи для осіб з порушеннями сексуальної задоволеності.

Об'єкт дослідження: сексуальна поведінка людини.

Предмет дослідження: тривожність як фактор виникнення сексуальних розладів.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з даного питання виділено **гіпотезу дослідження:**

– у осіб з високим рівнем тривожності рівень схильності до розладів сексуальної поведінки вище, ніж у осіб з низьким рівнем тривожності.

Завдання дослідження:

1) здійснити емпіричний аналіз дослідження тривожності як детермінанти низького рівня сексуальної задоволеності;

2) виявити зв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю у інтимно-сексуальній сфері;

3) обґрунтувати систему психокорекційної роботи для осіб з порушеннями сексуальної задоволеності.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

– теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження);

– емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; аналіз продуктів діяльності; анкетування; констатувальний експеримент. Психодіагностичні методики: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної, Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка).

– математичні методи обробки експериментальних даних.

Практична значущість нашого наукового дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в роботі психологів-консультантів при розробці корекційних програм, тренінгових зустрічей, спрямованих на виявлення та корекцію життєвих сценаріїв. Отримані дані створять передумови для вирішення як теоретичних, так і широкого кола практичних завдань у сфері сімейної та сексуальної психотерапії. Дана наукова робота може стати основою для подальших досліджень сексуальних настанов і

життєвих сценаріїв. Результати наукової роботи також можуть бути використані в психологічному консультуванні, для підвищення обізнаності чоловіків і жінок у питаннях сексу та сексуальних взаємин.

Крім того дана робота може бути застосована в корекційній діяльності з особами з підвищеним рівнем тривожності, а також при роботі з людьми, що мають психологічні проблеми в інтимному житті.

Наукова новизна: у роботі конкретизовано наукове уявлення про зміст понять «тривожність», «розлади сексуальної сфери», виявлений зв'язок між даним рівнем тривожності та станом функціонування сексуальної сфери.

База емпіричного дослідження: дослідження проводилось на базі Громадської організації «Центр спільного розвитку «Дієва громада» м. Свалява (Закарпатська область). У дослідженні взяло участь 55 осіб 19–63 років. Загалом вибірка склала 88,9% жінок та 11,1 % чоловіків.

Апробація результатів дослідження. За результатами дослідження є такі публікації:

– Міхліна Т. В. Діагностика тривожності українців у період воєнного стану. *Сучасна вища освіта: досягнення, виклики та перспективи розвитку в умовах невизначеності: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*. Запоріжжя : Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2024. С. 48–49.

– Остополец І. Ю., Міхліна Т. В. Особливості впливу тривожності на виникнення розладів у сексуальній сфері. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. (прийнято до друку).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, списку використаних джерел (всього 89 найменувань) і додатків. Робота містить 7 таблиць, 6 рисунків та 8 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПОНЯТЬ «ТРИВОЖНІСТЬ» І «СЕКСУАЛЬНА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ» ТА ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ НИМИ

1.1. Наукові підходи і концепції до визначення поняття тривожності

Емоційний стан, який супроводжує людину протягом життя – це тривога. Тому проблема тривожності як особистісної властивості завжди була актуальною для психології і посідає важливе місце в сучасній науковій думці.

Існує небагато психологічних явищ, які водночас оцінюються як надзвичайно важливі та досить вузько спеціалізовані, навіть функціонально. З одного боку, це «центральна проблема сучасної цивілізації», а з іншого – ключова характеристика нашого часу, що розглядається як основне «життєве переживання сучасності» [60].

Жодна психологічна проблема не зазнавала таких коливань у своєму дослідженні, як проблема тривожності. Якщо у 1927 році в Psychological Abstracts було лише 3 статті на цю тему, то в 1960-му їх уже було 222, а у 2000-му – понад 600. В українській психології період активних досліджень тривожності припав на період 1970–1990-х років. Незважаючи на значну кількість наукових напрацювань, можна було б очікувати, що це поняття матиме чітке і загальноприйняте визначення. Однак, як у психіатрії, так і в психології, існує значне розмаїття думок щодо визначення тривожності.

Щоб розібратися з трактуванням поняття «тривожність» ми звернулися до праць зарубіжних та вітчизняних науковців. Більшість спеціалістів схиляється до думки, що тривожність є найбільшим фактором ризику, який веде до порушень розвитку та нервово-психічних захворювань.

Прийнято вважати, що дослідження феномену тривожності розпочалося з робіт відомого австрійського психіатра З. Фрейда. Він підкреслював необхідність розмежування страху і тривожності, зазначаючи, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як тривожність виникає у відповідь на

небезпеку невизначену та невідомого походження. Він визначав тривожність як неприємне переживання, яке сигналізує про небезпеку, що загрожує тривожному суб'єкту, і проявляється через почуття невизначеності та безпорадності.

Також, засновник психоаналізу З. Фройд стверджував, що кожна людина з народження має певні вроджені інстинкти. За його думкою, ці інстинкти визначають настрій і поведінку людини, оскільки виникає конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами. Ця суперечність, на його погляд, здатна викликати тривожність і триває протягом всього життя індивіда.

У психодинамічній моделі ключовим є поняття тривожності, яка тісно пов'язана зі стресом. Тривожність є ознакою стресу, а рівень базової тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресових ситуацій. Дана модель базується на теорії З. Фрейда про два типи тривоги:

- сигнальна: виникає як відповідь Его на внутрішню загрозу і активує захисні механізми;

- первинна: емоційний стан, що супроводжує розпад Его.

Існують свідомі стратегії захисту від тривожності (за З. Фрейдом), серед яких:

- раціоналізація: захист самооцінки через виправдання ірраціональних вчинків перед іншими людьми;

- сублімація: вираження імпульсів у соціально прийнятний спосіб;

- регресія: повернення до більш ранніх форм поведінки;

- проекція: процес, при якому людина приписує свої неприйнятні почуття, поведінку або думки іншим людям, перекладаючи відповідальність за свої помилки на інших;

- заміщення: перенесення інстинктивного імпульсу на менш загрозливий об'єкт;

- витіснення: первинний захист від тривоги, що полягає у перенесенні неприйнятних бажань, переживань і неприємних спогадів зі свідомої сфери в несвідому [23; 74].

Вивчення цієї проблеми отримало новий погляд у працях А. Адлера. Згідно з його теорією, основою неврозів є тривожність, яка виникає через невдалий соціальний досвід або через те, що особистість, через свої індивідуальні особливості, не змогла досягти бажаного.

Пов'язував тривожність з історичним розвитком людства Е. Фром. Він вважав, що тривожність виникає у результаті переходу від класової структури до капіталізму. В рамках цієї теорії він запровадив поняття «природні соціальні зв'язки», що відносяться до первісних зв'язків людини з навколишнім світом, характерних для первісного суспільства. При переході до капіталізму дані зв'язки були пошкоджені, що спричинило появу вільного індивіда, який, відірваний від суспільства та природи, відчуває безсилля, глибоке відчуття невпевненості, самотності, сумніву і тривоги [10].

Згідно з теорією К. Хорні, головним джерелом тривожності є не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами, а неправильні людські стосунки. На її думку в особистості існує ряд невротичних потреб, через які людина прагне позбутися тривожності. Серед цих потреб:

- потреба у схваленні, бажання подобатися іншим та бути прийнятим;
- потреба визнання;
- потреба у владі над іншими;
- потреба в самозадоволенні та незалежності;
- потреба в любові;
- потреба в партнері, уникнення самотності;
- потреба обмежити себе вузькими рамками життя;
- потреба в перевазі та недосяжності [61].

На думку Г. Салівана, основною причиною розвитку тривожності є взаємовідносини дитини з соціумом, зокрема, її стосунки з батьками. Вчений вважав, що тривожність передається через емпатію, тобто через здатність відчувати і розуміти емоції інших людей [75].

На думку К. Роджерса тривожність виникає внаслідок ситуацій, які не усвідомлюються особистістю. У випадку небезпеки в першу чергу реагує

підсвідомість. Такі реакції можуть проявлятися у вигляді вегетативних симптомів, таких як пришвидшене серцебиття, підвищений артеріальний тиск тощо [60].

А ось С. К'еркегор розглядав тривожність як сигнал, що вказує на внутрішню боротьбу особистості. Вона може слугувати важливим індикатором і допомогти знайти вихід із труднощів. За його думкою, тривожність виникає, коли людина стикається з новими можливостями [75].

Особистість з вираженими рисами тривожності, як зазначає Ч. Спілбергер, на відміну від особистості з низьким рівнем тривожності, більш схильна сприймати навколишній світ як наповнений загрозами та небезпеками [10].

Згідно з концепцією стресу Г. Сельє, тривога виділяється як початкова фаза розвитку стресу. Її роль полягає в мобілізації ресурсів організму, включаючи фізіологічні та біохімічні механізми, що активують захисну реакцію, відому як «реакція бийся або втікай». Наявність певного рівня тривожності є обов'язковою та природною складовою адекватної діяльності індивіда. Кожна людина має свій оптимальний рівень тривожності, і, оцінюючи свій стан, включає компонент саморегуляції. Важливо зазначити, що підвищений рівень тривожності вказує на суб'єктивне неблагополуччя особистості [61].

Фізіологічні аспекти тривожності розглядаються в роботах В. Райха, який описує її як «стійку картину невротичних реакцій, викликаних дією стресорів». Описує тривожність як психосоматичне явище, підкреслюючи наявність симптомів м'язової напруженості та «блокування органів тіла» [82].

За визначенням Р. Немова, тривожність – це властивість людини, що проявляється як постійний або ситуативний стан підвищеного занепокоєння, при якому індивід відчуває страх і тривогу в певних соціальних ситуаціях [32].

За визначенням А. Петровського, тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення тривожної реакції. Вона є одним із ключових параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищується при нервово-психічних і серйозних соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які

переживають наслідки психотравми або відчують суб'єктивне неблагополуччя особистості [6].

Особливу увагу проблемі тривожності приділяють в межах психоаналітичного напрямку, де тривожність розглядається з позиції «Я», як результат внутрішнього конфлікту, або як специфічна реакція на суб'єктивно значущу загрозу. Тривожність може виникати вже в ранньому дитинстві, як «базисна тривожність» (К. Хорні), або проявлятися в ситуаціях невизначеності, супроводжуючись почуттям безпорадності (З. Фройд). Основним джерелом такої тривожності може бути «усвідомлення людської відокремленості без возз'єднання в любові» (Е. Фромм) [68; 69; 73].

Тривожність розглядається також в екзистенційному підході, основи якого були закладені працями датського філософа та теолога С. К'єркегора [24]. Він першим здійснив аналіз поняття та природи страху і тривожності. За його думкою, тривожність є безпредметним, невизначеним страхом-тугою, тоді як страх є конкретним і емпіричним страхом-боязню. Продовжуючи дані дослідження Р. Мей зазначає, що цей стан виникає як передчуття загрози цінностям, важливим для існування особистості [86]. Це може бути загроза фізичному існуванню або психологічному буттю. Загроза може торкатися й інших цінностей, з якими людина ототожнює своє життя (патріотизм, любов іншої людини, успіх). Людський страх, на відміну від страху тварини, є свідомим та екзистенційним [57].

Страх і тривожність є різними явищами в контексті «тривожного ряду», як зазначає Ф. Березін. Це поняття допомагає відрізнити страх, як реакцію на конкретну загрозу, від ірраціонального страху, що виникає через тривожність в умовах невизначеної небезпеки. Тривожність може мати різні форми, за класифікацією А. Прихожан:

1) відкрита форма, коли тривожність свідомо переживається і проявляється в діяльності у вигляді тривожності, що існує в різних формах (гостра тривожність, компенсуюча тривожність, культивована тривожність);

2) закриті (замасковані) форми тривожності або «маски», до яких належать агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість тощо [10].

Тривожність відіграє важливу роль й у процесі психічної адаптації людини, виконуючи захисну функцію (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функцію (помірна тривожність підсилює мотивацію до досягнення цілей). Однак надмірно високий рівень тривожності або стійка тривожність можуть дезорганізувати поведінку, так само як і повна відсутність тривожності може перешкоджати нормальній адаптації, негативно впливаючи на розвиток і продуктивну діяльність людини [81; 39; 40].

Таким чином, у межах даного дослідження нами розглядається тривожність як форма переживання емоційної напруги в кризових ситуаціях, яка може як сприяти адаптації до реальності, так і дезорганізувати психічну діяльність. Останніми роками такими кризовими явищами для громадян нашої країни стали, по-перше, пандемія та наступна ситуація з вакцинацією проти COVID-19, а по-друге, військові дії на території України [39].

У повсякденному вживанні слово «тривожність» стосується складної динамічної взаємодії між людиною та ситуацією. Форми такої взаємодії можуть включати:

- 1) поведінкові та фізіологічні реакції, викликані безпосередньо ситуацією;
- 2) оцінку цих реакцій та їх наслідків;
- 3) наміри людини в конкретній ситуації;
- 4) оцінку доступних у цій ситуації ресурсів. Сама по собі ситуація може бути неприємною (або сигналізувати про можливі негативні наслідки), проте тривожність, яку вона викликає, залежить не лише від обставин, а й від схильності людини очікувати негативні події. Важливо те, що людина відчуває, але, як уже зазначалося, термін може використовуватися і в тих випадках, коли сама людина не повідомляє про свої переживання [84].

Більшість дослідників поділяють думку, що тривожність є індивідуально-психологічною особливістю, яка проявляється у схильності до переживання

тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій, навіть з відносно незначних причин. Цю позицію підтримують й українські психологи, які присвятили свої дослідження вивченню цього явища [60; 70; 71].

Визначає особистісну тривожність як інтегративне явище, що представляє стійке утворення в структурі особистості С. Ставицька. Описуючи те, що вона пов'язана з переживанням негативних емоцій і характеризується схильністю індивіда до тривоги, що виникає при низькому порозі її реакції. Це стабільна індивідуальна властивість, яка формується через незадоволеність основних потреб та супроводжується постійними фрустраційними станами. На поведінковому рівні особистісна тривожність проявляється через загальну дезорганізацію діяльності, що негативно впливає на її спрямованість і продуктивність [58].

Кілька типів тривожності виділяє А. Прихожан:

- ситуативна тривожність: відображає інтенсивність переживання, викликаного типовою подією;
- особистісна тривожність: схильність до страху щодо суб'єктивно значущих подій, формується в ранньому дитинстві та є базовою рисою особистості;
- прихована тривожність: характеризується надмірним неспокоєм, нечутливістю до реальних проблем та їх запереченням;
- відкрита тривожність: проявляється у свідомому переживанні тривоги через поведінку та дії.

Науковиця також розрізняє тривожність залежно від умов, в яких опиняється людина:

- міжособистісна тривожність: пов'язана зі спілкуванням;
- самооцінкова тривожність: стосується уявлення про себе;
- навчальна тривожність: виникає в освітньому процесі [75].

А ось Н. Михайлова визначає «тривожність» як природну емоційну реакцію на стресові обставини; клінічну симптоматику, що може проявлятися при різних психопатологічних станах; симптом, характерний для конкретного

психічного порушення; діагностичний критерій, що допомагає визначити вид розладу.

Авторка також вводить поняття антиципуюча тривога, яке позначає зв'язок реакції психіки на майбутні події з фізіологічними проявами, такими як почервоніння або свербіж шкіри [74].

Багато науковців базують своє визначення поняття «тривожність» на дослідженнях Ч. Спілбергера, який використовував цей термін для опису неприємного емоційного стану, що супроводжується суб'єктивним відчуттям тривоги та катастрофічними передчуттями. З фізіологічної точки зору цей стан характеризується активацією автономної нервової системи, що проявляється такими соматичними симптомами: пришвидшене серцебиття (тахікардія); нудота; надмірне потовиділення; запаморочення; гіпервентиляція легень; підвищений артеріальний тиск.

Різноманітність значень свідчить про широкий спектр психологічних та біологічних факторів, які впливають на появу тривожності. Отже, майже всі основні напрямки теоретичної психології – від вчень про вроджені біологічні захисні механізми, моделі стресу, самосвідомість, соціальну оцінку, поведінку, когнітивні здібності, до вирішення проблем і навчання – можуть бути застосовані для опису тривожності [84].

На підґрунті емпіричного аналізу літератури та наукових робіт, спробуємо сформулювати бачення «Для чого тривожність потрібна людині?».

Як стверджує В. Станчишин «Усі ми тривожні», тобто усі ми відчуваємо тривогу. Тривожність – це стан хвилювання, переживання або турботи про щось [59].

Люди володіють унікальною здатністю думати про майбутнє. Це дозволяє нам передбачати можливі проблеми та перешкоди й розробляти плани для їх вирішення. Така здатність корисна, коли допомагає досягати наших цілей. Проте хвилювання – це думки про майбутнє, які викликають тривогу та неспокій. Коли люди надмірно хвилюються, то схильні уявляти найгірші сценарії розвитку подій і сумніватися у своїй здатності їх подолати.

Хвилювання схоже на безперервний потік думок і образів, який може призвести до перебільшених та далеких від реальності уявлень. Іноді нам здається, що ми не можемо контролювати цей стан: хвилювання ніби набуває власного життя. Останнім часом багато хто з нас часто прокручує в голові найгірші сценарії, і це цілком природно. Хвилювання проявляється не лише в думках. Коли воно стає надмірним, то відчувається і фізично.

Хвилювання може бути як конструктивним, так і неконструктивним. Психологи часто розрізняють хвилювання щодо «реальних проблем» (зосереджене на дійсних питаннях, які потребують негайного вирішення) та «гіпотетичних проблем» (стосується обдумування можливих найгірших сценаріїв у поточній кризовій ситуації, наприклад, у медицині, що можна назвати катастрофізацією).

Хвилювання є нормальним явищем, і деякі думки про майбутнє можуть допомогти людині підготуватися до труднощів. Проте, немає «правильного» рівня хвилювання. Воно стає проблемою, коли починає заважати жити повноцінно, або коли викликає почуття зневіри й виснаження [89].

Хоча може здатися, що тривога непотрібна, вона відіграє важливу роль у нашому виживанні, тому що світ сповнений небезпек і тривожних ситуацій. Тривожність потрібна для того, щоб ми просто вижили. Перша її функція – сигналізувати про небезпеку. Друга – допомагати справлятися з цією небезпекою, мобілізуючи наші ресурси [59].

Схильність до тривожності має генетичну основу і ми народжуємося з різним рівнем тривожності. Деякі люди мають менш чутливу нервову систему, що робить їх спокійнішими. Інші мають більш чутливу нервову систему і реагують на подразники дуже швидко. Ми не можемо бути однаково тривожними, адже це визначено природою та життєвим досвідом. Будь-який вид тривожності є корисним.

Термін «особистісна тривожність» (за І. Ясточкіною) використовується для позначення стійкої характеристики особистості, яка відображає потенційну схильність індивіда сприймати різні ситуації як загрозливі. Він також

використовується для визначення здатності людини відчувати стан тривоги. Надмірна тривожність може вказувати на порушення в особистісному розвитку, що зумовлено як генетичними факторами, так і соціальними умовами. Тривожність як психічна властивість має виражену вікову специфіку, наприклад, у ранньому юнацькому віці вона обумовлена трьома групами психологічних чинників: особистісними, адаптаційними та мотиваційними [26; 78; 79].

Натомість Я. Омельченко, досліджуючи тривожні стани у молодшому шкільному віці, розглядає особистісну тривожність як індивідуальну рису, яка часто домінує в структурі психіки дитини [49].

Думка, що особистісна тривожність виникає через недостатню адаптацію психофізіологічних механізмів, що призводить до підвищеної активації нервової системи та неадекватних поведінкових реакцій зустрічається в працях Л. Лепіхової. Питання співвідношення реактивної (ситуативної) та особистісної (характерної) тривожності залишається відкритим [85].

Тривога має позитивні функції: вона захищає від потенційно шкідливої поведінки, допомагає критично ставитися до навколишньої дійсності та адаптуватися до мінливих обставин. Тривога мобілізує організм, коригуючи поведінку у важливих ситуаціях або при браку часу та інформації.

Зовні людина може виглядати спокійною (симптом «надмірного спокою»), приховуючи тривогу. Це перешкоджає усвідомленню загроз і виснажує нервову систему, що призводить до відкритої та некерованої тривожності, яка може проявлятися збудливістю, лякливістю, напруженістю, порушеннями сну, хвилюванням, дратівливістю, безнадійністю та відчаєм.

Під час тривожного стану можуть виникати фізичні симптоми: тремтіння, біль у тілі, підвищення температури, утруднене дихання, біль у серці, проблеми з шлунково-кишковим трактом, погіршення пам'яті тощо. Тривожність завдає шкоди не тільки самій людині, але й її близьким та оточуючим людям.

Перш за все, важливо зрозуміти різницю між тривогою і тривожністю. Порівняння даних понять представимо в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняння понять тривога і тривожність

Тривога	Тривожність
природне відчуття страху перед загрозою, яке допомагає вжити відповідних заходів	схильність до надмірного хвилювання в ситуаціях, які здаються небезпечними
виникає у відповідь на невизначеність передбачуваної загрози і виражається у побоюваннях щодо несприятливого розвитку подій	схильність до частого переживання емоційного збудження
тимчасовий стан	стійка якість особистості

Серед усіх емоцій, які відчуває людина, тривожність не є найприємнішою, але вона безперечно відіграє важливу роль. Тривожність допомагає заздалегідь розпізнати потенційну небезпеку, підготуватися до неї, прийняти необхідні рішення та спланувати подальші дії. У здорової людини тривожні переживання є тимчасовим станом, що минає після вирішення проблеми або усунення загрози.

Однак важливо відрізнити патологічні тривожні розлади, коли інтенсивність психоемоційної реакції викликає дискомфорт як для самої особи, так і для її оточення, ускладнюючи повноцінне життя та діяльність.

Тривожність є системою готовності організму реагувати на нові стимули як на потенційну загрозу, і має адаптивний характер. Виділяють два типи тривожних реакцій: фізіологічну і патологічну.

Фізіологічна (або «нормальна») тривожність пов'язана з загрозовою ситуацією і зростає відповідно до її значущості – при суб'єктивному виборі, нестачі інформації або дефіциті часу. Її роль полягає в мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації.

Патологічна тривожність, в свою чергу, є тривалою (триваліше 4 тижнів) і виникає, коли її інтенсивність надмірна для ситуації або вона не обумовлена зовнішніми факторами (викликана внутрішніми причинами). Вона відрізняється від фізіологічної тим, що є більш тривалою і вираженою, призводить до виснаження, а не до посилення адаптаційних можливостей організму [30].

Тривожність може мати різний рівень інтенсивності, і не всі компоненти обов'язково проявляються одночасно чи в кожному випадку [8].

1. Первинна тривожність – основний симптом невротичних розладів, яка має такі форми:

- Фобічна – ізольований страх, пов'язаний з певним подразником, який викликає надмірно сильну реакцію; мета такої тривоги – уникнення контакту з цим подразником; спостерігається при фобіях.

- Панічна (пароксизмальна) – виникає раптово і триває кілька хвилин; характерна для панічних розладів.

- Генералізована – постійне відчуття неспокою, змінної інтенсивності, що призводить до надмірних страхів; типова для генералізованих тривожних розладів.

- Пов'язана з соматичними скаргами – відчуття тривожності, що супроводжується скаргами на фізичне нездужання, яке не підтверджується медичними обстеженнями; спостерігається при соматоформних розладах.

- Викликана стресовою подією – характерна для гострої реакції на стрес, розладів адаптації, посттравматичних стресових розладів.

2. Вторинна тривожність – симптом інших захворювань та розладів, таких як психічні розлади (депресія, шизофренія, органічні порушення), соматичні захворювання, вживання психоактивних речовин чи побічна дія ліків [8].

Психологія розглядає кілька класифікацій (видів) тривожності:

- залежно від причин, що викликають почуття тривоги виділяють: особистісну – не залежить від навколишнього оточення і життєвих ситуацій, виникає незрозуміле почуття страху; ситуативну – реакція на конкретні обставини, труднощі життя.

- за ступенем адекватності розрізняють: адекватну – нормальне реагування на всі випадки життя і існуючі труднощі; неадекватну – проявляється в сприйнятті будь-якої ситуації, як потенційно небезпечною.

- за ступенем вираженості: низька – людина не хвилюється навіть при обставинах, які несуть потенційну загрозу; середня (оптимальна) – помірний

вираз тривоги, який виконує мобілізаційну функцію в стані підвищеної небезпеки; висока – індивід тривожиться з приводу, навіть коли ситуація не є небезпечною.

Зклопотаність викликає зайве почуття постійної тривоги, що супроводжується психічними відхиленнями хворого. Воно сприяє розвитку психосоматичних хвороб, тому поставлений діагноз вимагає негайного лікування.

У структурі тривожності можна виділити три основні кластери розладів:

1. суб'єктивні відчуття, які включають дифузне відчуття побоювання без чітко визначеної причини;
2. поведінка уникнення, що проявляється як комплекс захисно-обмежувальних дій;
3. різноманітні сомато-вегетативні порушення, пов'язані з фізіологічними змінами в організмі.

Коли ж тривожність стає розладом? Інколи трапляється такий її надмір, що вона починає заважати людям жити. У досвіді психології є кілька ознак, які засвідчують, що чиясь тривога «вийшла з берегів» і вилилась у тривожний стан. Наприклад: тривожність заважає виконувати щоденні функції, починає заважати жити, або реальної підстави тривожитися немає, але людина все одно робить це. А ще буває причина для тривожності є, але вона становить лише 10 відсотків небезпеки, а тривожність людини – всі 100 відсотків. Це розбіжність між реальною тривожністю і причиною, яка її викликає [59].

Тривожні розлади – це група психічних розладів, які характеризуються надмірною, тривалою і невмотивованою тривогою та страхами. Вони включають генералізований тривожний розлад (ГТР), панічний розлад, соціальну фобію, специфічні фобії, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У класифікаціях хвороб розроблені чіткі критерії, які дозволяють визначити наявність тривожного розладу, а не просто високий рівень тривожності. Тривожні розлади характеризуються надмірними переживаннями тривоги та страху, що супроводжуються порушеннями в поведінці. Симптоми

цих розладів можуть викликати значний дискомфорт та порушувати функціонування в особистому, соціальному, сімейному, навчальному чи професійному житті. Кожен з цих розладів має свої особливості, але загалом вони суттєво впливають на повсякденне життя пацієнтів.

Тривожний розлад – це психогенно зумовлене захворювання невротичної групи, відоме також як підвищена тривожність. Основні симптоми включають неконтрольовані переживання, ірраціональний страх, стійке відчуття тривоги та плаксивість. Люди з тривожним розладом можуть відчувати сильне бажання відмежуватися від соціуму. Цей стан відрізняється від природних переживань через стрес своєю тривалістю.

Етіологія тривожного стану на сьогодні лише частково вивчена. Часто провокується тривожний розлад причинами стресового характеру (внаслідок психологічних травм, отриманих у дитинстві або в дорослому віці). Також він з'являється на тлі фізичного захворювання або без видимих підстав.

Початковий етап тривожного розладу може супроводжуватися нав'язливими думками, що виникають несвідомо. Згодом це переростає в постійну і навіть некеровану тривожність. Безперервна стурбованість триває близько півроку. Водночас стан може ускладнюватися гострими проявами, такими як панічні атаки та фізичні зміни.

Симптоми й ознаки тривожного розладу можна поділити на фізичні та психічні:

- фізичні симптоми: підвищене серцебиття, пітливість, тремтіння, відчуття скутості, напруження м'язів, біль у грудях, головний біль, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, утруднене дихання, порушення сну, безсоння, підвищена стомлюваність і постійна втома, зниження працездатності.

- психічні симптоми: постійно або періодично виникає відчуття тривоги, нав'язливі думки, ірраціональні страхи, відчуття безнадійності, плаксивість, дратівливість, проблеми зі сном, підвищена дратівливість, зниження концентрації, різні фобії.

Тривожність може виникати раптово або розвиватися поступово протягом хвилин, годин або днів. Вона не зникає, перетворюючись на хронічний стан. Людина уникає зустрічей з іншими людьми та починає боятися різних ситуацій.

Без належної медичної та/або психологічної, а іноді й психіатричної допомоги (залежно від причини проблеми) можуть спостерігатися такі наслідки тривожного розладу: патологічні залежності, психічні розлади, суїцидальні схильності, інфаркт міокарда, панічні атаки, неврози, параноя, депресія, анорексія та ін.. Ці ускладнення можуть значно погіршувати якість життя людини, а також становити серйозну загрозу для її здоров'я та життя.

Діагностика тривожного розладу проводиться за наявності конкретних симптомів із психологічної та фізичної категорії, які спостерігаються протягом двох тижнів і більше. Спочатку фахівці виключають інші причини та оцінюють тяжкість порушення. Для діагностики використовуються різні методики, які допомагають визначити наявність тривожного розладу, його тяжкість і розробити відповідну стратегію лікування.

Під час війни тривожність може виникати через: можливість потрапити під обстріл чи бомбардування, пряму загрозу життю, ризик отримання поранення, сигнали повітряної тривоги, необхідність перебування в укриттях, загрозу втрати близьких, зміни у звичному способі життя, руйнування життєвих планів, фінансові труднощі, інформаційне перенасичення та стрес, відчуття небезпеки навіть у відносно спокійних місцях.

Тривожні розлади, спричинені війною, мають специфічні клінічні ознаки: думки про відсутність майбутнього, необґрунтована лякливість та постійна напруженість, надмірна турбота про безпеку, відчуття провини, нікчемності або безнадійності, кошмарні сновидіння та повторювані думки про війну, нездатність отримувати задоволення від діяльності, яка раніше приносила радість.

1.2. Умови і фактори сексуального задоволення людини

«Для людини задоволення – це не розкіш, а нагальна психологічна потреба» Н. Бранден.

Задоволення (в найширшому сенсі слова) – це метафізична константа в житті, винагорода і наслідок успішної діяльності, так само, як біль – ознака невдачі, руйнування і смерті.

Через відчуття задоволення людина пізнає цінність життя та розуміє, що життя варте того, щоб боротися за нього. Щоб існувати, потрібно докладати зусиль для досягнення важливих цілей. Задоволення або радість служать миттєвим емоційним стимулом за успіхи та мотивують продовжувати зусилля.

Задоволення дає людині відчувати, що життя є цінністю, а людина сама є цінною, таким чином стаючи емоційним паливом для людського існування.

Те, до чого людина прагне заради задоволення, в значній мірі визначається психологічно; це відображає її характер та основні мотиваційні цінності.

У широкому сенсі існує п'ять взаємопов'язаних сфер, які дозволяють людині відчувати радість життя: продуктивна робота, людські взаємини, відпочинок і розваги, мистецтво та секс.

Сексуальність людини є складною, міждисциплінарною проблемою, що розглядається з різних наукових позицій, таких як медицина, біологія, психологія, соціологія тощо. Більшість досліджень у цих галузях зосереджені на патологічних аспектах сексуальної взаємодії, як індивідуальної, так і парної. Але наразі ми розглянемо варіант норми розвитку сексуальної сфери особи.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає сексуальне здоров'я як стан повного фізичного, емоційного, інтелектуального та соціального благополуччя щодо сексуальності, а не просто відсутність хвороб або недуг. Сексуальне здоров'я означає позитивне ставлення до сексуальності та сексуальних стосунків, здатність вступати в безпечні сексуальні стосунки, що задовольняють, а також відсутність примусу, дискримінації та насильства [88].

Під час визначення поняття сексуального здоров'я людини вважають, що воно містить у собі такі елементи:

1) здатність отримувати задоволення і контролювати сексуальну та репродуктивну поведінку відповідно до норм суспільної та особистої етики;

2) свобода від страху, сорому, провини, нерозуміння та інших психологічних чинників, що пригнічують сексуальні реакції і порушують сексуальні стосунки;

3) відсутність органічних розладів або захворювань, що перешкоджають сексуальній і дітородній функції [53, с. 3].

Що стосується сексуального здоров'я в сенсі норм, то Г. Васильченко зазначає, що сексуальні норми можуть містити потенційну здатність індивіда виконувати всі три функції: психологічну (задоволення, втіха), біологічну (дітонародження) і соціальну (задоволення потреби в міжособистісних контактах) [21, с. 75].

Звертаючи увагу на позитивний підхід до сексуальності, варто досліджувати складові сексуального благополуччя особистості: когнітивну, комунікативну та емоційну. Емоційна складова сексуального благополуччя включає такі ключові елементи, як оптимізм, що відображає позитивне ставлення до себе та інших; спонтанність; сексуальна чутливість; емоційна гнучкість; сексуальна задоволеність; емпатія; здатність ідентифікувати, розуміти партнера та входити з ним в емоційний резонанс. Ці компоненти є невід'ємною частиною сексуального благополуччя.

Існує також кілька концепцій сексуальності:

– вузька, яка трактує сексуальність як джерело напруження і чуттєвої розрядки;

– більш широка, згідно з якою сексуальність є (окрім джерела розрядки сексуального напруження) джерелом задоволеності у зв'язку із задоволенням інших психічних потреб (наприклад, лідерства);

– найширша, яка трактує сексуальність у категоріях редукції сексуального напруження, задоволення несексуальних потреб і створення зв'язку з іншою людиною [2, с. 16].

Сексуальність людини включає три взаємопов'язані компоненти:

– статева ідентифікація: пов'язана з біологічними характеристиками, такими як хромосоми, внутрішні та зовнішні статеві органи, гормональний статус, статеві залози та вторинні статеві ознаки;

– гендерна ідентифікація: стосується особистого відчуття приналежності до чоловічої або жіночої статі;

– сексуальна поведінка: залежить від норм і цінностей конкретних суспільств і культур, і не може бути повністю зрозумілою поза цими рамками. Крім того, важливими складовими сексуальності є сексуальні установки, потреби, мотивація, ерекція та психосексуальне задоволення [56].

Теоретичний аналіз поняття «сексуальна установка» дозволив дійти висновку, що це – схильність і готовність до певної сексуальної поведінки. Виділяються такі установки:

– механоцентрична – акцент на техніці статевого акту;

– оргазмоцентрична – орієнтація на досягнення оргазму;

– екстазоцентрична – прагнення до багаторазового переживання оргазму та екстазу.

Аналізуючи наукові роботи стосовно дослідження сексуальних установок, нами було виявлено, що ця тема є досить актуальною для вивчення у США. Вивчали та досліджували це питання: Г. Айзенк [1], К. Баур [4], В. Каган [25], Г. Келлі [27], І. Кон [31], Р. Крукс [36], В. Райх [52], З. Фройд [67], Л. Харріс [72].

Займалися дослідженням психології сексуальності: Б. Ворнік [9], С. Діденко [20], Т. Говорун [14], В. Гупаловська [17], О. Козлова [29], О. Федик [66] та інші. Однак в Україні вивчення сексуальних установок є недостатньо вивченим.

Сексуальна потреба – це стан людини, який виражається у прагненні до взаємодії з особою іншої статі, необхідної для її розвитку, функціонування та підтримки існування. Ця потреба формує типи еротичної поведінки індивіда [16].

Переходячи до сутності людської сексуальної поведінки, варто зазначити, що сексуальність – це вроджена потреба та функція організму, подібна до таких життєво важливих процесів, як дихання чи травлення. З біологічної точки зору, сексуальність означає готовність до активної сексуальної діяльності, яка включає розвинені геніталії, наявність статевого потягу, здатність до сексуального збудження, отримання оргазму, а також враховує вік та фізіологічні особливості людини [13].

З точки зору В. Франкла для досягнення сексуальної насолоди людині необхідно не лише володіти сексуальним потягом, але й відчувати потребу в любові, духовній єдності, довірі, інтимності та прагнути знайти сенс у житті [5].

На основі численних наукових досліджень встановлено, що сексуальне бажання у чоловіків є більш інтенсивним. Це проявляється у частих думках про секс, фантазіях, прагненні мати більше партнерок, активному пошуку сексуальних контактів, ініціативності в інтимних стосунках, а також у частішому використанні різних видів сексуального задоволення (мастурбація, техніки тощо) і відвідуванні порнографічних сайтів [76, с. 98].

Ще однією характеристикою чоловічої сексуальності є її інструментальний підхід. У чоловічому сексуальному сценарії «секс» виступає не лише джерелом задоволення, інколи пов'язаним із табу або соромом (наприклад, мастурбація), але й своєрідною діяльністю, що вимагає досягнення успіху та завершеності. Індивідуально-психологічні особливості в цьому контексті проявляються через різні показники, такі як кількість сексуальних партнерів, якість і тривалість інтимних стосунків, реалізація фантазій та кількість успішних статевих актів, які у кожного можуть відрізнятися [76, с. 98].

Однак у жінок потенційні можливості для досягнення оргазму вищі, ніж у чоловіків. Вони мають більше еrogenних зон, які можуть призвести до оргазму, тоді як у чоловіків це частіше пов'язано зі стимуляцією статевого члена. Деякі

жінки здатні переживати багаторазовий оргазм, і, на відміну від чоловіків, наступні оргазми можуть бути навіть інтенсивнішими. Інтелектуальна діяльність і професія позитивно впливають на лібідо та оргазм у жінок, тоді як для чоловіків це не є значущим фактором.

Жінки частіше пов'язують сексуальні стосунки з емоційною близькістю, що є однією з ключових відмінностей між чоловічою і жіночою сексуальністю. Чоловіки, порівняно з жінками, зазвичай ставляться більш вільно до випадкового чи позашлюбного сексу. Крім того, жіночі сексуальні фантазії частіше включають знайомих партнерів, тоді як чоловіки можуть уявляти незнайомих осіб або кількох анонімних осіб [87].

Сексуальні властивості окремої особистості (її сексуальна збудливість, вік статевого дозрівання, сила, тривалість і частота сексуальних реакцій, тривалість і спрямованість сексуального бажання тощо) є похідними від її психофізіологічної індивідуальності, а також від особливостей розвитку та виховання. Сукупність стійких біологічних властивостей, що формуються під впливом спадкових факторів та умов розвитку в зародковій фазі та в ранньому дитинстві, іноді називають статевою конституцією.

Статева конституція – кількісна або енергетична сторона сексуальності, що характеризує діапазон індивідуальних потреб в певному рівні сексуальної активності (коли людина дозріває, наскільки великі її сексуальні запити і бажання) і її стійкість до патогенних факторів, що мають вибіркового впливу на статеву сферу. Визначення статевої конституції необхідне для оцінки сексуальних проявів конкретної людини, розмежування їх патологічних проявів і норми, а також для розробки гігієнічних рекомендацій при виборі режиму статевого життя [2, с. 38].

Соціально-психологічна підтримка сексуального здоров'я розпочинається на ранніх етапах психосексуального розвитку дитини, і якщо у формуванні статевої ідентичності основну роль відіграють біологічні чинники, то формування рольової сексуальної поведінки та психосексуальної орієнтації багато в чому залежить від соціальних чинників, таких як статеве виховання та

сексуальна освіта. Останні впливають на первинні та вторинні сексуальні установки людини, її ставлення до сексуальності та поведінку в певних ситуаціях. У принципі, це пов'язано з процесом соціалізації. На формування сексуальної поведінки впливає також рівень емоційної та сексуальної культури, який, своєю чергою, залежить від індивідуально-психологічних відмінностей, що визначають переробку одержуваної інформації, ефективність процесів навчання, реалізацію й інтеграцію умовно-рефлекторних зв'язків і, врешті-решт, формування динамічних стереотипів сексуальної поведінки, які систематично оцінюються за статусом характеристик [22, с. 11].

Фройдівська психоаналітична теорія визначає психосексуальні стадії розвитку особистості на основі прояву та реалізації лібідо (сексуальної енергії). Якщо лібідо не задовольняється, то розвиток певних рис особистості може припинитися або закріпитися (іноді даний процес неможливо перебороти або він яскраво буде виявлятися в подальшому процесі виховання).

- на оральній стадії (перший рік життя) лібідо задовольняється за рахунок годування.

- на анальній стадії (1–3 роки життя) лібідо задовольняється чуттєвими задоволеннями від дефекації;

- на фалічній стадії (3–5 років) лібідо пов'язане зі сприйняттям генітальних і сексуальних відмінностей. Діти відчують сильний і несвідомий потяг до батьків протилежної статі. У хлопчиків розвивається Едіпів комплекс (суперництво з батьком), у дівчаток – комплекс Електри (суперництво з матір'ю);

- латентний період (5–12 років) супроводжується зниженням статевого потягу і сексуальності, які переходять у набуття універсального досвіду і розвиток стосунків з однолітками в процесі навчання і соціалізації;

- генітальна фаза (12–18 років) характеризується тим, що сексуальне бажання, пов'язане з геніталіями, знову з'являється в період статевого дозрівання. Формується сексуальна ідентичність, спрямована на задоволення бажань щодо протилежної статі. Мета цього періоду – розвинути зрілу сексуальність і здатність любити інших [67, с. 45–67].

У структурі статевого потягу виділяють такі функціональні компоненти:

1) енергетичний компонент: цей компонент є вродженим і формується в ембріональному періоді. Він залежить від діяльності глибинних структур головного мозку та периферійних залоз внутрішньої секреції. Енергетичний аспект лібідо проявляється вже в підлітковому віці та поступово згасає зі зменшенням статевого інтересу. Він відповідає за пробудження та розвиток статевого інстинкту, а також за інтенсивність проявів сексуальних феноменів.

2) селективний компонент: пов'язаний із вибором об'єкта статевого потягу, який проявляється у різноманітних формах сексуальної поведінки.

3) періодичність лібідо: коливання сексуального потягу, що можуть змінюватися протягом днів або тижнів. Залежить від накопичення еякуляту і механічного тиску на нервові закінчення в резервуарах (або від рівня гіперемії органів малого таза у жінок), що спричиняє посилення статевого збудження. Викид еякуляту знижує цей тиск, зменшуючи інтенсивність лібідо. Якщо секрет не виводиться з передміхурової залози, він всмоктується в кров, що підвищує активність сім'яників у періоди підвищеного статевого потягу або знижує їх тонус під час утримання [20].

У сучасній сексології умовно можна назвати такі вікові періоди формування і динаміки сексуальності (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Вікові періоди формування та динаміки сексуальності [22, с. 16–17; 53, с. 7–8]

Етап	Вік (роки)	Стадія	Фаза
Парапубертатний: формування статевої самосвідомості	1–7 років		вироблення установки – усвідомлення статевої приналежності
			вивчення та підкріплення установок – зацікавленість геніталіями
Препубертатний: формування стереотипу статево-рольової поведінки.	7–13 років		вироблення статево-рольових установок
			навчання статево-рольовій поведінці в ході ігор
Пубертатний: формування психосексуальних орієнтацій	12–16 років	формування платонічного лібідо	виявляється в обожнюванні, платонічні мрії та фантазії

			виявляється в залицяннях, платонічному спілкуванні
		формування еротичного лібідо	еротичні фантазії
			еротичні ласки й ігри
Перехідний період сексуальності	16–26 років	формування сексуального лібідо	сексуальні фантазії початок сексуальної активності, поєднання сексуальних ексцесів із періодами утримання або мастурбації
Зріла сексуальність формування завершене. Регулярне статеве життя, входження в смугу обумовлених фізіологічних ритмів статевого життя	26–55		
Інволюційний етап. Зниження сексуальної активності, зниження інтересу до сексуальної сфери і регресія сексуального бажання від еротичної до платонічної фази	51–70		

Також існує такий розподіл основних періодів сексуального життя людини:

- пубертатний для якого характерні полюції, мастурбація;
- перехідний (ексцеси);
- період зрілої сексуальності;
- інволюційний (зниження статевої активності) [44, с. 10].

Сексуальність має не лише кількісні параметри. У сучасній сексології індивідуальні особливості сексуальності найчастіше порівнюють за факторами так званої «Великої П'ятірки», за допомогою яких психологи та психіатри описують властивості особистості. «Велика П'ятірка» включає п'ять автономних шкал, кожна з яких складається з кількох полярних якостей:

- 1) інтроверсія/екстраверсія;
- 2) антагонізм/доброзичливість;
- 3) незібраність/свідомість;
- 4) емоційна стабільність/невротизм;

5) закритість/відкритість до нового досвіду [2, с. 39].

Дослідники сексуальності часто використовують поняття «копулятивний цикл» для опису циклу сексуальних реакцій людини, ґрунтуючись на висновках В.-Х. Мастерса та В. Джонсон.

Копулятивний цикл – це цілий комплекс симптомів, які спостерігаються у людей під час інтимних стосунків. Хоча це поняття іноді використовується як синонім «секса», воно є більш всеосяжним і охоплює багато важливих етапів, порушення яких унеможлиблює здійснення статевого акту [15, с. 144–156; 43]. На рис. 1.1 представлений копулятивний цикл чоловіка та жінки.

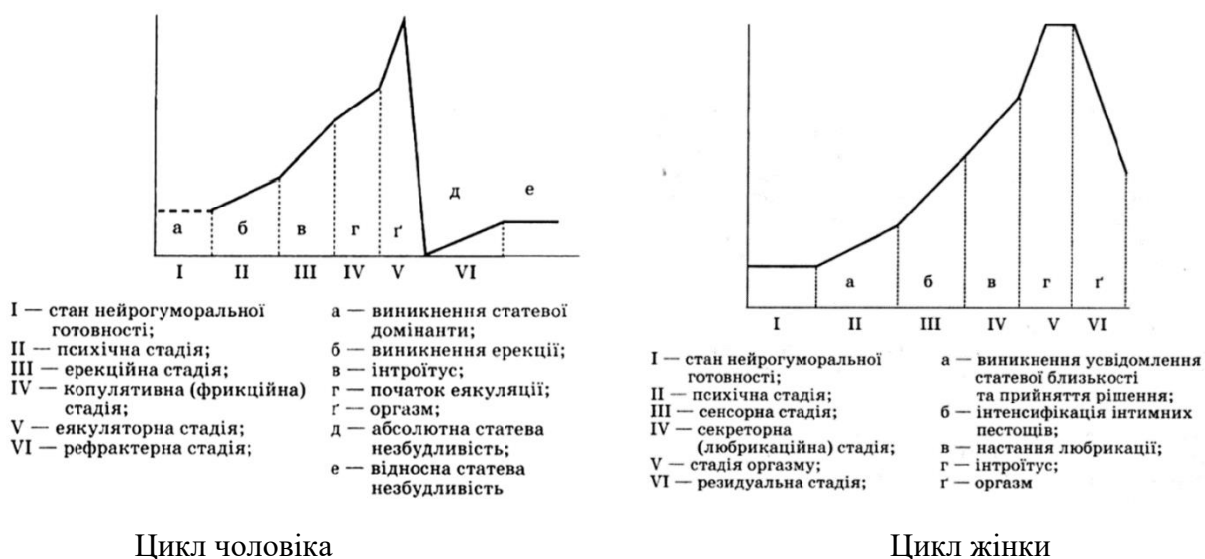


Рис. 1.1. Типова крива копулятивного циклу чоловіка та жінки [22, с. 22–23]

Розглянемо більш детально чинники, які впливають на задоволеність сексуальною сферою та виникнення сексуальних розладів.

1.3. Вплив тривожності на виникнення сексуальних розладів

Протягом останніх років Україна зазнала подій, які виходять за рамки звичайного досвіду, включаючи загрозу життю, непередбачуване переселення людей, військові дії, бойові поранення, спостереження за насильницькою смертю, інформаційні атаки та багато ін. Ці події призвели до серйозних збоїв у життєдіяльності населення, завдали шкоди здоров'ю людей, спричинили

людські жертви та матеріальні втрати. Такі обставини зазвичай описуються як екстремальні або надзвичайні. Екстремальні умови можуть спровокувати у людей, що їх переживають, різні психологічні реакції, такі як кризові стани, стрес або психотравми, а надзвичайно травмуючі фактори, сприяти розвитку посттравматичних стресових розладів.

Що це означає для суспільства зазнавати емоційних травм такого рівня? Передусім, це руйнування психоемоційної рівноваги в міжособистісних відносинах, загроза сприятливому розвитку підростаючого покоління та загострення патологічних процесів у житті суспільства загалом, в тому числі підвищення рівня тривожності.

Є базова тривожність, яка може бути більшою або меншою в різних людей, залежно від їхньої генетики. І це нормально. Проте чим вище тривожність – тим більша ймовірність виникнення різних розладів у особи.

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні. Знайдеться не так багато таких психологічних явищ, значення яких одночасно оцінюється і надзвичайно високо, і достатньо вузько, навіть функціонально. Тривожність – психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості.

Коли ми відчуваємо стан тривожності, спрацьовує реакція стресу. Зміни, які відбуваються під час цієї реакції, дають нам додаткову енергію і силу для подолання небезпеки.

Якщо стрес і тривожність є постійним супутником, організм не має можливості завершити цикл реакції на стрес і повернутися до свого нормального функціонування. Коли стресовий цикл не завершується, то людина перебуває в стані напівстресової готовності або гіперстимуляції. Тривожність, приймає форму глибинної тривоги. Тобто людина фокусується на своєму напруженні.

Люди, які переживають тривожні розлади, часто мають знижене бажання до інтимних стосунків і можуть відчувати відразу до сексу через погіршення настрою та психічного стану. У таких ситуаціях дискомфорт і сильне прагнення уникнути контакту виникають задовго до будь-яких еротичних або сексуальних ініціатив з боку партнера [18, с. 260; 41, с. 18]. І якщо ми розглядаємо **вплив тривожності на сексуальні розлади** людини, то слід відзначити, що однією з найголовніших умов сексуального задоволення, є стан розслаблення. Але людині це не вдається. І як слідство – поведінкові зміни у сексуальному житті особистості. Відмова від найважливіших природних проявів закладених природою для здорового, щасливого та повноцінного життя. Важливість даного питання підкреслював у ході своїх лекцій та в рамках наукових праць психоаналітик О. Кернберг.

Розлади сексуального змісту, в яких тривожність є детермінантою сексуальної незадоволеності, досить розповсюджені в сучасному світі, а також чинять руйнівний вплив на статеве життя людини, що тягне за собою порушення психологічного здоров'я особистості.

Загалом, дослідженням впливу тривожності на рівень сексуальної задоволеності людини займалися у різні часи такі вчені як В. Джонсон, Х. Каплан, І. Кон, У. Мастере та інші. І у сьогоденні розвиток психологічної теорії та наукових досліджень усе більше присвячений інтимно-особистісним темам. Також дана проблема хвилювала та хвилює достатню кількість і самих людей, які зацікавлені у вирішенні цього питання, та які бажають мати повноцінне та яскраве сексуальне життя. Таким чином дослідження тривожності як детермінанти низького рівня задоволеності в цілому є досить актуальним.

На розуміння сексуальної норми вплинули три різні концепції (за Х. Шнабля):

– норма як ціннісна міра – це етична вимога або моральний постулат, що представляє ідеальну норму, встановлену суспільством. Це взірець поведінки, який несе оціночне значення і формується під впливом історичних та культурних факторів;

– норма як статистична середня величина – це характеристика, виведена на основі частоти прояву певних поведінкових особливостей. Така норма не несе оціночного змісту, її можна відобразити на кривій Гауса. У цьому випадку нормальним вважається те, що трапляється найчастіше, а ненормальним – те, що зустрічається рідше. Подібне розуміння норми особливо вплинуло на сприйняття сексуальності, що призвело до формування суспільного негативу щодо осіб із сексуальними уподобаннями, які відрізняються від більшості. Це розуміння суперечить визнанню права людини на індивідуальне самовираження;

– медико-психологічна норма – не залежить від частоти прояву чи ціннісних суджень. Під нею розуміється стан здоров'я, необхідний для фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Ненормальними вважаються ті форми поведінки або бажання, що негативно впливають на гармонію людини чи її партнера і викликають внутрішні конфлікти або проблеми зі здоров'ям та функціонуванням у суспільстві [37, с. 153–154].

Багато спеціалістів розрізняють партнерську та індивідуальну сексуальну норму. Наприклад, К. Імелінській пропонує шість критеріїв партнерської норми:

- 1) різність статей;
- 2) зрілість обох партнерів;
- 3) взаємна згода;
- 4) прагнення до взаємного задоволення;
- 5) відсутність шкоди здоров'ю;

6) відсутність шкоди іншим людям чи суспільству. Відповідно до цих критеріїв, до партнерської норми можуть належати будь-які форми сексуальної активності та поведінки між двома зрілими особами різної статі, за умови їхньої взаємної згоди, прагнення до задоволення, відсутності шкоди для здоров'я та порушення суспільних норм [37, с. 155].

Депресія та тривожні стани можуть значно впливати на сексуальну сферу людини. Ось кілька можливих наслідків їх впливу на сексуальну функцію:

- зниження інтересу до сексу. Одним із ключових симптомів депресивних та тривожних станів є втрата інтересу або задоволення від діяльностей, включаючи сексуальну активність.

- зменшення лібідо. Сексуальне бажання може суттєво знижуватися під впливом депресії. Людина може відчувати втому та байдужість до інтимних стосунків;

- фізіологічні проблеми. Депресія може порушувати такі фізіологічні аспекти, як ерекція у чоловіків або лубрикація у жінок, що створює труднощі у досягненні або підтриманні сексуального збудження;

- труднощі з оргазмом;

- зниження задоволення;

- напруга у стосунках. Сексуальні труднощі можуть призводити до напруженості у відносинах, викликаючи конфлікти через різницю у сексуальних потребах;

- почуття провини та низька самооцінка [46, с. 179].

Також важливо відмітити, що зниження лібідо можуть спричинити такі фактори:

- стрес: для виникнення сексуального бажання жінці необхідно бути розслабленою, тоді як чоловіки, навпаки, часто використовують секс для зняття стресу. Крім того звертаємо увагу на те, що у чоловіків на якість інтимної сфери впливає наявність матеріально-побутових труднощів та фізичний дискомфорт, тоді як у жінок – зменшення уваги, любові та поваги з боку чоловіка, а також втрата романтики, яка була в період залицянь до шлюбу [42, с. 323].

- конфлікти у стосунках;

- гормональні збої, менопауза, зайва вага: гормони, такі як естроген, прогестерон, тестостерон і кортизол, впливають на рівень сексуального бажання. Вони підвищують кровообіг до статевих органів, що сприяє лубрикації та посилює чутливість під час статевого акту, викликаючи оргазм;

– хронічна втома та недосипання: лібідо залежить не лише від статевих гормонів, а й від гормонів стресу, таких як адреналін, норадреналін, інсулін, пролактин і кортизол;

– прийом певних медикаментів та їх побічні ефекти: Це можуть бути антигіпертензивні засоби (для зниження артеріального тиску), антидепресанти та антипсихотики.

Також на статеву активність під час регулярного статевого життя та дітонародження впливають різні захворювання, що поділяються на такі категорії:

– вроджені аномалії статевих органів, які затримують статевий розвиток, негативно впливають на статевий темперамент і спричиняють порушення репродуктивної функції;

– набуті захворювання, що призводять до порушень статевої активності чи дітородної функції або знижують сексуальну активність, особливо під час психоемоційних навантажень;

– інтоксикації, що негативно впливають на статеву систему через різні механізми, але мають схожий ефект на сексуальну активність і репродуктивну функцію;

– травматичні ушкодження, зокрема травми головного або спинного мозку, при яких ступінь статевих розладів залежить від тяжкості та рівня ушкодження [2, с. 10; 37, с. 90].

До особистісних чинників, які можуть знижувати сексуальний потяг (Г. Вагнер і Р. Грін,) належать страх перед статевим актом, боязнь відсутності любові з боку партнера, невпевненість у собі, сором, відраза, ревності, ненависть, занепокоєння та нерішучість. Вивчаючи різні аспекти порушень сексуальної взаємодії Г. Кочарян описує розвиток синдрому тривожного очікування невдачі у чоловіків, наводить класифікацію поведінкових моделей пацієнтів із сексуальними розладами, розглядає проблеми психічної саморегуляції сексуальних функцій, аналізує патогенні фактори мастурбації та їх вплив, а

також досліджує проблеми еякуляції та моделі виникнення сексуальних розладів у чоловіків з хронічним простатитом [34].

Дослідженню питання впливу сексуальних фрустрацій (розчарування, незадоволення, фізичного дискомфорту тощо) на втрату інтересу жінок до сексуальних стосунків і зниження їх збудження присвячені праці Г. Келлі. Також D. Renshaw підтримує подібні гіпотези, вивчаючи поведінку жінок, які уникають інтимних контактів зі своїми партнерами [80].

Дослідження екстраверсії та інтроверсії показало, що сексуальні розлади частіше зустрічаються (у 69,5% випадків) у людей з інтровертованим типом особистості [50, с. 105].

Перші спроби створити клінічну класифікацію сексуальних розладів у жінок з'явилися лише в 1920-х роках. М. Маргуліс виділяв вісім форм таких порушень:

1. знижений статевий потяг, що виникає при певних захворюваннях, таких як цукровий діабет, або через зловживання алкоголем, морфієм, тютюнопалінням, а також у випадку психосексуального інфантилізму через патологічне формування лібідо;

2. недостатність статевої активності. Жінка з нормальним потягом утримується від сексуальних стосунків під впливом зовнішніх факторів (виховання тощо), що може призвести до неврозів або сексуальних перверсій;

3. патологічно підвищений статевий потяг, зазвичай церебрального походження, але іноді периферичного;

4. надмірна сексуальна активність (до 8–10 контактів щодня), що може викликати психічні розлади та втрату лібідо;

5. вагінізм;

6. мастурбація – як механічна, так і психічна;

7. порушення чутливості, такі як біль, свербіж у вульві, тазові невралгії та радикуліти, які виникають через запальні процеси у статевій сфері, порушення нервової іннервації чи метаболічні розлади;

8. перерваний статевий акт, який використовується для запобігання вагітності, може спричинити захворювання, такі як метрит, хронічні запалення зв'язок матки, або порушення вегетативної нервової системи [44, с. 30–31].

Проблеми міжособистісних і сексуальних відносин у парі описані в працях Н. Kaplan, в яких особлива увага приділяється сексуальним дисфункціям у подружніх стосунках. В основі її підходу лежить теза про те, що симптоми психосексуальних розладів виникають через деструктивні емоційні та ментальні процеси, а також через психологічні захисні механізми особистості [83].

До первинних порушень сексуального здоров'я відносяться сексуальні розлади та девіації, що є самостійними патологічними станами, для яких характерна специфічна сексологічна симптоматика. Сюди входять порушення диференціації статі (інтерсексуальні стани), порушення статевої диференціації мозку (транссексуалізм) та первинні форми сексуальних дисфункцій. Виділення первинних сексуальних розладів і девіацій зумовлене кількома факторами. По-перше, один патогенний фактор може негативно впливати на різні системи організму, формуючи єдиний патогенетичний механізм. По-друге, сексуальні розлади можуть існувати ізольовано, як у випадку коїтофобії чи паторефлекторної форми сексуальної дисфункції. Таким чином, первинні сексуальні розлади є окремими нозологічними формами.

Вторинні порушення сексуального здоров'я є сексуальними розладами або девіаціями, що виступають симптомами (синдромами) соматичних або психічних захворювань. Вони можуть проявлятися як у вигляді гіпосексуальності, так і гіперсексуальності [22, с. 6].

Представники обох статей можуть стикатися з такими порушеннями сексуального потягу, як гіполібідомія та гіперлібідомія.

Гіпосексуальність – це розлад, що характеризується зниженим сексуальним бажанням та активністю, а також підвищеним порогом чутливості. Гіполібідомія може виникати внаслідок сублімації. Тимчасова цнотливість, коли людина поглинена певною діяльністю, зазвичай переноситься відносно легко,

навіть при тривалому утриманні. Статева апатія, пов'язана із заглибленням у важливу справу, зникає після завершення діяльності.

Гіперсексуальність – це патологічне посилення сексуальних потреб, яке призводить до підвищеної сексуальної активності, збільшення кількості сексуальних контактів і змін у сексуальній поведінці, де секс стає головною метою життя.

Зниження лібідо спостерігається при депресивних станах, церебральному атеросклерозі, пухлинах мозку, хронічних інтоксикаціях та захворюваннях внутрішніх органів. Втрата емоційної та чуттєвої складової сексу робить статевий акт механічним виконанням подружніх обов'язків або надає йому інші асексуальні мотиви. При субдепресивних і депресивних станах сексуальний потяг зазвичай знижений або відсутній, а статеві акти відбуваються рідко, вимушено і не приносять задоволення, навіть якщо фізіологічні функції, такі як еякуляція і оргазм, залишаються нормальними [19, с. 125–126].

Висновки до розділу 1.

Отже існує базова тривога, яка може бути більшою або меншою в різних людей залежно від їхньої генетики. Це є нормальною частиною людської природи. Проте, надмірний даний стан має назву тривожність і може перешкоджати нормальному життю. Ключові ознаки, що свідчать про перехід тривоги в розлад, включають неможливість виконувати щоденні обов'язки, відчувати повноцінність та яскравість буття (включаючи сексуальне задоволення), також відсутність реальної причини для занепокоєння та значна розбіжність між реальною загрозою та рівнем тривожності. Цей стан стає патологічним і перетворюється на тривожний розлад.

Тривожні розлади є однією з найпоширеніших проблем у сфері психічного здоров'я. Вони охоплюють широкий спектр розладів. Характерною особливістю цих розладів є надмірні, неконтрольовані переживання тривоги та страху, які

суттєво впливають на функціонування людини в особистому, соціальному, навчальному та професійному житті.

Важливим аспектом розуміння тривожних розладів є їх різноманітні клінічні прояви та індивідуальні особливості, які можуть включати як психологічні, так і фізичні симптоми. Тривожність може виникати без явної причини і тривати роками, що відрізняє її від тимчасового стресу. Тривожні розлади можуть бути викликані як генетичними, так і зовнішніми факторами, включаючи травматичні події, як-от війна, насильство, нещасні випадки.

На сьогоднішній день існують ефективні методи діагностики та лікування тривожних розладів. Проте важливою проблемою залишається своєчасне виявлення та звернення за допомогою, оскільки багато людей з тривожними розладами не отримують необхідного лікування.

Тривожні стани викликають у людини велику кількість проблем в житті. Однією з важливих проблем, яка виникає на тлі тривожності є порушення в сексуальній сфері.

Зв'язок між тривожністю та сексуальними розладами обумовлений декількома ключовими факторами:

- фізіологічний вплив стресу: тривожність спричиняє підвищення рівня гормонів стресу, таких як кортизол, що може порушувати гормональний баланс, відповідальний за сексуальний потяг і функцію;

- психічне виснаження: тривожність веде до емоційного та психічного виснаження, що знижує здатність отримувати задоволення від сексуальної активності, підсилюючи відчуття дискомфорту або відрази до інтимних стосунків;

- негативне мислення та страхи: люди з тривожними розладами часто переживають страхи, пов'язані із невдачами в сексуальному житті або негативною реакцією партнера. Це формує уникнення інтимності та розвиток таких розладів, як коїтофобія чи еректильна дисфункція;

- психосоматичні симптоми: тривожність може викликати психосоматичні реакції, такі як м'язова напруга, порушення сну або серцебиття, які

безпосередньо впливають на фізичні можливості підтримання сексуальної активності або досягнення задоволення.

Ці фактори часто взаємодіють, поглиблюючи сексуальні розлади й утворюючи замкнене коло між тривожністю та проблемами у сексуальному житті.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СЕКСУАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ

2.1. Загальні питання організації і проведення експерименту

Основним завданням дослідження на емпіричному етапі було визначення зв'язку між рівнем тривожності та задоволеністю у інтимно-сексуальній сфері.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на підставі теми магістерської роботи «Вплив тривожності на виникнення розладів у сексуальній сфері» та проводилася на базі Громадської організації «Центр спільного розвитку «Дієва громада», м. Свалява.

Вибірка дослідження.

Відповідно до сформульованих задач, мети, для перевірки гіпотези даної наукової роботи, було проведено дослідження, в якому взяло участь 55 осіб віком 19–63 роки (рис. 2.1). Загалом вибірка складала 88,9% жінок та 11,1% чоловіків (рис. 2.2).

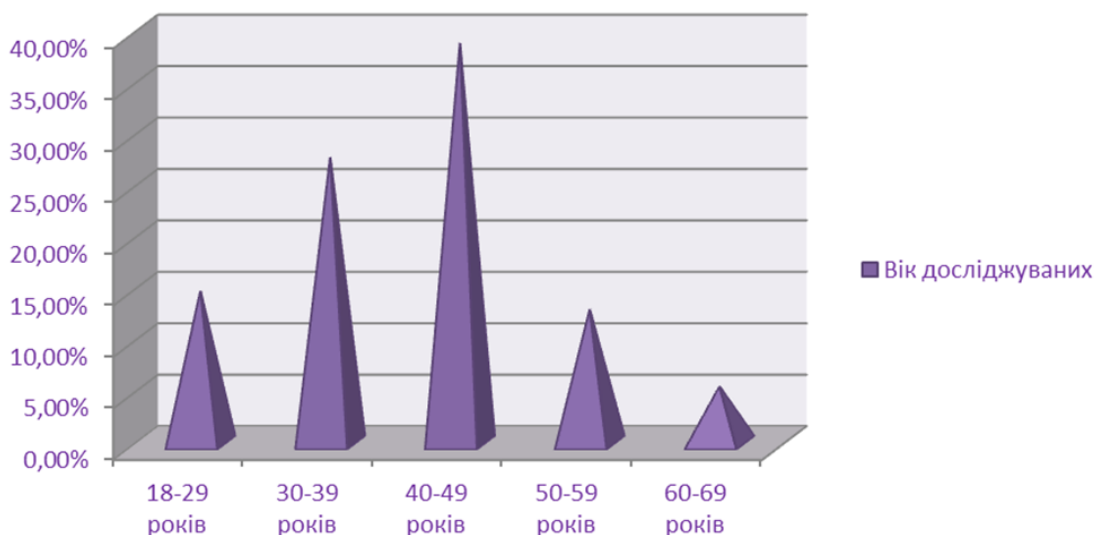


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віком

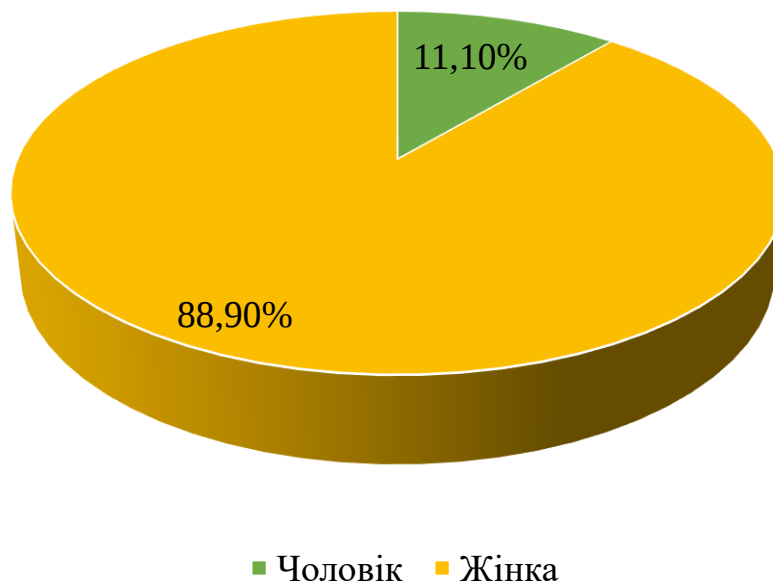


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за статтю

Для досягнення мети та розв’язання поставлених завдань дослідження у практичній частині наукової роботи були використані такі емпіричні та інтерпретаційні методи дослідження:

1. опитувальні методи (бесіда, спеціально створене анкетування);
2. тестування за методиками:
 - виявлення рівня тривожності (Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна).
 - визначення особливостей розладів у сексуальній сфері (Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної);
 - оцінка рівня сексуального задоволення (Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка).
3. математичні методи обробки експериментальних даних.

Завдяки теоретичним методам (які використовувались на початковому етапі дослідження), таким як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, шляхом вивчення психологічної, медичної, філософської та педагогічної літератури, даних соціологічних досліджень сформовані загальні уявлення про ступінь

розробки даної проблеми. Аналіз науково-методичної літератури дозволив обґрунтувати тему дослідження та сформулювати основні положення, які потребували **емпіричної перевірки**.

Тому, другим кроком у дослідженні стало використання таких **емпіричних методів** як бесіда, спеціально створене анкетування, тестування. За своєю природою кожен емпіричний метод є сукупністю прийомів та операцій, спрямованих на вивчення реальних проявів того чи іншого явища. У нашому випадку, весь описаний інструментарій націлено на збір фактичних даних щодо вивчення особливостей впливу тривожності на розлади в сексуальній сфері респондентів.

Бесіда – метод отримання інформації про психологічні особливості особистості під час безпосереднього усного спілкування. У дослідженні цей метод був використаний на початковому і завершальному етапі дослідження з деякими респондентами.

Анкетування. Для даного дослідження була спеціально створена анкета, яка дозволила отримати ряд особистих даних (переважно це вік, стать, згода на участь у експерименті, самооцінювання рівня тривожності тощо), а також сприяла виявленню ставлення осіб до сексуальної сфери, оцінку власної сексуальної спроможності, оцінку задоволеністю статевим життям та ін. Анкетування проводилося анонімно.

На відміну від інших методів, **тестування** спрямоване на вимірювання вже відомих психологічних особливостей випробуваних за допомогою стандартизованих завдань (тестів). На момент експериментального-дослідження відбулося використання таких тестів:

1. Шкала тривоги Ч. Спілбергера [55, с. 90–93]

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом оцінки рівня тривожності особи в той чи інший момент (реактивний вид тривожності) та особистісної тривожності загалом (стійка характеристика). Дана методика була розроблена та запропонована для загального користування ще в 1970 році. Пізніше методика була адаптована

Ю. Ханіним, тому наразі вона має назву «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна».

Шкала тривожності Ч. Спілбергера призначена для людей старше 18 років. А перевагами даної діагностичної методики є відносна простота й ефективність у клінічній практиці фахівців, які можуть її використовувати з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Крім того дана методика дозволяє оцінити як особистісну тривожність, так й поточний стан тривожності, що робить методику універсальною та зменшує кількість методик, які повинен використати спеціаліст. І відповідно до цього у рамках тесту створені 2 підшкали та окремі питання для кожної (повний перелік питань даної методики представлені в додатку А):

1) шкала стану ситуативної тривожності, яка дозволяє оцінити поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз». Даний вид тривожності характеризується як суб'єктивний стан переживання емоцій: напруження, занепокоєння, заклопотання, нервозності. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та тривалістю.

2) шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її загальну схильність до занепокоєння, оцінює відчуття спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю психологи розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність особи до тривоги і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною яскравою реакцією.

Процедура проведення методики полягає в тому, що фахівець надає людині таку інструкцію: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Відповідайте швидко та не замислюйтесь над відповіддю, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

По завершенню проходження анкетування респондентом визначається показник ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа та робиться висновок щодо рівня того чи іншого виду тривожності:

до 30 балів – низький;

31–44 бали – помірний;

45 і більше – високий.

На основі отриманих результатів можемо формулювати висновки та надавати рекомендації щодо подальшого психокорекційного процесу: високотривожним людям необхідно розвивати почуття впевненості та успіху, а також змістити фокус із зовнішньої вимогливості, типовості та важливості у постановці завдань на осмислене виконання діяльності та конкретне планування з підзадачами.

2. Методика «Сексуальний профіль» (О. Потьомкіна)

Методика розроблена та вперше опублікована О. Потьомкіною у 1993 році. Вона базується на наукових та практичних розробках у сфері сексуальної поведінки, проте включає й нові елементи та доповнення, що роблять її більш зручною для індивідуального консультування. Загалом методика призначена для виявлення особливостей сексуальної поведінки особи та створення профілю сексуальної поведінки.

Методика складається з 14 шкал, що відображають різноманітні аспекти сексуальної поведінки. Також вона включає й окремі питання, які не потребують оцінювання за шкалою, а вимагають якісної обробки отриманих відповідей для уточнення отриманої інформації. Одиницею вимірювання результатів є відповіді респондентів на питання анкети у форматі «Так» або «Ні», а надійність результатів забезпечується структурованою системою біполярних шкал і додатковими питаннями.

Респондент відповідаючи на питання анкети «Так» або «Ні», заповнює протокол. Позитивні відповіді фіксуються в окремому бланку. Отримані дані аналізуються на основі відповідей респондентів за біполярними шкалами. Кожна шкала дає змогу сформувати профіль сексуальної поведінки особи, який потім

може бути використаний для консультування та інтерпретації індивідуальних сексуальних особливостей. Ключі до даної методики та повний перелік питань представлені в додатку Б.

3. Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка

Дана методика була вкрай важливою для нашого дослідження, оскільки опитування охоплює аналіз різних аспектів сексуальних відносин та сексуальної поведінки. Тобто методика спрямована на дослідження ставлення особи до сексу, допомагає зробити орієнтовний прогноз задоволеності шлюбом, виявлення відхилень у сексуальній поведінці, здійснити діагностику фемінності-маскулінності та ін.

Вперше даний опитувальник Г. Айзенк опублікував у 1989 році, який був розроблений на основі власної концепції особистості. Опитувальник має повну та скорочену форми. На повну версію входить 159 питань, до скороченої – 96. Нами в роботі використаний саме повний варіант діагностики. Формулювання питань однакові для чоловіків та жінок. Більшість питань вимагають відповіді типу «Так» або «Ні». Передбачено можливість невизначеної відповіді в кожному з пунктів опитувальника. Питання 157 повного опитувальника передбачає «відкрити» відповідь, а питання 158 та 159 мають 10-бальну рейтингову шкалу оцінювання. Повний перелік питань та детальну інтерпретацію отриманих результатів ми представили в додатку В.

Розглянемо отримані результати в ході констатувального етапу експерименту на основі Шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна; Методики «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної; Опитувальника настанов до сексу Г. Айзенка.

2.2. Аналіз результатів дослідження тривожності та визначення рівня сексуальної задоволеності респондентів

Організовуючи експериментальне дослідження в першу чергу ми визначили рівень прояву тривожності у респондентів за допомогою Шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна. Результати за даною Шкалою показали наступний розподіл рівнів ситуативної тривожності (рис. 2.3):

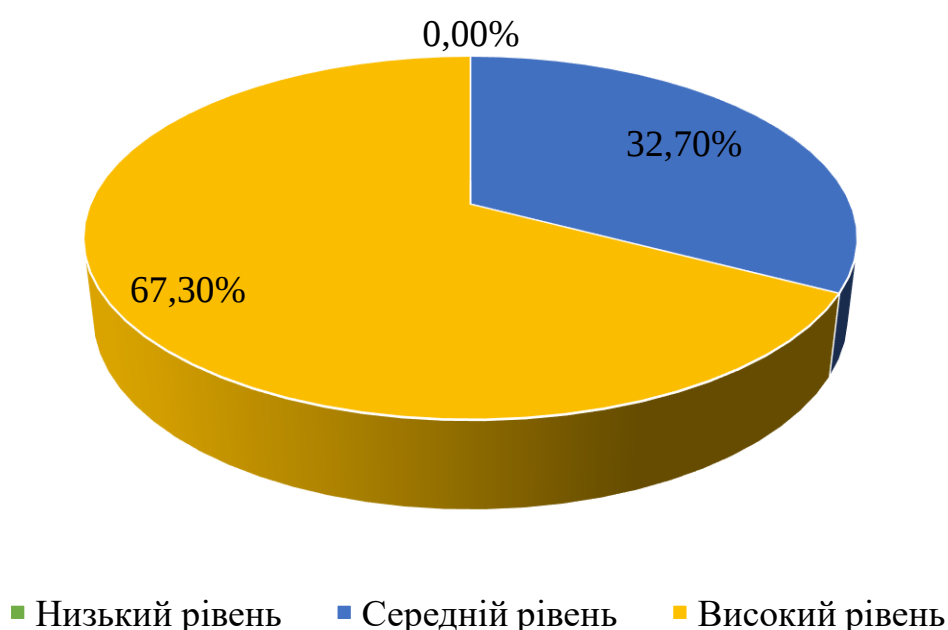


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за рівнем ситуативної тривожності за Шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна

З результатів дослідження рівня тривожності за шкалою ситуативної тривожності видно, що 67,3% досліджуваних мають високий рівень ситуативної тривожності, 32,7% – середній рівень. Респондентів з низьким рівнем не було виявлено.

Результати за шкалою особистісної тривожності показали наступне (рис. 2.4):

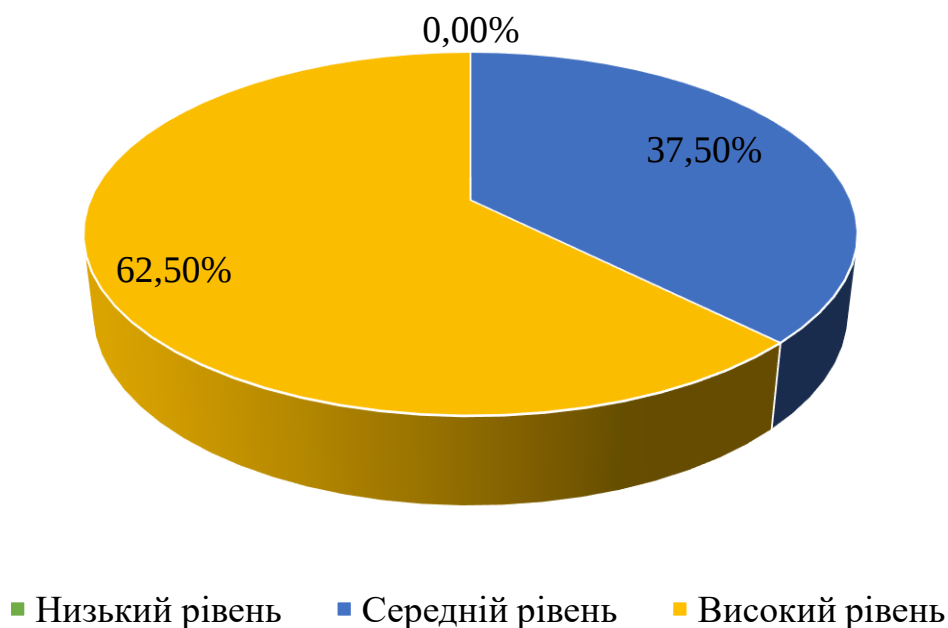


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за Шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна

З результатів дослідження рівня тривожності за шкалою особистісної тривожності видно, що 62,5% досліджуваних мають високий рівень особистісної тривожності, 37,5% – середній рівень. Низький рівень не був виявлений також серед респондентів за цією шкалою.

Представимо у вигляді таблиці (табл. 2.1) отримані результати в рамках Шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна.

Таблиця 2.1

Відсоткове співвідношення рівнів ситуативної та особистісної тривожності за Шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна

Вид тривожності	Рівні вираженості, %		
	Низький	Середній	Високий
1. Ситуативна тривожність	0,0%	32,7%	67,3%
2. Особистісна тривожність	0,0%	37,5%	62,5%

За результатами даної методики домінуючим є високий рівень прояву, як ситуативної (67,3%) так і особистісної тривожності (62,5%), що свідчить безпосередньо про наявність стресогенів при реагуванні респондентів на більшість ситуацій у житті.

Підтверджено знайдені відповідності з діагностичною методикою Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна та результатами аналізу запитань спеціально розробленого опитування, яке спрямоване на самооцінку рівня тривожності.

Обрані питання були сформульовані у такий спосіб:

1. Ви тривожна людина? (так/ні)
2. Відчуваєте себе більш тривожним за попередні два роки? (так/ні)
3. Місце проживання зараз впливає на підтримку вашого тривожного стану? (так/ні)

Відповідно до цих питань були отримані такі результати (рис. 2.5):

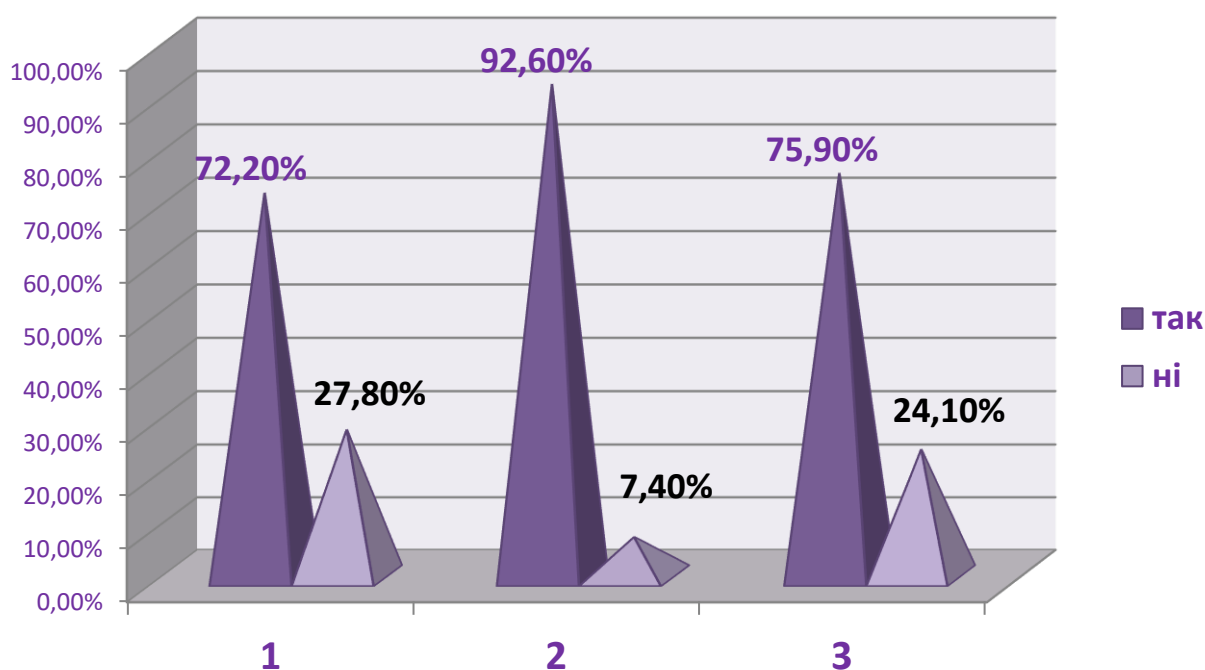


Рис. 2.5. Результати самооцінювання респондентами свого рівня тривожності

Результати самооцінювання рівня тривожності

Отримані результати підтверджують припущення про те, що високий рівень ситуативної тривожності, виявлений за методикою Ч. Спілбергера-

Ю. Ханіна, може бути зумовлений сучасними умовами в Україні. Війна є не лише постійним стресовим фактором для особистості, але й спричиняє високий рівень тривожності через невизначеність поточної ситуації та непередбачуваність майбутнього.

Для подальшого дослідження нами було віддано перевагу двом методикам: Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної; Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка.

За результатами Методики «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної був сформований розподіл групи за шкалами (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Розподіл груп за Методикою «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної

Шкала	Показники	
	Високі	Низькі
Експресивність	25,4%	74,6%
Сміливість, рішучість	27,3%	72,7%
Корисливість	74,6%	25,4%
Вибірковість	12,7%	87,3%
Гіперсексуальність	56,4%	43,6%
Щепетильність	12,7%	87,3%
Ніжність	18,2%	81,8%
Жертовність	47,3%	52,7%
Відповідальність	27,3%	72,7%
Любов як найвища цінність	12,7%	87,3%
Ревнощі	61,8%	38,2%
Різноманітність	56,4%	43,6%
Фемінність	47,3%	52,7%
Небажаність сексуальних контактів на службі	40,0%	60,0%

Для діагностики рівня сексуальної задоволеності досліджуваних було використано методику Г. Айзенка «Опитувальник настанов до сексу».

Результати нами аналізувалися за допомогою факторного аналізу, що дозволяє виявити результати за узагальненими факторами:

1. Дозволеність

2. Реалізованість
3. Сексуальна невротичність
4. Знеособлений секс
5. Порнографія
6. Сексуальна сором'язливість
7. Цнотливість
8. Огида до сексу
9. Сексуальна збудливість
10. Фізичний секс
11. Агресивний секс
- Сексуальне лібідо
- Сексуальна задоволеність
- Маскулінність-фемінність

За даними шкалами ми отримали результати за високими та низькими показниками, які представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Аналіз результатів дослідження сексуальних настанов за методикою Г Айзенка

«Опитувальник настанов до сексу»

Шкала	Показники	
	Високі	Низькі
Дозволеність	20,1%	79,9%
Реалізованість	55,5%	44,5%
Сексуальна невротичність	61,8%	38,2%
Знеособлений секс	23,6%	76,4%
Порнографія	96,4%	3,6%
Сексуальна сором'язливість	27,3%	72,7%
Цнотливість	65,5%	34,5%
Огида до сексу	83,6%	16,4%
Сексуальна збудливість	30,9%	69,1%
Фізичний секс	92,7%	7,3%
Агресивний секс	23,6%	76,4%
Сексуальне лібідо	41,8%	58,2%
Сексуальна задоволеність	53,7%	46,3%
Маскулінність-фемінність	29,1%	70,9%

Домінуючими високими результатами є показники за такими шкалами: сексуальна невротичність, порнографія, цнотливість, огида до сексу, фізичний секс. Натомість за шкалами дозволеність, знеособлений секс, сексуальна сором'язливість, сексуальна збудливість, агресивний секс, сексуальне лібідо, маскуліність-фемінність маємо домінуючі низькі показники.

2.3. Визначення зв'язку між рівнем тривожності та задоволеністю у інтимно-сексуальній сфері

Аналізуючи отримані результати за методиками Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної, Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка ми виявили, що за шкалою ситуативної тривожності 67,3% досліджуваних мають високий рівень ситуативної тривожності, 32,7% – середній рівень та 62,5% досліджуваних мають високий рівень особистісної тривожності, 37,5% – середній рівень. Тобто показники майже ідентичні з обох шкал. Мінімальний відсоток відмінностей між ними обумовлений тим, що в ситуаціях, коли лунає повітряна тривога, чутно вибухи, то люди більш тривожно себе поведуть. Також відсутні низькі показники за даними шкалами також пояснюються воєнними діями на території України, що спричиняє появу постійного внутрішнього дискомфорту та думок про небезпеку.

За Методикою «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної ми виявили. Що дана група осіб виявляє у 56,4% випадків гіперсексуальність, тобто високий ступінь сексуальної активності. Натомість аналіз власне показників сексуальної поведінки згідно з даною Методикою представлений в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники особливостей сексуальної поведінки за Методикою «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної

Шкала	Показники	
	так	ні
Здатність зазнавати сильних страждань від нерозділеного кохання чи втрати коханого	27,3%	72,7%
Здатність швидко звільнитися від любовної недуги, розлучитися з людиною без жалю та переживань	61,8%	38,2%
Здатність отримувати задоволення від сексу	90,9%	9,1%
Визнання гетеросексуальних контактів як норми	78,2%	21,8%
Потреба бути коханим, а не любити самому	47,3%	52,7%
Вірність як найбільша цінність	78,2%	21,8%
Задоволення сексуальним життям	60,0%	40,0%
Тривалі перерви у сексуальних відносинах	69,1%	30,9%
Вдавання, висловлювання почуттів, яких немає	41,8%	58,2%
Бажання змінити стать	0,0%	100,0%

Ми бачимо, що 90,9% респондентів здатні отримувати задоволення від сексу, 78,2 готові бути вірними, 69,1% мали тривалі перерви у сексуальних відносинах та лише 60,0% з них цілком задоволені власним сексуальним життям, аж 61,8% опитаних здатні швидко та без жалю розлучатися з партнером, 41,8% демонструвати почуття, яких немає, 47,3% лише хочуть бути коханими.

Отримані результати за Опитувальником настанов до сексу Г. Айзенка дозволили виявити, що 53,7% задоволені своїм сексуальним життям (даний показник за попередньою методикою складає 60,0%. Але ми пояснюємо це різними підходами науковців щодо діагностики та тлумачення даного поняття), однак в той самий момент бачимо, що сексуальна невротичність притаманна 61,8% респондентів.

Більшість опитаних (76,4%) за даною методикою демонструють важливість розгляду сексуального партнера як особистості. Проте 96,4% вибірки схвально та толерантно ставиться до використання порнографії у сексуальному житті.

Цілих 83,6% осіб мають огиду до того чи іншого виду сексу, певних сексуальних пестоців, а іноді навіть змушують себе займатися сексом. Проте 92,7% осіб вважають, що секс є одним з найважливіших, якщо навіть не першим в переліку важливості, компонентів стосунків з партнером. Хоча сам Г. Айзенк визначав, що задоволеність сексуальним життям та щастя людини можуть як залежати один від одного, так і не залежати взагалі.

Отже як ми бачимо, показники тривожності у даної вибірки переважають високі (як ситуативної, так і особистісної), а ось щодо отриманих результатів діагностики сексуальної поведінки ми виявили, що група респондентів в середньому задоволена власним сексуальним життям на 56,9% (середній показник за двома методиками), що є середнього рівня показником. Проте ми помітили, що майже всі особи схильні переглядати чи толерантно ставитися до порнографії, яка може навіювати не реалістичні для повсякденного життя патерни сексуальної поведінки та бути швидким методом отримання задоволення (що може для деяких бути більш прийнятним, ніж повноцінний секс та не викликати зайві тривожні переживання), 61,8% опитаних здатні швидко та без жалю розлучатися з партнером, 41,8% демонструвати почуття, яких немає та 27,3% не здатні зазнавати сильних страждань від нерозділеного кохання чи втрати коханого. Також нас цікавить такий показник, як тривалі перерви у сексуальних відносинах (69,1%), що може бути безпосередньо пов'язаний саме в тому числі з тривожними станами. Наприклад, хвилюючись про можливі обстріли міста людина відмовляється від сексу, бо боїться в цей час бути безпорадною і т.д., що гіпотетично підтверджується показником огиди до того чи іншого виду сексу, певних сексуальних пестоців, а іноді навіть ці люди змушують себе займатися сексом (83,6%).

Для більш чіткого розуміння стану сексуальної задоволеності респондентів пропонувалось пройти анонімне опитування. Що було вкрай важливо, адже отримані нами результати діагностики мали доволі неоднозначні показники. Наприклад, 56,4% випадків гіперсексуальність, 56,9% випадків задоволення власним сексуальним життям, але 83,6% осіб мають огиду до того

чи іншого виду сексу, певних сексуальних пестошів, а іноді навіть змушують себе займатися сексом.

Питання, які були запропоновані респондентами, мали такий зміст:

1. Чи влаштовує Вас кількість та якість сексу, яка наразі є у Вашому житті?
2. Як війна вплинула на кількість сексу у Вашому житті?
(збільшилась/зменшилась кількість)
3. З якими факторами Ви пов'язуєте зміни в регулярності сексу?
4. Чи отримували Ви задоволення від сексу до війни?
5. Чи отримуєте Ви задоволення від сексу зараз?
6. Чи наявний у Вас дискомфорт при думках про секс?
7. Чи відчуваєте Ви болісні відчуття в момент сексу?
8. Чи вважаєте Ви, що наразі, в часи війни, краще обрати певний вид самозадоволення, ніж зайнятися сексом?

Аналізуючи отримані результати ми виявили, що переважна більшість осіб хоч і задоволена кількістю сексу в їх житті, але визнає, що його стало менше з початком повномасштабної війни.

Серед факторів, які вплинули на регулярність сексу вони зазначають велику зайнятість на роботі (через недостатність коштів та потребу більше у зв'язку з цим працювати), негативні думки (особливо у вечірній час), які пов'язані з досвідом переживання обстрілів у нічний час, постійну втому (переважно моральну). Тобто дані компоненти й підтверджують нашу гіпотезу про вплив тривожності на сексуальну сферу.

Виявили також й проблему зниження відсотку отриманого задоволення від сексу з приходом війни. А деякі особи відверто зазначили, що навіть думаючи про секс відчувають дискомфорт та починають його асоціювати з чимось негативним.

Переважно жінки підтвердили, що вони іноді відчувають фізичний дискомфорт та біль під час сексу, що вони пов'язують з неможливістю відволіктись від негативних переживань та потоку думок. Тому обирають різні способи самозадоволення, а не секс, бо можуть самостійно контролювати

ситуацію, це більш швидкий процес та вони можуть обрати зручний час для цього.

Висновки до розділу 2.

Результати констатувального етапу експерименту виявили декілька важливих моментів щодо тривожності та сексуальної задоволеності респондентів. Перш за все, показники тривожності серед вибірки не показали низького рівня, що свідчить про значний вплив зовнішніх чинників, таких як стресові ситуації, пов'язані з поточними подіями в Україні. Високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності є показником того, що учасники експерименту стикаються з постійним внутрішнім напруженням, яке відображається на їхньому емоційному стані та поведінці.

Дослідження сексуальної задоволеності виявило неоднозначні результати, які свідчать про наявність певних проблем у сексуальній сфері. Респонденти в середньому продемонстрували високі рівні гіперсексуальності та сексуальної активності, проте частина з них визнала наявність труднощів з отриманням задоволення від сексуальних контактів. Це може бути наслідком психоемоційного напруження, яке респонденти відчувають через вплив зовнішніх факторів, таких як соціальний і економічний контекст, а також психологічні труднощі.

Ці результати вказують на необхідність розробки психокорекційної програми для людей із порушеннями в сексуальній сфері, яку ми розглянемо більш детально в 3 розділі. Така програма має бути спрямована на зниження тривожності та покращення емоційного стану респондентів, що, у свою чергу, може позитивно вплинути на їхню сексуальну задоволеність. Важливо також звернути увагу на індивідуальні відмінності в сприйнятті сексуальних стосунків та адаптувати психокорекційні заходи відповідно до конкретних потреб кожної особи.

РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ СЕКСУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ

3.1. Опис та зміст психокорекційної програми

Українські психологи та психотерапевти зіткнулися з серйозним викликом, коли раптово опинилися перед обставинами військових дій, посиленням тривожних станів та порушеннями в сексуальній сфері населення на тлі постійно діючих стресорів. Попри те, що досвід зарубіжних колег ліг в основу розробки методів психологічної підтримки даної групи осіб, він не зміг повністю задовольнити потреби українських спеціалістів у вирішенні виниклих проблем. Тому зараз приділяється багато уваги для створення різних підходів стосовно цього питання, які б могли задовольнити попит спеціалістів, які працюватиме допомагаючи людям у подоланні цих викликів.

Правильне статеве виховання є важливою складовою загального виховання особистості, яке має базуватися на моральних принципах. Основні цінності сімейних стосунків включають рівноправність партнерів, взаємну вірність, відповідальність одне перед одним і перед дітьми, а також підтримку моногамного шлюбу, який найкраще відповідає інтересам і потребам родини.

Психопрофілактичні заходи мають виконуватися з дотриманням принципів системності, послідовності, комплексності та диференціації, а також врахуванням індивідуальних особливостей. Ефективна профілактика сексуальних порушень потребує системного підходу, що включає неперервну послідовність заходів, спрямованих на підтримку соціального, психологічного та біологічного компонентів сексуального здоров'я.

Важливо також дотримуватися певного порядку: спочатку здійснюється статеве виховання, а потім – сексуальна просвіта. Комплексність передбачає поєднання різних методів, форм та змісту заходів, а їх вплив має сприяти розвитку дитини. Сім'я, школа та громадські інституції відіграють важливу роль у цій системі.

Диференційований підхід враховує вік, рівень розвитку, стать та інші особливості, а також підтримує культуру взаємодії, естетику стосунків та правильне ознайомлення з гігієною статевого життя і соціальними аспектами подружніх відносин для збереження сексуального здоров'я [50, с. 118].

На думку М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська у сексологічному консультуванні існує дев'ять основних принципів:

- консультант має бути вільним від власних сексуальних труднощів;
- необхідно мати вміння відкрито й без скутості обговорювати питання сексуальності;
- у деяких ситуаціях фахівець повинен самотійно розпочати розмову про можливі труднощі в інтимній сфері;
- важливо розпізнавати сексуальні проблеми, навіть якщо клієнт приховує їх або подає у завуальованій формі;
- консультант повинен мати глибокі знання про різні аспекти людської сексуальності;
- працюючи з підлітками та молоддю, необхідно враховувати, що їхні уявлення про сексуальність можуть бути неповними або спотвореними;
- важливо знати свої професійні межі й не займатися сексотерапією без належної підготовки;
- консультант має розуміти, коли слід скерувати клієнта до іншого фахівця;
- не слід засуджувати сексуальну поведінку або характеристики клієнта.

Сексотерапія базується на таких засадах:

- відповідальність за свої дії;
- сексуальна свобода;
- дослідження різних типів сексуальної поведінки;
- усвідомлення своїх почуттів і фантазій у взаємодії з іншими;
- зміна структур поведінки [47, с. 175–176].

Консультування з питань сексуальних проблем може мати три основні форми: сексуальна освіта, корекція сексуальної поведінки та сексотерапія.

Сексуальна освіта передбачає надання фактичної інформації про сексуальність і стимулювання змін у ставленні до неї. Зазвичай, цей процес супроводжує саме консультування. Багато людей мають свої уявлення про те, що є нормальним чи ненормальним у сексуальному житті, і ці уявлення часто базуються на хибних уявленнях або міфах. Це може впливати на їхні очікування і рольові установки під час статевого акту [47, с. 175].

По суті сексуальна освіта передбачає профілакування різних порушень в сексуальній сфері. Виділяють три рівні психопрофілактики:

1) Первинна профілактика зосереджується на підтримці та створенні умов, що сприяють збереженню сексуального здоров'я, а також на усуненні негативних впливів, таких як соціальні, психологічні чи біологічні фактори, що можуть призвести до проблем.

2) Вторинна профілактика орієнтована на раннє виявлення можливих порушень і заходи для їх попередження.

3) Третинна профілактика спрямована на лікування, попередження загострень або ускладнень, а також запобігання переходу захворювання у важчу форму.

Статеве виховання і сексуальна просвіта мають різні цілі: перше спрямоване на формування правильного ставлення до протилежної статі, тоді як друге – на забезпечення об'єктивної інформації про психогігієну статевого життя.

Третій етап профілактики включає усунення шкідливих факторів, що сприяють розвитку сексуальної дисгармонії. Основними причинами цієї дисгармонії є недостатній рівень адаптації подружніх пар, а також недостатня обізнаність у питаннях гігієни статевого життя. Соціально-психологічні проблеми часто виникають через розбіжності у цінностях подружжя та відсутність узгоджених життєвих орієнтирів. Кризові ситуації також можуть з'являтися у людей з різними акцентуаціями характеру або неадекватними реакціями на фрустрації, що знижує їх адаптаційні можливості [50, с. 117].

Проте сучасний світ сповнений великою кількістю стресових факторів, які можуть впливати на сексуальну сферу особи, яка первинно не була порушена. Наприклад, сексуальна функція у жінок більш вразлива, ніж у чоловіків, тому на неї значно впливають сімейні та побутові обставини. Погіршення внутрішньосімейних відносин і негативні умови, за яких відбувається інтимна близькість, можуть призводити до зниження чутливості, проблем з оргазмом та незадоволеності у жінок. Але є фактори, які можуть в однаковій мірі впливати на стан чоловіків та жінок. Яскравим прикладом таких ситуацій є психотравмівний вплив війни, що безпосередньо може впливати на сексуальне життя та задоволення осіб. У таких випадках мова буде йти про психокорекційний вплив.

Підтвердженням вище зазначеної інформації є позиція О. Федик щодо того, що психогенні форми первинної сексуальної дисфункції, як у жінок, так і у чоловіків, часто виникають через тривожний тип особистості та схильність до фіксації на невдалому сексуальному досвіді, спричиненому різними зовнішніми та внутрішніми факторами. Для профілактики таких проблем рекомендується дотримуватися психогігієнічних норм, які передбачають уникнення випадкових статевих контактів, інтимних стосунків у несприятливих умовах, під час перерви чи без належної підготовки та емоційної готовності [51, с. 119].

Психотерапія пацієнтів із сексологічними порушеннями не обмежується використанням окремих методів, таких як гіпнотичні техніки чи автогенне тренування. Вона є основною складовою лікувально-реабілітаційного процесу, який базується на розумінні того, що особистість людини включає як біологічні, так і соціальні аспекти. Реабілітація має ширше завдання, ніж просто лікування: її мета – не лише полегшити страждання, а й відновити особистісний та соціальний статус людини в її власних очах та серед оточення. Лікування орієнтоване на саму хворобу, тоді як реабілітація зосереджується на особистості загалом.

Основна мета терапії сексуальних розладів – нормалізувати фізіологічні реакції на емоційні впливи, підвищити стійкість до психічного навантаження, усунути функціональні порушення і попередити їх повторне виникнення.

Ефективність лікування залежить від здатності пацієнта зосереджуватися на терапевтичному процесі, враховуючи особливості його особистості.

Для прогнозування результатів лікування враховуються різні чинники:

- біографічні (сприятливі стосунки в родині, успішна соціалізація);
- психосексуальні (відсутність травм, позитивний досвід взаємин з іншими);
- партнерські (підтримка з боку партнера);
- специфіка самого розладу (короткотривалість, функціональний характер);
- фактори, пов'язані з процесом лікування (налаштованість пацієнта, кваліфікація лікаря) [19, с. 276–278].

Як ми бачимо, психотерапевтичний супровід відіграє важливу роль не лише в профілактичному процесі, а й процесі лікування.

Створена нами психокорекційна програма для осіб із порушеннями сексуальної задоволеності побудована на основі досліджень, що вивчають вплив тривожності на виникнення та розвиток сексуальних розладів. Програма спирається на концепцію психологічної безпеки особистості, створюючи середовище, в якому клієнти можуть відчувати підтримку, емоційну стабільність та можливість відкрито досліджувати і коригувати свої труднощі.

Програма включає комплекс заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності та негативних переживань, що часто є першопричинами порушень у сексуальній сфері. Основні компоненти програми:

1. Групові заняття з технік саморегуляції та релаксації – допомагають учасникам навчитися керувати емоціями та знижувати рівень внутрішньої напруги, використовуючи методики глибокого дихання, м'язової релаксації та візуалізації.
2. Психологічні консультації – спрямовані на обговорення актуальних питань, включаючи особистісні проблеми, сімейні відносини та сексуальне здоров'я. Цей компонент дозволяє учасникам відкрито досліджувати питання,

що викликають тривогу або незадоволення, та знаходити здорові стратегії для їх вирішення.

3. Арт-терапевтичні сесії – надають можливість виражати емоції та конфлікти через творчість, що дозволяє опрацьовувати глибинні внутрішні переживання. Методики включають роботу з символічними образами, малювання, глинотерапію, створення масок та роботу з метафоричними картами, що особливо корисно при дослідженні внутрішнього та тілесного сприйняття.

4. Психосвітні компоненти програми – інформують учасників про вплив тривожності на фізичне та психічне здоров'я, особливо у сексуальній сфері. Короткочасні сесії сприяють розвитку розуміння власного стану та усвідомлення важливості психологічного благополуччя для підтримання здорових стосунків.

5. Практичні вправи для розвитку усвідомленості та уважності – такі як медитація та вправи на зосередження, які допомагають розвинути навички бути «тут і зараз», що знижує румінацію та зосередженість на тривожних думках.

6. Інтерактивні вправи для подолання соціальних бар'єрів та побудови довіри – спрямовані на створення підтримуючого колективного простору, де учасники можуть відкрито обговорювати свої переживання та ділитися досвідом, що сприяє зниженню тривожності, підвищенню рівня самоцінності та разом з цим і рівнем задоволеності сексуальним життям.

Завдяки поєднанню цих компонентів, програма допомагає учасникам покращити психоемоційне здоров'я, підвищити самооцінку, навчитися конструктивно працювати з емоціями та побудувати здоровіші та задовільніші стосунки як у сексуальній сфері, так і в цілому житті.

Цілі програми для осіб із порушеннями сексуальної задоволеності:

– Зниження рівня тривожності – допомогти учасникам знизити емоційну напругу та тривожність, які можуть бути причиною сексуальних розладів.

– Підвищення самооцінки та самоприйняття – сприяти розвитку позитивного ставлення до себе та свого тіла, що є важливим аспектом для покращення сексуального задоволення.

– Розвиток навичок саморегуляції – навчити клієнтів управляти своїми емоціями, розуміти та висловлювати їх конструктивно, що сприятиме більшій відкритості у стосунках.

– Опрацювання негативних переживань – допомогти учасникам виявити і пропрацювати травматичні або негативні переживання, що впливають на їхню сексуальність та емоційне благополуччя.

– Формування здорових міжособистісних стосунків – навчити учасників комунікувати відкрито, виражати свої потреби та побудувати довірливі та підтримуючі стосунки з партнером.

– Розвиток навичок самопрезентації та самовираження – сприяти вільнішому та комфортнішому вираженню особистих якостей та сексуальної ідентичності, що допоможе у побудові задовільного інтимного життя.

– Підвищення психологічної безпеки – створити відчуття внутрішньої захищеності, що знижує бар'єри для реалізації власних потреб та впливає на задоволення у стосунках.

АЛГОРИТМ РОБОТИ ЗА ПРОГРАМОЮ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СЕКСУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ

Впровадження Програми розпочинається з проведення діагностики осіб із порушеннями сексуальної задоволеності.

За результатами діагностики визначається:

– Необхідність у проходженні клієнтом індивідуальної корекційної програми для роботи з особистими блоками, труднощами у сприйнятті тіла або іншими психологічними факторами, що можуть впливати на задоволеність сексуальним життям.

– Необхідність та готовність клієнта до участі в групових психокорекційних сесіях у рамках Програми для обговорення питань, пов'язаних із сексуальним життям, розвитку навичок комунікації з партнером та зниження тривожності.

Індивідуальний підхід.

Авторський колектив Програми наголошує на важливості індивідуального підходу до кожного клієнта. Кожен випадок потребує детального опрацювання історії та специфіки проблем, з урахуванням результатів діагностики та рівня готовності клієнта до роботи над своєю сексуальною задоволеністю. На основі цього приймається рішення щодо оптимальної форми роботи – індивідуальної або групової.

Структура роботи:

1. Діагностичний етап:

- Проведення початкового діагностичного інтерв'ю для виявлення основних проблем та визначення рівня незадоволеності.
- Використання психодіагностичних методик для оцінки сексуального самосприйняття, рівня тривожності або інших емоційних факторів.
- Діагностика проводиться перед початком корекційних занять та після закінчення циклу (для виявлення динаміки).

2. Прийняття рішення про формат роботи:

- Клієнту пропонуються індивідуальні заняття, якщо діагностика виявила глибинні психологічні проблеми, які потребують індивідуального опрацювання.
- У випадках, коли клієнт готовий до обговорення своїх питань у групі та потребує підтримки інших, може бути запропонована участь у групових психокорекційних сесіях програми.
- За потреби ці два формати можуть поєднуватися: клієнт може відвідувати групові сесії та, за бажанням, також брати участь у додаткових індивідуальних консультаціях.

Групові заняття задають напрямок розвитку, актуалізують потребу в змінах, сприяють усвідомленню наявності проблем і необхідності допомоги для їх подолання.

Індивідуальні консультації, які можуть проходити паралельно (одночасно) груповим заняттям, можуть бути призначені для глибшого пропрацювання проблем, роботи із більш інтимними питаннями, які клієнти, з тих чи інших причин не можуть винести на групове обговорення.

3. Підготовка до групової роботи:

– Для клієнтів, які спочатку потребують індивідуальної підтримки, передбачається варіант поступової підготовки до участі у групі.

– Індивідуальні сесії допомагають клієнту підвищити рівень комфорту та вмотивованості для подальшої роботи в груповому форматі.

4. Оцінка потреб та адаптація програми:

– Приймаючи рішення щодо форми участі клієнта в Програмі, фахівець враховує його особисті потреби, готовність до групової роботи та конкретні цілі, поставлені в корекційному процесі.

– У процесі роботи може бути проведена додаткова оцінка результатів для коригування програми та максимального сприяння прогресу клієнта.

5. Професійна підготовка та компетенція фахівців:

– Успішність реалізації Програми значною мірою залежить від професійного рівня фахівців, їхнього досвіду та здатності враховувати потреби та запити клієнтів.

– Ефективне використання інтерактивних методів та творчих підходів допомагає підтримати активну залученість клієнтів та досягти максимальних результатів.

Цей алгоритм роботи дозволяє гнучко адаптувати Програму до індивідуальних потреб кожного клієнта та забезпечити оптимальні умови для підвищення їхньої сексуальної задоволеності й емоційного благополуччя.

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ДЛЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ СЕКСУАЛЬНОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ

Мета програми:

Підвищення рівня сексуальної задоволеності через роботу з психоемоційними та тілесними аспектами, покращення взаємин із партнером, підвищення рівня самосприйняття та розвиток здатності до відкритого сексуального спілкування.

Основна мета терапії сексуальних розладів – нормалізувати фізіологічні реакції на емоційні впливи, підвищити стійкість до психічного навантаження, усунути функціональні порушення і попередити їх повторне виникнення. Ефективність лікування залежить від здатності пацієнта зосереджуватися на терапевтичному процесі, враховуючи особливості його особистості.

Завдання програми:

1. Надання знань у галузі статевого виховання та психогігієни статевого життя.
2. Сприяння розвитку навичок подолання тривожності та саморегуляції емоційного стану.
3. Усунення загальної тривожності, страхів, та тих що стосуються сексуальної активності.
4. Робота з тілесними відчуттями та розвиток усвідомленості щодо власного тіла.
5. Відновлення або підвищення рівня статевої реактивності, зняття психологічних блоків і напруги.
6. Вплив на усвідомлення своїх почуттів і фантазій у взаємодії з особами протилежної статті.
7. Поліпшення здатності учасників розпізнавати та виражати свої сексуальні потреби та бажання.
8. Формування навичок ефективного спілкування з партнером про сексуальні потреби.
9. Покращення емоційної та фізичної інтимності з партнером.

Орієнтація на результати: Психотерапевтичний процес має бути спрямований на досягнення конкретних цілей та полегшення сексуальних функцій та задоволення.

Форма проведення – групова

Цільова група: особи з порушеннями сексуальної задоволеності на тлі тривожності, а також всі, хто має бажання підвищити рівень своєї сексуальної задоволеності.

Програма включає 15 занять.

Загальна тривалість реалізації програми – 3 місяці.

Тривалість заняття – 2 години.

Періодичність проведення занять – 1 раз на тиждень.

Принципи корекції:

- індивідуальний підхід;
- комплексний вплив;
- систематичність.

У програмі використовуються (або пропонуються) такі види діяльності:

– Тематичні психоосвітні сесії на кожному занятті в групі з обговоренням індивідуального досвіду учасників та за для розширення знань про фізіологію сексуальної реакції, ролі емоцій у сексуальному задоволенні, статеве виховання, сексуальна культура та ін.

– Методи когнітивно-поведінкової терапії для роботи з тривожністю, з переконаннями про сексуальність і установками щодо власного тіла та сексуальної активності.

– Тілесно-орієнтовані техніки для зниження фізичних зажимів, тривожності і відновлення контакту і відчуттів з власним тілом.

– Техніки арт-терапії для вивільнення та опрацювання емоцій.

– Символдраматичні техніки та вправи для вираження та дослідження власної сексуальності в безпечному просторі.

– Техніки Майндфулнес і методи релаксації для розвитку вміння бути присутнім в моменті.

– Емоційно-фокусована терапія для здорового та конструктивного використання у партнерському спілкуванні.

– Сексуальна терапія (сексотерапія)

– Групові дискусії або вправи на усвідомлення сексуальних потреб.

У випадку, коли учасники потребують більш глибокого аналізу або корекції, проводяться індивідуальні сесії, що включають:

- Психоаналіз травматичних переживань, пов'язаних із сексуальністю.
- Робота з тілесними блоками та тілесна терапія.
- Робота з партнерськими стосунками, за необхідності – сімейна психотерапія.

У даній програмі ми робимо акцент на загальному підході до психокорекції враховуючи відмінність між показниками сексуальної задоволеності осіб. Тому, пропонуємо розглянути більш детально групову форму роботи. Структура проведення групових занять представлена в таблиці 3.1., а повний перелік запропонованих вправ представлений в додатку Ж.

Таблиця 3.1

Структура проведення групового заняття	
I Вступна частина (організаційно-мотиваційна) 10-15 хв.	
1.Ритуал початку заняття	
– Привітання, встановлення контакту, вплив на настрій	
– Роз'яснення мети заняття.	
– Обговорення правил (або їх повторення)	
– Метафора заняття	
II Основна частина (корекційна) 1–1,5 год.	
2. Психосвітний блок 15–20 хв	
3. Тілесно-орієнтований блок 20–25хв	
4. Корекційний блок 45–60хв	
III Заключна частина (рефлексивна) 15-20 хв.	
5. Фаза рефлексії (рефлексія та обговорення почуттів, які виникли в процесі заняття).	
7. Домашнє завдання (ведення щоденника відчуттів, спостережень за тілесними та емоційними реакціями або робота з тілесними вправами).	
8. Ритуал закінчення заняття.	

Методи моніторингу ефективності програми:

- Проведення тестів для оцінки рівня задоволеності сексуальним життям до і після курсу (Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної, Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка).
- Спостереження за змінами у поведінці учасників, що стосуються відкритості у спілкуванні про сексуальні потреби та тілесної розкнутості.

– Ведення учасниками особистих щоденників спостережень за тілесними та емоційними реакціями протягом курсу.

– Індивідуальні бесіди з учасниками про відчуття змін після завершення програми.

Для виявлення динаміки діагностика проводиться перед початком корекційних занять (або на першому занятті) та після закінчення циклу (тобто на останньому занятті).

Три основні форми реалізації програми: сексуальна освіта та культура («Блок психоосвіти»), корекція сексуальної поведінки та сексотерапія («Блок корекції сексуальної поведінки та сексотерапія»), які представлені в додатку Д, а власне календарний план заходів психокорекційної програми (з урахуванням структури групового заняття) представлений в додатку Е.

Ця програма спрямована на поступове підвищення рівня задоволеності сексуальним життям через роботу як з фізичними, так і з емоційними аспектами сексуальності, що допоможе учасникам поліпшити взаємини з партнером та підвищити рівень самосприйняття.

Також нами врахований аспект необхідності оцінки ефективності психокорекційної програми учасниками. Анкета представлена в додатку И.

Ефективність програми для осіб із порушеннями сексуальної задоволеності оцінюється за двома критеріями:

1) Суб'єктивний критерій – відображає думку учасників щодо переваг і недоліків програми, а також змін у їхньому емоційному стані протягом участі у програмі та після її завершення. Учасники оцінюють, наскільки програма сприяла усвідомленню та опрацюванню їхніх переживань і труднощів, пов'язаних з інтимністю.

2) Об'єктивний критерій – включає оцінку адаптаційного стану учасників із метою визначення прогресу в подоланні емоційних бар'єрів і покращенні рівня задоволеності у сексуальних стосунках.

Після завершення психокорекційної програми складаються прогнози та рекомендації щодо подальшого залучення учасників до подібних програм і необхідного психологічного супроводу для закріплення досягнутих результатів.

3.2. Психологічні рекомендації для тривожних осіб, які мають сексуальні розлади.

Тривожні розлади є однією з найбільш поширених проблем психічного здоров'я, які мають суттєвий вплив на різні сфери життя людини, зокрема й на сексуальну. Хронічна тривожність може призводити до фізичних та емоційних симптомів, таких як напруження, прискорене серцебиття, проблеми зі сном, що ускладнює здатність насолоджуватися інтимними стосунками. Це може створювати замкнене коло, коли занепокоєння щодо сексуальних проблем посилює тривогу, а це, в свою чергу, ще більше погіршує прояви сексуальних розладів. У таких випадках важливою є цілеспрямована психологічна допомога, яка враховує як тривожні, так і сексуальні аспекти проблеми.

Сексуальні розлади, які супроводжують тривожність, можуть мати різноманітні прояви, зокрема зниження лібідо, труднощі з досягненням оргазму, еректильну дисфункцію чи проблеми з еякуляцією. Часто ці симптоми пов'язані не тільки з фізіологічними чинниками, а й із психологічними переживаннями, такими як страх невдачі, низька самооцінка чи негативні установки щодо власної сексуальності. Психологічні рекомендації, які враховують специфіку тривожного стану та його вплив на інтимне життя, можуть стати важливим кроком до розв'язання цих проблем. Вони допомагають знижувати рівень тривоги, працювати з негативними думками і покращувати здатність до розслаблення та отримання задоволення.

Зважаючи на складність та багатоаспектність проблеми, психологічна підтримка для осіб із тривожними та сексуальними розладами повинна включати кілька рівнів втручання. Перш за все, це може бути когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінювати негативні переконання та установки. Також

важливими є техніки релаксації та управління стресом, які знижують фізіологічну напругу і сприяють емоційному розвантаженню. Додатково, робота над покращенням самооцінки та розвитку навичок спілкування у стосунках може сприяти більшій відкритості до сексуальних експериментів та подоланню страхів, пов'язаних із інтимністю. У сукупності ці рекомендації сприяють підвищенню якості життя, забезпечуючи гармонійний розвиток як емоційної, так і сексуальної сфер.

Проте в будь-якому разі важливо вводити в повсякденне життя маленькі зміни, які можуть покращити психоемоційний стан людини. Ми б рекомендували особам, які мають тривожні ознаки впроваджувати у власне життя:

- прогулянки як доступний та ефективний спосіб релаксації.

Регулярні прогулянки на свіжому повітрі позитивно впливають на стан нервової системи, знижуючи рівень кортизолу – гормону стресу. Особливо ефективні прогулянки у зелених зонах (парки, ліси), які, за дослідженнями, сприяють більш інтенсивному зниженню тривожності та покращенню настрою. Простота доступу та відсутність потреби у спеціальній підготовці роблять прогулянки одним із найзручніших і найприродніших засобів стабілізації емоційного стану.

- фізичну активність як ресурс зниження тривожності.

Будь-які фізичні вправи – від прибирання до бігу – стимулюють викид ендорфінів та інших «гормонів щастя», що сприяють зниженню рівня тривожності. Різноманітність активностей дозволяє вибрати найбільш підходящий варіант, відповідно до можливостей та інтересів людини. Наприклад, біг, підтягування чи їзда на велосипеді можуть сприяти не тільки фізичному, але й психоемоційному розвантаженню, тоді як легші форми активності, такі як стрейчінг чи ходьба, забезпечують розслаблення та поліпшення самопочуття.

- режим сну та відновлення організму.

Лягати спати до 23:00 є критично важливим, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивна фаза фізіологічного відновлення, яка позитивно впливає на регуляцію психоемоційного стану. Достатній та регулярний сон знижує ризик виникнення тривожних станів і зміцнює імунітет, підвищуючи стресостійкість.

– повноцінне харчування.

Збалансований раціон сприяє підтримці стабільного рівня енергії та оптимального функціонування нервової системи. Наявність у раціоні продуктів, багатих на вітаміни групи В, магній, омега-3 жирні кислоти, покращує настрій і сприяє зниженню рівня тривожності.

– біофідбек (біологічний зворотний зв'язок).

Техніки біофідбеку, як-от водна терапія, дозволяють людині контролювати свої фізіологічні процеси, усвідомлювати та знижувати рівень стресу. Плавання або терапевтичні ванни допомагають зняти м'язове напруження та відновити фізіологічний баланс.

– тілесно-орієнтовані методи – масаж, самомасаж, СПА-процедури.

Фізичні методи розслаблення, такі як масаж, мають як безпосередню фізіологічну, так і психологічну дію, оскільки знижують рівень кортизолу і сприяють відчуттю фізичного та емоційного благополуччя.

– інфодієту.

Контроль за кількістю та якістю отриманої інформації сприяє зниженню рівня тривожності, особливо в умовах інформаційного перевантаження. Важливо обмежити вплив негативних новин, соціальних мереж та інших інформаційних джерел, які можуть підвищувати тривожність.

– визначення пріоритетів та цінностей.

Усвідомлення та реорганізація життєвих цінностей та пріоритетів дозволяє більш обдуманно підходити до планування часу та уникати зайвих переживань з незначних приводів.

– усвідомлений вибір оточення.

Спілкування з позитивними людьми, які підтримують, є важливим фактором у подоланні тривожних станів. Уникнення токсичних контактів дозволяє зберегти емоційний ресурс.

– гумор як ефективний засіб зниження стресу.

Сміх та почуття гумору позитивно впливають на фізіологію організму, сприяючи викиду ендорфінів і зниженню стресу.

– контакт із натхненням.

Важливо повертатися до діяльності, яка приносить задоволення, наприклад, хобі, творчі заняття, риболовля або музика. Ці заняття допомагають «повертатися в момент», підвищують емоційний тонус і сприяють відчуттю життєвої наповненості.

– «капсулу спокою» або «тривожну валізу».

Це набір технік і предметів, які допомагають людині стабілізувати психоемоційний стан в моменти гострої тривоги. Наприклад, це можуть бути вправи на дихання, техніки релаксації, улюблені аромати або антистресові предмети.

Також у наукових джерелах можна знайти різні методи саморегуляції тривожності, серед яких аутогенне тренування, візуалізація, прогресивна м'язова релаксація, нормалізація дихання, самонавіювання, самопереконання, саногенне мислення, а також соціально-психологічний тренінг. Розглянемо детальніше деякі з цих методів.

1. Аутогенне тренування. Психічна саморегуляція в цьому методі включає розвиток умінь контролювати увагу, регулювати ритм дихання та м'язовий тонус, використовувати уявні образи та словесні формули для цілеспрямованого налаштування свого стану і діяльності. Це досягається через навчання зануренню в спеціальний стан, відомий як «аутогенне занурення» [77]. Цю методику розробив І. Шульц у 1930-х роках. Стан «аутогенного занурення» має різні рівні. Спершу досягається релаксація – зменшення напруги і розслаблення, що супроводжується відчуттям тепла, важкості в тілі, відстороненням від зовнішніх подразників, а також відчуттям спокою, відпочинку, внутрішньої

безтурботності, зниженням тривожності та нормалізацією вегетативних функцій. На основі релаксації можливе досягнення глибших стадій аутогенного занурення, які викликають відчуття легкості, невагомості, і сприяють мобілізації внутрішньої сили. Такі стани створюють передумови для підвищення активності, працездатності і цілеспрямованого програмування свого функціонального стану та поведінки. Ці локальні ефекти сприяють зняттю нервової напруги, розслабленню та оптимізують процеси відновлення.

Даний метод можна застосовувати під час фізичних вправ або в повсякденному житті. Даний підхід для психічної саморегуляції можна виконувати самостійно, і він дозволяє впливати на певні функції організму за допомогою самонавіювання [62, с. 121].

Корекція за допомогою методу аутогенного тренування включає п'ять послідовних етапів:

- досягнення загального заспокоєння нервової системи;
- забезпечення розслаблення всіх м'язів тіла;
- створення відчуття тепла;
- регулювання дихальних процесів;
- виконання спеціальних вправ для виправлення ознак заїкання [35, с. 33].

Майже на кожному етапі роботи використовуються елементи самонавіювання, зокрема такі фрази: «Я повністю спокійний», «Все моє тіло розслаблене», «Кожна частинка мого тіла заспокоюється», «Моє дихання рівне», «Я завжди говорю чітко, красиво, легко й вільно» та інші подібні висловлювання [28, с. 39].

2) Візуалізація – це процес створення внутрішніх образів у свідомості людини, що активізує уяву через слухові, зорові, смакові, нюхові та дотикові відчуття, а також їхні поєднання. Вона допомагає активувати емоційну пам'ять і викликати почуття, які людина відчувала в минулому. Формуючи уявні образи зовнішнього світу, можна швидко відволіктися від стресових ситуацій і відновити емоційну рівновагу. Суть візуалізації полягає у фокусуванні на позитивних образах для зниження надмірного напруження, звертаючи увагу не

на проблеми, а на шляхи їх вирішення. Підсвідомість людини менш сприйнятлива до слів, але краще реагує на яскраві уявні образи. Щоб зменшити тривожність, важливо навчитися створювати переконливі та яскраві візуальні образи. Для одних людей краще працюють зорові враження, для інших – слухові або тілесні, але найефективнішими є комбіновані образи, що залучають усі типи відчуттів [77].

3) Метод прогресивної м'язової релаксації. Цей метод, розроблений Е. Джекобсоном у 1920 році, базується на тому, що емоційна напруга пов'язана з напруженням поперечно-смугастих м'язів, тоді як розслаблення м'язів супроводжується зниженням нервово-м'язової напруги. Психолог вважав, що ментальний і фізичний стан людини тісно взаємопов'язані, і розслаблення тіла сприяє зменшенню емоційного напруження [38].

На початкових етапах освоєння методу, як зазначає В. Розов, пацієнти вчаться розуміти та розрізняти відчуття, що виникають під час вибіркової напруги. Після цього, під час освоєння шести ключових етапів, проводяться вправи з розслаблення м'язів рук, ніг, дихальних м'язів, м'язів очей та артикуляційного апарату. Техніки розслаблення, засвоєні в стані спокою, пізніше використовуються в стресових ситуаціях. Таким чином, цілеспрямоване розслаблення м'язів сприяє зниженню нервово-м'язової напруги.

Як зазначає В. Розов, під час досліджень емоцій було помічено, що кожен тип афективної реакції відповідає нарузі певної групи м'язів. Наприклад, депресивний стан супроводжується напругою дихальних м'язів, а страх – спазмом м'язів, відповідальних за артикуляцію і фонацію. Згідно з Е. Джекобсоном, цілеспрямоване розслаблення конкретних м'язових груп («диференційована релаксація») дозволяє вибірково впливати на негативні емоції. Під релаксацією він мав на увазі не лише розслаблення м'язів, а й стан, протилежний психічній активності. Лікувальний процес починався з бесіди, під час якої лікар пояснював механізм дії м'язової релаксації, підкреслюючи, що основною метою методу є довільне розслаблення поперечносмугастих м'язів у спокійному стані [54].

Процес прогресивної м'язової релаксації включає три етапи:

- навчання довільному розслабленню окремих м'язових груп у стані спокою;
- формування комплексних навичок розслаблення всього тіла або його частин як у спокої, так і під час діяльності (наприклад, під час читання чи письма);
- засвоєння навичок розслаблення в ситуаціях, що викликають емоційне напруження або психічне збудження [11, с. 21].

Спочатку м'язи повинні бути максимально напружені, а потім напруга поступово знижується. Увага зосереджується на відчутті мінімальної напруги та повного розслаблення м'язів. Після цього відпрацьовується навичка напружувати і розслабляти інші м'язові групи тіла. Кожен цикл «напруга-розслаблення» для кожної групи м'язів триває приблизно одну хвилину і повторюється від 3 до 6 разів. Напруження м'язів відбувається під час затримки дихання після вдиху протягом 15–20 секунд, а розслаблення – під час видиху. Вправи освоюються поступово, до нової вправи переходять тільки після повного освоєння попередньої [54].

4) Нормалізація дихання. Контроль дихання є ефективним способом зниження тривожності. Оскільки дихання – це єдина автономна функція, яку можна свідомо контролювати, його ритм впливає на емоційний стан. Наприклад, швидкий вдих і повільний видих сприяють заспокоєнню центральної нервової системи, нормалізації артеріального тиску та зниженню емоційного напруження. У той же час повільний вдих і різкий видих стимулюють нервову систему. Спокійне і глибоке дихання допомагає знизити загальний рівень напруги.

Суть дихальних вправ полягає в свідомому контролі за ритмом, частотою та глибиною дихання, що може включати затримку дихання або зміну ритму вдиху й видиху. Ці вправи залучають весь організм, викликаючи загальну фізіологічну реакцію. Простота та ефективність таких вправ роблять їх зручними для застосування під час професійної діяльності. Використання дихальних вправ

у поєднанні з іншими методами саморегуляції значно підвищує їхній позитивний вплив на психоемоційний стан людини [33].

Прихильником даного підходу був й В. Райх, але мав специфічні погляди щодо аргументації власної позиції. Він присвятив низку робіт дослідженню неврозів та біологічної енергії людського організму. Розвинув теорію лібідо З. Фрейда, розширивши її, щоб охопити всі основні біологічні та психологічні процеси. Також розглядав задоволення як вільний потік енергії від центру організму до його периферії і далі у зовнішній світ. На його думку, характер людини складається з постійного патерну захистів. Спочатку він описував ці захисні механізми психологічними термінами, а згодом почав додавати різні форми характерних опорів, пов'язані зі специфічними патернами м'язового напруження.

Хронічні м'язові затискачі блокують три основні емоційні стани: тривожність, гнів і сексуальне збудження. Він дійшов висновку, що м'язовий і психологічний панцир функціонально є одним і тим самим явищем. Панцир характеру відповідає м'язовому перенапруженню, тобто риси характеру та м'язові патерни виконують однакову функцію в психічному апараті: вони можуть взаємно впливати один на одного і замінювати один одного. Ці елементи не можна розділити, оскільки вони функціонально тотожні. Хронічне напруження блокує енергетичні потоки, що лежать в основі сильних емоцій.

Захисний панцир обмежує здатність людини відчувати та виражати сильні емоції, спотворюючи їхнє вираження. Заблоковані таким чином емоції залишаються нерозв'язаними, оскільки не можуть повністю проявитися. Ці блоки (м'язові затискачі) порушують природні почуття, зокрема пригнічують сексуальні відчуття та заважають досягненню повноцінного оргазму. Як наслідок, застій сексуальної енергії призводить до виникнення неврозів. За В. Райхом, повне звільнення від заблокованої емоції можливе лише через глибоке її проживання. Усунення сексуального застою можливе завдяки оргастичній розрядці, яка ліквідує будь-які невротичні прояви.

Науковець вважав, що лікування неврозів та вирішення багатьох психологічних проблем може відбуватися значно швидше без глибокого проникнення в психіку, як це робить класичний психоаналіз. Для цього достатньо зняти м'язовий панцир надмірного напруження і таким чином звільнити енергію, яка перебуває під панциром і не має виходу. Заблокована енергія руйнівно впливає на людину, посилюючи неврози та інші психологічні проблеми. Чітке усвідомлення пацієнтом своїх тілесних відчуттів створює терапевтичний ефект, що допомагає позбутися багатьох невротичних станів [48, с. 185–186].

Також акцент на користі використання дихальних психотехнік для психологічного стану людини робить М. Тімченко. Вона об'єднує їх в три напрямки:

- духовно-енергетичні дихальні практики. З давніх часів дихальні техніки використовувалися з метою підвищення енергетичного та психічного потенціалу організму, що сприяло розширенню сприйняття світу і стійкому перебуванню у змінених станах свідомості. До таких практик належать пранаяма, даоські дихальні методики, техніки американських індіанців та інші.

- дихальні техніки для оздоровлення. Ці методики розроблені для загального зміцнення здоров'я, профілактики та лікування різних захворювань. Прикладами є метод Бутейка та техніка дихання за методикою Стрельнікової.

- інтенсивні дихальні психотехнології. Ці техніки спрямовані на вирішення психологічних і психотерапевтичних завдань, встановлення зв'язку між свідомістю і тілом, а також на розширення сприйняття та світогляду. До таких підходів відносяться Ребефінг, Вайвейшн, Вільне дихання, Холотропне дихання С. Грофа та інші [64, с. 123].

5) Самонавіювання. Самонавіювання здійснюється через багаторазове повторення певних слів або фраз. Формулювання повинні бути простими, короткими та мати позитивну спрямованість (без використання частки «не»). Хоча механізми навіювання та самонавіювання ще недостатньо вивчені, відомо,

що обидва процеси базуються на ослабленому свідомому контролі над сприйняттям інформації.

б) Самонаказ. Це коротка, чітка вказівка, яку людина дає собі, наприклад: «Говори спокійно!», «Мовчи!», «Не піддавайся на провокацію!». Це допомагає контролювати емоції та залишатися спокійним. При досягненні навіть незначних успіхів варто хвалити себе подумки, використовуючи фрази на кшталт: «Молодець!», «Чудово вийшло!». Звукові вібрації, зокрема через спів, позитивно впливають на організм, зокрема на серцево-судинну систему, та посилюють захисні адаптаційні реакції [12, с. 71].

Як ми бачимо, деякі підходи мають спільну основу, тому створюється враження, що ці методи базуються на одних й тих самих принципах. Також важливо відмітити, що описані методи заспокоєння та нормалізації психо-емоційного стану доступні для самостійного використання в різних життєвих ситуаціях. Вони в тому числі використовувались для створення безоплатного мобільного застосунку «База». Він забезпечує надання первинної психологічної підтримки та психоосвіти, які доступні для ветеранів у будь-який час і з будь-якої точки світу, без необхідності особистого контакту з іншими людьми.

Хоча значущим аспектом є те, що «База» була розроблена за активної участі ветеранів, щоб краще врахувати їхні потреби й запропонувати дійсно корисні та зручні інструменти, без зайвих порад чи повторення загальновідомої інформації.

У «Базі» зібрані освітні матеріали про психічне здоров'я, вправи для самодопомоги, а також контакти, які можуть бути корисними для ветеранів. Тут можна знайти інформацію про тривожність, наслідки черепно-мозкових травм, хронічний біль, злість, депресію, панічні атаки, нав'язливі думки та інші емоційні стани, а також способи роботи з ними.

Застосунок пропонує трекер настрою, можливість фіксувати свої думки та стани, ставити нагадування, а також кризову кнопку для врегулювання емоцій, коли виникає загострення. Крім того, можна написати психотерапевту та отримати відповідь.

А найбільш важливим є те, що застосунок зберігає анонімність користувача, надавати особисті дані можна за власним бажанням.

«База» не є заміною психотерапії, але вона допомагає краще розуміти свої емоційні стани та надає можливість отримати первинну психологічну підтримку.

Хоча застосунок розроблено для ветеранів, ним можуть скористатися й інші люди, оскільки матеріали й інструменти актуальні для всіх [45].

На основі вищезазначеної інформації ми дібрали ряд вправ, завдань та технік, які можуть бути в нагоді особам, які мають ознаки тривожності, що впливає й на сексуальну сферу. Даний перелік представлений в додатку Й [3; 7; 63; 65].

Висновки до розділу 3.

Отже, порушення сексуальної задоволеності є багатофакторною проблемою, що виникає на перетині фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів життя. У сучасних умовах, зокрема в ситуаціях підвищеної тривожності, спричиненої соціально-економічними викликами та стресовими факторами, ця проблема набуває особливої актуальності. Як зазначено, тривожність значно впливає на сексуальне здоров'я, ускладнюючи як фізичну, так і емоційну взаємодію між партнерами. Вона здатна погіршувати якість життя, викликаючи замкнене коло дисгармонії в інтимній сфері.

Важливим елементом вирішення таких проблем є системний підхід, що включає статеве виховання, сексуальну просвіту, профілактику порушень та терапію. Профілактика сексуальних дисгармоній повинна враховувати індивідуальні особливості особистості, зокрема її вік, стать, рівень тривожності та специфіку міжособистісних стосунків. Освітні та профілактичні заходи повинні сприяти формуванню культури здорових відносин, розуміння особистих потреб і поваги до потреб партнера. У цьому контексті статеве виховання є основою гармонійного розвитку особистості, а сексуальна просвіта допомагає зруйнувати міфи та неправильні установки щодо сексуальності.

Значну роль у подоланні сексуальних труднощів відіграє психотерапія. Вона спрямована не лише на усунення існуючих дисфункцій, але й на відновлення гармонії в особистісному та соціальному житті. Використання когнітивно-поведінкових методик, арт-терапії, майндфулнес-практик та тілесно-орієнтованих технік дозволяє ефективно вирішувати питання тривожності, страхів і блоків, які заважають задоволенню в інтимній сфері. Особливу увагу слід приділити формуванню навичок саморегуляції, що є основою для емоційної стабільності та психологічного комфорту.

Під час роботи з такими клієнтами важливо враховувати, що сексуальна задоволеність є не лише фізіологічним явищем, але й відображенням загального стану психоемоційного благополуччя. Тому успішне вирішення цієї проблеми вимагає комплексного підходу, що включає як індивідуальні зусилля особистості, так і підтримку фахівців, партнерів та соціального оточення. Гармонізація внутрішнього стану людини, подолання тривожності та відкриття нових рівнів взаємодії сприяють не тільки вирішенню інтимних труднощів, але й загальному покращенню якості життя.

Отже, запропонована програма психокорекційної роботи для осіб із порушеннями сексуальної задоволеності є цілісним підходом, спрямованим на гармонізацію психологічного, емоційного та фізичного стану клієнтів. Вона охоплює широкий спектр методик, включаючи групову та індивідуальну роботу, арт-терапію, майндфулнес-практики та тілесно-орієнтовані техніки. Основна мета програми полягає в усуненні тривожності, підвищенні самооцінки, зміцненні навичок саморегуляції та формуванні здорових міжособистісних відносин. Особлива увага приділяється створенню психологічно безпечного середовища, де клієнти можуть відкрито обговорювати труднощі та розвивати навички конструктивної взаємодії.

На додаток до програмних заходів особливий акцент зроблено на застосуванні технік, які сприяють зниженню рівня тривожності та стабілізації психоемоційного стану. Зокрема, рекомендуються когнітивно-поведінкові методи для роботи з негативними переконаннями, техніки релаксації, а також

прогресивна м'язова релаксація та нормалізація дихання для фізіологічного розвантаження. Позитивний вплив мають практики аутогенного тренування, візуалізації та методики самонавіювання, які допомагають клієнтам краще розуміти власні емоції, знижувати внутрішню напругу та покращувати адаптивність у складних ситуаціях.

Важливими є й загальні рекомендації для впровадження у повсякденне життя: регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання здорового режиму сну, збалансоване харчування, а також контроль за обсягом і якістю отримуваної інформації. Такі підходи сприяють зниженню стресу, покращенню настрою та підвищенню емоційної стабільності, що, у свою чергу, позитивно впливає на сексуальне здоров'я. Таким чином, інтеграція програми та рекомендованих технік є дієвим інструментом для досягнення гармонії у сексуальній та емоційній сферах життя клієнтів.

ВИСНОВКИ

Проведення теоретико-експериментального дослідження дозволило сформулювати висновки відповідно до поставлених завдань:

1. здійснений емпіричний аналіз дослідження тривожності як детермінанти низького рівня сексуальної задоволеності;

Ми з'ясували, що існує базова тривога, яка може бути більшою або меншою в різних людей залежно від їхньої генетики. Це є нормальною частиною людської природи. Проте, надмірний даний стан має назву тривожність і може перешкоджати нормальному життю. Ключові ознаки, що свідчать про перехід тривоги в розлад, включають неможливість виконувати щоденні обов'язки, відчувати повноцінність та яскравість буття (включаючи сексуальне задоволення), також відсутність реальної причини для занепокоєння та значна розбіжність між реальною загрозою та рівнем тривожності. Цей стан стає патологічним і перетворюється на тривожний розлад.

Тривожні розлади є однією з найпоширеніших проблем у сфері психічного здоров'я. Вони охоплюють широкий спектр розладів. Характерною особливістю цих розладів є надмірні, неконтрольовані переживання тривоги та страху, які суттєво впливають на функціонування людини в особистому, соціальному, навчальному та професійному житті.

Важливим аспектом розуміння тривожних розладів є їх різноманітні клінічні прояви та індивідуальні особливості, які можуть включати як психологічні, так і фізичні симптоми. Тривожність може виникати без явної причини і тривати роками, що відрізняє її від тимчасового стресу. Тривожні розлади можуть бути викликані як генетичними, так і зовнішніми факторами, включаючи травматичні події, як-от війна, насильство, нещасні випадки.

На сьогоднішній день існують ефективні методи діагностики та лікування тривожних розладів. Проте важливою проблемою залишається своєчасне виявлення та звернення за допомогою, оскільки багато людей з тривожними розладами не отримують необхідного лікування.

Тривожні стани викликають у людини велику кількість проблем в житті. Однією з важливих проблем, яка виникає на тлі тривожності є порушення в сексуальній сфері.

Зв'язок між тривожністю та сексуальними розладами обумовлений декількома ключовими факторами:

- фізіологічний вплив стресу: тривожність спричиняє підвищення рівня гормонів стресу, таких як кортизол, що може порушувати гормональний баланс, відповідальний за сексуальний потяг і функцію;

- психічне виснаження: тривожність веде до емоційного та психічного виснаження, що знижує здатність отримувати задоволення від сексуальної активності, підсилюючи відчуття дискомфорту або відрази до інтимних стосунків;

- негативне мислення та страхи: люди з тривожними розладами часто переживають страхи, пов'язані із невдачами в сексуальному житті або негативною реакцією партнера. Це формує уникнення інтимності та розвиток таких розладів, як коїтофобія чи еректильна дисфункція;

- психосоматичні симптоми: тривожність може викликати психосоматичні реакції, такі як м'язова напруга, порушення сну або серцебиття, які безпосередньо впливають на фізичні можливості підтримання сексуальної активності або досягнення задоволення.

Ці фактори часто взаємодіють, поглиблюючи сексуальні розлади й утворюючи замкнене коло між тривожністю та проблемами у сексуальному житті.

2. виявлений зв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю у інтимно-сексуальній сфері;

Для виявлення зв'язку між рівнем тривожності та задоволеністю у інтимно-сексуальній сфері нами було організоване експериментальне дослідження.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Громадської організації «Центр спільного розвитку «Дієва громада», м. Свалява. У ній взяло

участь 55 осіб віком 19–63 роки. Загалом вибірка склала 88,9% жінок та 11,1% чоловіків.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань дослідження у практичній частині наукової роботи були використані такі емпіричні та інтерпретаційні методи дослідження:

- 1) опитувальні методи (бесіда, спеціально створене анкетування);
- 2) тестування за методиками:
 - виявлення рівня тривожності (Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна).
 - визначення особливостей розладів у сексуальній сфері (Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної);
 - оцінка рівня сексуального задоволення (Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка).

- 3) математичні методи обробки експериментальних даних.

Результати констатувального етапу експерименту виявили декілька важливих моментів щодо тривожності та сексуальної задоволеності респондентів. Перш за все, показники тривожності серед вибірки не показали низького рівня, що свідчить про значний вплив зовнішніх чинників, таких як стресові ситуації, пов'язані з поточними подіями в Україні. Високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності є показником того, що учасники експерименту стикаються з постійним внутрішнім напруженням, яке відображається на їхньому емоційному стані та поведінці.

Дослідження сексуальної задоволеності виявило неоднозначні результати, які свідчать про наявність певних проблем у сексуальній сфері. Респонденти в середньому продемонстрували високі рівні гіперсексуальності та сексуальної активності, проте частина з них визнала наявність труднощів з отриманням задоволення від сексуальних контактів. Це може бути наслідком психоемоційного напруження, яке респонденти відчувають через вплив зовнішніх факторів, таких як соціальний і економічний контекст, а також психологічні труднощі.

Ці результати вказують на необхідність розробки психокорекційної програми для людей із порушеннями в сексуальній сфері, яку ми розглянемо більш детально в 3 розділі. Така програма має бути спрямована на зниження тривожності та покращення емоційного стану респондентів, що, у свою чергу, може позитивно вплинути на їхню сексуальну задоволеність. Важливо також звернути увагу на індивідуальні відмінності в сприйнятті сексуальних стосунків та адаптувати психокорекційні заходи відповідно до конкретних потреб кожної особи.

3. обґрунтована система психокорекційної роботи для осіб з порушеннями сексуальної задоволеності.

Нами виявлено, що порушення сексуальної задоволеності є багатофакторною проблемою, що виникає на перетині фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів життя. У сучасних умовах, зокрема в ситуаціях підвищеної тривожності, спричиненої соціально-економічними викликами та стресовими факторами, ця проблема набуває особливої актуальності. Як зазначено, тривожність значно впливає на сексуальне здоров'я, ускладнюючи як фізичну, так і емоційну взаємодію між партнерами. Вона здатна погіршувати якість життя, викликаючи замкнене коло дисгармонії в інтимній сфері.

Важливим елементом вирішення таких проблем є системний підхід, що включає статеве виховання, сексуальну просвіту, профілактику порушень та терапію. Профілактика сексуальних дисгармоній повинна враховувати індивідуальні особливості особистості, зокрема її вік, стать, рівень тривожності та специфіку міжособистісних стосунків. Освітні та профілактичні заходи повинні сприяти формуванню культури здорових відносин, розуміння особистих потреб і поваги до потреб партнера. У цьому контексті статеве виховання є основою гармонійного розвитку особистості, а сексуальна просвіта допомагає зруйнувати міфи та неправильні установки щодо сексуальності.

Значну роль у подоланні сексуальних труднощів відіграє психотерапія. Вона спрямована не лише на усунення існуючих дисфункцій, але й на

відновлення гармонії в особистісному та соціальному житті. Використання когнітивно-поведінкових методик, арт-терапії, майндфулнес-практик та тілесно-орієнтованих технік дозволяє ефективно вирішувати питання тривожності, страхів і блоків, які заважають задоволенню в інтимній сфері. Особливу увагу слід приділити формуванню навичок саморегуляції, що є основою для емоційної стабільності та психологічного комфорту.

Під час роботи з такими клієнтами важливо враховувати, що сексуальна задоволеність є не лише фізіологічним явищем, але й відображенням загального стану психоемоційного благополуччя. Тому успішне вирішення цієї проблеми вимагає комплексного підходу, що включає як індивідуальні зусилля особистості, так і підтримку фахівців, партнерів та соціального оточення. Гармонізація внутрішнього стану людини, подолання тривожності та відкриття нових рівнів взаємодії сприяють не тільки вирішенню інтимних труднощів, але й загальному покращенню якості життя.

Отже, запропонована програма психокорекційної роботи для осіб із порушеннями сексуальної задоволеності є цілісним підходом, спрямованим на гармонізацію психологічного, емоційного та фізичного стану клієнтів. Програма включає три основні форми реалізації: сексуальна освіта та культура («Блок психоосвіти»), корекція сексуальної поведінки та сексотерапія («Блок корекції сексуальної поведінки та сексотерапія»). Вона охоплює широкий спектр методик, включаючи групову та індивідуальну роботу, арт-терапію, майндфулнес-практики та тілесно-орієнтовані техніки. Основна мета програми полягає в усуненні тривожності, підвищенні самооцінки, зміцненні навичок саморегуляції та формуванні здорових міжособистісних відносин. Особлива увага приділяється створенню психологічно безпечного середовища, де клієнти можуть відкрито обговорювати труднощі та розвивати навички конструктивної взаємодії.

На додаток до програмних заходів особливий акцент зроблено на застосуванні технік, які сприяють зниженню рівня тривожності та стабілізації психоемоційного стану. Зокрема, рекомендуються когнітивно-поведінкові

методи для роботи з негативними переконаннями, техніки релаксації, а також прогресивна м'язова релаксація та нормалізація дихання для фізіологічного розвантаження. Позитивний вплив мають практики аутогенного тренування, візуалізації та методики самонавіювання, які допомагають клієнтам краще розуміти власні емоції, знижувати внутрішню напругу та покращувати адаптивність у складних ситуаціях.

Важливими є й загальні рекомендації для впровадження у повсякденне життя: регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання здорового режиму сну, збалансоване харчування, а також контроль за обсягом і якістю отримуваної інформації. Такі підходи сприяють зниженню стресу, покращенню настрою та підвищенню емоційної стабільності, що, у свою чергу, позитивно впливає на сексуальне здоров'я. Таким чином, інтеграція програми та рекомендованих технік є дієвим інструментом для досягнення гармонії у сексуальній та емоційній сферах життя клієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Ю. Структура людської особистості та сексуальна поведінка. Київ : Наукова думка, 2002. 324 с.
2. Акімова Л. Н. Психологія сексуальності. Одеса : СМІЛ, 2005. 198 с.
3. Аптечка психологічної самодопомоги. Ти як? URL: <https://howareu.com/storage/app/media/Posibnuki/Aptechka.pdf> (дата звернення 22.10.2024).
4. Баур К. Сексуальність та емоційні стосунки: психологічні аспекти. Львів : Світ, 2005. 284 с.
5. Богдан Ж., Мовчан Я. Гендерна психологія: навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2021, 155 с.
6. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. Перспективи та інновації науки. 2022. № 7 (12). С. 542–552.
7. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. World Health Organization. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/339150/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 22.10.2024).
8. Внутрішні хвороби. Підручник, заснований на принципах доказової медицини; Посібник на основі міжнародних протоколів 2018/19. Київ : Медична книга, 2019. 640 с.
9. Ворнік Б. М. Сексуальне здоров'я та психологічний комфорт у сучасному суспільстві. Київ : Здоров'я, 2015. 256 с.
10. Гаврилюк О. М. Психологія тривожності підлітків: теоретичний та емпіричний аналіз. Київ: Кондор, 2009. 208 с.
11. Галієва О. М. Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. Вип. № 2. С. 65–78.

12. Галієва О. Методика прогресивної м'язової релаксації як один із засобів зниження ситуативної тривожності майбутніх психологів. *Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції*. Запоріжжя, 2019. С. 20–22.
13. Георгієвська Н. В., Кришталь В. Є. Сексопатологія (чоловіків та жінок): методичні вказівки. ХНМУ, 2013, 25 с.
14. Говорун Т. В. Сексуальна поведінка: Теорія і практика. Київ : Либідь, 2004. 368 с.
15. Говорун Т. В., Кравець Ю. О. Психологія сексуальності. Київ : Академвидав, 2017. 328 с.
16. Горностаєв П. П. Особистість і роль: рольовий підхід у соц. психології особистості. Київ : Інтерпрес ЛТД, 2007. 311 с.
17. Гупаловська В. А. Сексуальне виховання в умовах сучасної школи. Львів : Світ, 2016. 284 с.
18. Гупаловська В. А., Марченко М. Т. Взаємозв'язок між різними психологічними детермінантами та сексуальним аверсивним розладом. *7th International Scientific and Practical Conference «SCIENTIFIC GOALS AND PURPOSES IN XXI CENTURY»*. 2024. С. 259–270.
19. Діденко С. В. Психологія сексуальності: підручник. Київ : «Академвидав», 2009. 304 с.
20. Діденко С. В. Сексуальна культура молоді: Психологічні аспекти. Харків : Ранок, 2012. 312 с.
21. Єрмакова А. С. Проблеми сексуального здоров'я у сучасному світі. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки» (психологічні 053, державне управління 281)*. 2020. Вип. 13(42). С. 71–84.
22. Загальні питання сексології: методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Основи сексології та сексопатології» / укладачі М. В. Савіна, М. О. Антонович. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 40 с.

23. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях». Київ, 2016. 219 с.
24. К'єркегор С. Страх і трепет / пер. з дат. В. Шовкун. Київ : Юніверс, 2004. 279 с.
25. Каган В. Психосексуальний розвиток людини. Київ : Либідь, 2001. 256 с.
26. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2008. 29 с.
27. Келлі Г. Теорія особистісних конструктів і сексуальна поведінка. Харків : Фоліо, 2004. 312 с.
28. Кіріллова А. О., Фокіна А. О. Аутогенне тренування як метод корекції заїкання. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу*. Запоріжжя, 2024. С. 37–39.
29. Козлова О. С. Сексуальність і гендер: соціокультурні аспекти. Київ : Наукова думка, 2009. 256 с.
30. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
31. Кон І. С. Вступ до сексології: соціальні та психологічні аспекти. Київ : Основи, 1997. 368 с.
32. Коренєва Ю. Фрустрація і деякі аспекти психічного здоров'я сім'ї. Психогенеза особистості: норма і девіація. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. С. 111–115.
33. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
34. Кочарян Г. С. Современная сексология. Украина : Ника-Центр, 2007, 400 с.

35. Кравченко А., Кравченко І. Застосування гімнастичних вправ та аутогенного тренування при корекції заїкання у дітей. Суми, 2023. 93 с.
36. Крукс Р. Сексуальність: психологічний погляд. Київ : Грані-Т, 2009. 402 с.
37. Курс лекцій з дисципліни «Психологія сексуальності» / укладач Л. М. Балабанова. URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2030/Kurs_lektsiy_ps_sex_Balabanova.pdf (дата звернення 09.10.2024).
38. Лазуренко С. І. Можливості аутогенного відновлення психофізіологічного стану людини. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 28. С. 557–678.
39. Левченко В. В., Нежинська О. О. Дослідження тривожності державних службовців в умовах криз. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 160–165.
40. Лісовенко А. Ф., Алещенко О. С. Медико-психологічні проблеми адаптації населення в умовах пандемії COVID-19. *The II International Science Conference on Science and practical Technologies*. Luxembourg, 2021. Р. 476.
41. Любись. Посібник з інтимності та сексуальності для жінок-військових та ветеранок. URL: <https://drive.google.com/file/d/1I-9FI1bqzXwohnqEzWSHF9wDzBmJaBj4/view> (дата звернення 06.10.2024).
42. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Київ : Видавництво Людмила, 2024. Том. 2. 468 с.
43. Медична психологія: підручник / за редакцією академіка С. Д. Максименка. Київ : «Видавництво Людмила», 2023. Том II. 520 с.
44. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів під час підготовки до практичного заняття та на занятті з дисципліни «Основи медичної сексології». Полтава : Українська медична стоматологічна академія. 2019. URL: <https://urology.pdmu.edu.ua/storage/resources/docs/b54xKkpC7lB0n3hqmc5GTkt6C1VX1GKAD8B3pP8G.pdf> (дата звернення 09.10.2024).

45. Мобільний застосунок «БАЗА». URL: <http://www.vvybir.org.ua/%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%BA-%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%B0/> (дата звернення 21.10.2024).

46. Молотокас А. А., Проскурня А. С. Сексуальна дисфункція у осіб із депресивними розладами. *Габітус*. 2023. Вип. 55. С. 178–181.

47. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

48. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

49. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2006. 20 с.

50. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / редагування та упорядкування О. В. Федик. Івано-Франківськ : Плай, 2010. 63 с.

51. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / редагування та упорядкування О. В. Федик. Івано-Франківськ : Плай, 2010. 159 с.

52. Райх В. Функція оргазму. Львів : Априорі, 2010. 276 с.

53. Робочий зошит для самостійної роботи студентів медичного факультету з курсу «Основи сексології та сексопатології» / упоряд. Г. М. Кожина, Н. В. Георгієвська, І. В. Лещина, В. Є. Кришталь. Харків : ХНМУ, 2018. 85 с.

54. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

55. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

56. Сечейко О. В. Психологічні детермінанти сексуальної поведінки підлітків: дис...канд.. психолог. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2000. 228 с.

57. Сиропятов О. Г. Дзеружинська Н. О., Бодян В. В., Марущенко К. Ю. Психологія страху на війні. Військова медицина України. 2019. Т. 19. № 2. С. 55–60.

58. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія». Київ, 1999. 19 с.

59. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Львів : Література, 2017. 248 с.

60. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полі детермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон, 2016. Вип. 13. С. 299–301.

61. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.

62. Супруненко М. В. Аутогенне тренування і методи його використання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 5 (136). С. 120–124.

63. Техніки самодопомоги при стресі. Поради ВООЗ. URL: <https://moz.gov.ua/uk/tehniki-samodopomogi-pri-stresi-poradi-vooz> (дата звернення 22.10.2024).

64. Тімченко М. Дихальні вправи та їх використання під час відновлення організму та психіки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. Вип. № 1(5). С. 119–135.

65. Управління стресом та самодопомога для медпрацівників. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. URL:

https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf (дата звернення 22.10.2024).

66. Федик О. В. Психосексуальний розвиток у підлітковому віці. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2011. 294 с.
67. Фрейд З. Три нариси з теорії сексуальності. Київ : Юніверс, 2008. 254 с.
68. Фройд З. Вступ до психоаналізу: лекції / пер. Петро Таращук. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля (КСД), 2015. 480 с.
69. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. А. Олійник. Київ : Основи, 2007. 272 с.
70. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663–676.
71. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологівпочатківців: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2010. 20 с.
72. Харріс Л. Психологія сексуальних відносин. Київ : Вища школа, 2003. 312 с.
73. Хорні К. Невротична особистість нашого часу / пер. з англ. С. Артамонова. Київ : Пульсари, 2005. 240 с.
74. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491
75. Чепелєва Н. В., Чепелєва О. В. Психологія емоційної напруженості і тривожності. Київ: Наукова думка, 2003. 300 с.
76. Шиделко А. В. Особливості чоловічої сексуальності: психологічний аспект. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. Т. 1. С. 97–100.
77. Ясточкіна І. А. Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*.

Серія 11: Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. 2014. Вип. 18. С. 131–137.

78. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1 (22). С. 173–180.

79. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2011. 20 с.

80. D. Rensaw «Women Coping with a Partner's Sexual Avoidance». *Family Journal*, 9, 2001.

81. Eysenck H. J. Addiction, personality and motivation. *Human Psychopharmacology*. 1997. 12 (SUPPL. 2). P. 79–87.

82. Goodwin J. The etiology of combat-related PTSD. In: Williams, T. Ed., *Posttraumatic Stress Disorder*. New York : Wiley, 1987. P. 33–52.

83. H. S. Kaplan, *Sexual Desire Disorders: Dysfunctional Regulation of Sexual Motivation*. N. Y., USA: Routledge, 1995, 352 p.

84. Hallam R. *Counselling for Anxiety Problems*. London: SAGE Publications, 1992. 192 p.

85. Inkeles A., Leidermn H. An approach to the study of psychosocial maturity. *International Journal of Comparative S.* 2018. Vol. 39. Issue 1. P. 52–76.

86. May, R. *The Meaning of Anxiety*. New York: W.W. Norton & Company, 1950. 420 p.

87. Nagoski E. *Come as You Are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life*. Simon & Schuster, 2015. 416 p.

88. Sexual health issues. Available, World Health Organization. URL: <https://www.who.int/sexual-and-reproductive-health/sexual-health-issues/> (дата звернення 20.09.2024).

89. Whalley M., Kaur H. *How to cope with anxiety and uncertainty during times of global uncertainty*. London: Mental Health Foundation, 2020.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА ТРИВОГИ СПІЛБЕРГЕРА (STAI) [55, с. 90–93]

А. Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напруженні	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервуюсь	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко впадаю в розпач	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, урівноважений та зібраний	1	2	3	4
28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток Б

МЕТОДИКА ОЦІНКИ СЕКСУАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ О. ПОТЬОМКІНОЇ

Бланк реєстрації результатів

ПІБ:

Вік:

Дата експеримента:

Інструкція. Відповідайте на запитання двома способами:

«Так», якщо Ваша поведінка відповідає ствердній відповіді на запитання, і «Ні», якщо ваша відповідь негативна. Якщо Ви відповіли «Так», обведіть номер відповідного запитання у бланку реєстрації відповідей.

Текст опитувальника	Так	Ні
1. Ви зазвичай не стримані у прояві своїх почуттів під час сексуального спілкування?	Так	Ні
2. Ви частіше самі проявляєте ініціативу при знайомстві з чоловіком (жінкою)?	Так	Ні
3. Ви вважаєте обов'язковим, щоб сексуальний партнер витрачав гроші на вас?	Так	Ні
4. Вас можна назвати дуже вибагливими у виборі сексуального партнера?	Так	Ні
5. Ви надмірно активні в сексі?	Так	Ні
6. Для вас має велике значення естетичність обстановки під час сексу?	Так	Ні
7. Чи відчуваєте ви зазвичай велику ніжність до свого сексуального партнера?	Так	Ні
8. Ви можете багато чим пожертвувати заради коханої людини?	Так	Ні
9. Ви прагнете захистити від страждань людину, яку любите?	Так	Ні
10. Чи ставите ви любов понад усі інші цінності?	Так	Ні
11. Ви ревнива людина?	Так	Ні
12. Чи надаєте ви перевагу різноманіттю у формах сексуального спілкування?	Так	Ні
13. Чи викликають у вас здригання павуки, черв'яки?	Так	Ні
14. Чи категорично ви проти любовних стосунків на роботі?	Так	Ні
15. Чи буває так, що ваші страждання через кохану людину стають нестерпними?	Так	Ні
16. Ви емоційно реагуєте на ласки, які дарує вам ваш сексуальний партнер?	Так	Ні
17. Чи легко вам зізнатися у своїх почуттях людині, яка вас хвилює?	Так	Ні
18. Чи вимагаєте ви, щоб ваш сексуальний партнер платив за ваші покупки?	Так	Ні
19. Чи потребуєте ви чуйного і розуміючого сексуального партнера?	Так	Ні
20. Чи трапляється, що в пориві пристрасті ви готові змінити все на своєму шляху?	Так	Ні
21. Ви дуже вибагливі у виборі сексуального партнера?	Так	Ні

22. В пориві ніжності ви вимовляєте слова любові, приємні вашому партнеру?	Так	Ні
23. Чи буває, що, займаючись справами коханої людини, ви забуваєте про себе?	Так	Ні
24. Ви згодні з тим, що вас не обтяжують деякі зобов'язання, які накладають інтимні стосунки?	Так	Ні
25. Ви продовжуєте любити людину, навіть якщо вона не приносить вам сексуального задоволення?	Так	Ні
26. Чи часто ревності супроводжують ваші почуття?	Так	Ні
27. Чи трапляється, що ви не обмежуєтеся одним сексуальним партнером через бажання різноманітності?	Так	Ні
28. Вам приносить задоволення читання сентиментальних романів, новел, історій?	Так	Ні
29. Чи вдається вам зазвичай уникати інтимних стосунків із колегами?	Так	Ні
30. Чи задоволені ви інтимною стороною свого життя?	Так	Ні
31. Чи бурхливо ви проявляєте свої почуття до коханої людини?	Так	Ні
32. Ви у сексі не з «боязкої десятки»?	Так	Ні
33. Чи має для вас велике значення соціальний статус вашого сексуального партнера?	Так	Ні
34. Чи схильні ви залишитися на самоті, ніж вступати в випадкові сексуальні стосунки?	Так	Ні
35. Чи частіше за інших ви відчуваєте сексуальне збудження?	Так	Ні
36. Чи є зовнішня привабливість партнера вирішальною для вас?	Так	Ні
37. Ви не приймаєте грубості в сексі?	Так	Ні
38. Чи часто любов для вас обертається самозреченням?	Так	Ні
39. Ви берете на себе відповідальність за кохану людину?	Так	Ні
40. Чи важливіше для вас любити самому, ніж бути коханим?	Так	Ні
41. Ревності виснажують вас?	Так	Ні
42. Ви цікавитесь еротичною літературою, фільмами для розширення свого сексуального досвіду?	Так	Ні
43. Ви багато уваги приділяєте своїй зовнішності?	Так	Ні
44. Чи було б для вас проблемою, якби ваш сексуальний партнер був вашим колегою?	Так	Ні
45. Зайняття сексом приносить вам велике задоволення?	Так	Ні
46. Вам роблять зауваження через те, що ви занадто бурхливо проявляєте свої почуття?	Так	Ні
47. Ви впевнені у своїх сексуальних можливостях?	Так	Ні
48. Ви обираєте сексуального партнера за його статусом і матеріальним становищем?	Так	Ні
49. Мало хто з сексуальних партнерів задовольняє ваші вимоги у сексі?	Так	Ні
50. Ваші думки часто зайняті питаннями сексу?	Так	Ні
51. Ви розлучаєтеся з сексуальним партнером, якщо помічаєте його недбалість?	Так	Ні
52. Почуття ніжності до сексуального партнера зазвичай поширюються і на його близьких, усе, що з ним пов'язано?	Так	Ні
53. Ви зазвичай живете інтересами коханої людини, а ваші при цьому відходять на другий план?	Так	Ні
54. Почуття обов'язку змушує вас залишатися з людиною, яку ви вже не любите?	Так	Ні
55. Почуття любові надихає вас, надає сил?	Так	Ні

56. Ви важко переносите навіть легке фліртування коханої людини з іншими у вашій присутності?	Так	Ні
57. Ви надаєте велике значення різноманітності форм сексуального спілкування?	Так	Ні
58. Ви відчуваєте зворушення при вигляді симпатичної дитини?	Так	Ні
59. Найкращий спосіб приховати ваші прихильності – не заводити їх на роботі?	Так	Ні
60. Ви впевнені, що нормальні сексуальні стосунки можливі лише з особами протилежної статі?	Так	Ні
61. Ваші сексуальні відчуття супроводжуються бурхливою емоційною реакцією?	Так	Ні
62. Ви впевнено почуваєтеся в спілкуванні з особами протилежної статі?	Так	Ні
63. Ви припиняєте сексуальні стосунки, якщо партнер не витрачається на вас?	Так	Ні
64. Ви надаєте перевагу сексуальному партнеру, який відповідає вашим найвищим вимогам і є бездоганим у всіх відношеннях?	Так	Ні
65. У вашій уяві часто виникають еротичні сцени, що сильно збуджують вас?	Так	Ні
66. У вас може зникнути бажання до інтимної близькості через відчуття неприємного запаху?	Так	Ні
67. Траплялося, що ви допускали грубість щодо сексуального партнера?	Так	Ні
68. Уміння жертвувати багато чим заради коханої людини – ваша відмінна риса?	Так	Ні
69. Людина, яку ви любите, може покладатися на вас до кінця?	Так	Ні
70. Ви відчуваєте велику потребу в любові як у високому почутті?	Так	Ні
71. Ви мучите свого коханого ревностями, влаштовуючи сцени, сварки?	Так	Ні
72. Ви прагнете знаходити нові й нові форми сексуального спілкування?	Так	Ні
73. Вас відрізняють м'якість, доброта, співчуття до інших людей?	Так	Ні
74. Ви дуже боїтеся інтриг на роботі через інтимні стосунки?	Так	Ні
75. Ви більше надаєте перевагу бути коханим, ніж любити самому?	Так	Ні
76. Ви зазвичай дуже стримані у прояві своїх емоцій у сексуальному спілкуванні?	Так	Ні
77. Вас часто охоплює сором'язливість і невпевненість при бажанні побачити кохану людину?	Так	Ні
78. Для вас неприйнятні матеріальні розрахунки в коханні?	Так	Ні
79. Вас приваблює груповий секс?	Так	Ні
80. Питання сексу вас мало цікавлять?	Так	Ні
81. Вам хотілося б взяти участь в оргіях?	Так	Ні
82. Грубість сексуального партнера може приносити вам задоволення, урізноманітнити та розважити?	Так	Ні
83. Ви егоїст у коханні?	Так	Ні
84. Вам ближча думка, що в сексуальних стосунках кожен має відповідати за себе?	Так	Ні
85. Ви переконані, що кохання не існує?	Так	Ні
86. Ви ревнуєте без видимої причини?	Так	Ні
87. В інтимних стосунках ви віддаєте перевагу постійності?	Так	Ні
88. Для вас звична важка фізична робота?	Так	Ні
89. Вам зручно, якщо ваш сексуальний партнер – ваш колега?	Так	Ні
90. Вірність у коханні – найважливіша для вас цінність?	Так	Ні
91. Вас дратує надмірне проявлення емоцій у сексуальному спілкуванні?	Так	Ні
92. Через сором'язливість вам важко зважитися на сексуальний контакт?	Так	Ні

93. Ви безкорисливі в коханні?	Так	Ні
94. Ви можете закрити очі на багато недоліків людини, яка дарує вам сексуальне задоволення?	Так	Ні
95. У вас багато інших, важливіших проблем, ніж секс?	Так	Ні
96. Ви хотіли б спати з повією (розбещеним чоловіком)?	Так	Ні
97. Чи траплялося вам агресивно реагувати на свого сексуального партнера?	Так	Ні
98. Ви легко приймаєте жертви від коханої людини?	Так	Ні
99. Ви за кохання, вільне від відповідальності?	Так	Ні
100. Любов – найвища цінність для вас?	Так	Ні
101. Вам вдається приховати свою ревності, навіть якщо вони дуже сильні?	Так	Ні
102. Ви прагнете до постійності в інтимному житті?	Так	Ні
103. Ви часто вживаєте в мові нецензурні вирази?	Так	Ні
104. Ви легко ігноруєте думку колег, які засуджують ваші інтимні зв'язки?	Так	Ні
105. Ви задоволені своїм сексуальним життям?	Так	Ні
106. Ви байдужі до відчуттів і переживань вашого сексуального партнера?	Так	Ні
107. Ваша сором'язливість заважає вам отримати повне сексуальне задоволення?	Так	Ні
108. Вам байдуже, престижне чи соціальне становище вашого партнера?	Так	Ні
109. У вас виникає інтимна прив'язаність до людей з некрасивою зовнішністю?	Так	Ні
110. Ви приділяєте мало уваги питанням сексу?	Так	Ні
111. Ви байдужі до зовнішнього вигляду сексуального партнера?	Так	Ні
112. Ваш сексуальний партнер часто зазначає вашу надмірну грубість?	Так	Ні
113. У вас багато власних проблем, і немає часу займатися проблемами сексуального партнера?	Так	Ні
114. Небажання брати на себе будь-яку відповідальність зупиняє вас від багатьох інтимних зв'язків?	Так	Ні
115. Вам спокійніше жити без любові?	Так	Ні
116. Вас дуже дратують ревності?	Так	Ні
117. Ви вважаєте, що інтерес до еротичної літератури або фільмів непристойний	Так	Ні
118. Ви здатні витримати велике напруження душевних і фізичних сил?	Так	Ні
119. Вас не лякає конфлікт на роботі через інтимні стосунки?	Так	Ні
120. Чи трапляється так, що тривалий час вам доводиться обходитися без сексуального партнера?	Так	Ні
121. Вас дратує емоційність сексуального партнера?	Так	Ні
122. Чи трапляється так, що сильний потяг перекривається сором'язливістю і страхом?	Так	Ні
123. Для вас образливо, коли любов заснована на матеріальному благополуччі?	Так	Ні
124. Чи часто доля зводить вас в інтимних стосунках з тихими та непомітними людьми?	Так	Ні
125. Ви намагаєтесь уникати інтимних стосунків, оскільки вони є тягарем для вас?	Так	Ні
126. Вам байдуже, чи є обстановка під час сексу естетичною?	Так	Ні
127. Коли ви сердитесь, ви можете вдарити кохану людину?	Так	Ні
128. Особисті інтереси для вас важливіші, ніж інтереси сексуального партнера?	Так	Ні
129. Вас відштовхує від сексуальних контактів відповідальність за їх наслідки?	Так	Ні

130. Людина, яку ви любите, є для вас найвищою цінністю на Землі?	Так	Ні
131. Вам важко викликати в собі почуття ревності?	Так	Ні
132. Вас дратує надмірна різноманітність в інтимних стосунках?	Так	Ні
133. Ви можете у суперечці перейти «до кулаків»?	Так	Ні
134. Вам подобається «насолити» колегам, демонструючи свої інтимні прив'язаності?	Так	Ні
135. Ви вмієте добре прикидатися в інтимних стосунках?	Так	Ні
136. Секс зазвичай не зачіпає ваших емоцій?	Так	Ні
137. Ви відмовляєтеся від сексуальних контактів через невпевненість у собі?	Так	Ні
138. У вас виникає неприязнь до матеріальних розрахунків у коханні?	Так	Ні
139. Особи іншої національності є для вас привабливими в інтимних стосунках?	Так	Ні
140. Ви легко переносите тривалу відсутність сексуальних контактів?	Так	Ні
141. Ви прощаєте сексуальному партнеру незначні аморальні вчинки?	Так	Ні
142. Грубість у сексі вам більше подобається, ніж ніжність?	Так	Ні
143. Вас дратують хворобливі стани вашого сексуального партнера?	Так	Ні
144. Найбільше ви боїтеся венеричних захворювань, СНІДу?	Так	Ні
145. Почуття любові відвідує вас вкрай рідко?	Так	Ні
146. Ваші сексуальні партнери зазвичай старші за вас за віком?	Так	Ні
147. Ви володієте багатим сексуальним досвідом?	Так	Ні
148. Ви зазвичай справляєтеся з ремонтом або іншими роботами, що вимагають технічних навичок?	Так	Ні
149. Вам важко уникнути інтимних стосунків із колегами?	Так	Ні
150. Ви хотіли б змінити свою стать?	Так	Ні

Питання										Шкала
1	16	31	46	61	76	91	106	121	136	
2	17	32	47	62	77	92	107	122	137	
3	18	33	48	63	78	93	108	123	138	
4	19	34	49	64	79	94	109	124	139	
5	20	35	50	65	80	95	110	125	140	
6	21	36	51	66	81	96	111	126	141	
7	22	37	52	67	82	97	112	127	142	
8	23	38	53	68	83	98	113	128	143	
9	24	39	54	69	84	99	114	129	144	
10	25	40	55	70	85	100	115	130	145	
11	26	41	56	71	86	101	116	131	146	
12	27	42	57	72	87	102	117	132	147	
13	28	43	58	73	88	103	118	133	148	
14	29	44	59	74	89	104	119	134	149	
15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	

Ключі для обробки даних.

Коротка інтерпретація параметрів, які вимірюються методикою.

Експресивність – бурхливе вираження своїх почуттів, емоційна виразність, розкутість у реакціях.

+1, 16, 31, 46, 61;

-76, 91, 106, 121, 136.

Сміливість, рішучість – відсутність страху в спілкуванні з особами протилежної статі, впевненість у своїх сексуальних можливостях.

+2, 17, 32, 47, 62;

-77, 92, 107, 122, 137.

Корисливість – орієнтація на матеріальну вигоду в сексуальному спілкуванні.

+3, 18, 33, 48, 63;

-78, 93, 108, 123, 138.

Вибірковість – строгі критерії у виборі сексуального партнера, висока вибірковість.

4, 19, 34, 49, 64;

-79, 94, 109, 124, 139.

Гіперсексуальність – високий рівень сексуальної активності.

+5, 20, 35, 50, 65;

-80, 95, 110, 125, 140.

Щепетильність – надмірна увага до обстановки, в якій відбуваються інтимні контакти, відраза до неохайності партнера.

+6, 21, 36, 51, 66;

-81, 96, 111, 126, 141.

Ніжність – прояв ніжності, чуйності, ласки до сексуального партнера та його оточення.

+7, 22, 37, 52, 67;

-82, 97, 112, 127, 142.

Жертовність – прагнення, поступаючись власними інтересами, використовувати свої сили та можливості для вирішення проблем сексуального партнера, велика самовіддача в любові.

+8, 23, 38, 53, 68;

-83, 98, 113, 128, 143.

Відповідальність – високе почуття обов’язку, прагнення взяти на себе відповідальність за сексуального партнера та наслідки сексуальних стосунків.

+9, 24, 39, 54, 68;

-84, 99, 114, 129, 144.

Любов як найвища цінність – віра в любов як у найвище почуття, вміння зберегти його навіть за несприятливих обставин.

+10, 25, 40, 55, 70;

-85, 100, 115, 130, 145.

Ревнощі – сильне почуття ревнощів, нездатність впоратися з підозрілістю, нав’язливі конфлікти на ґрунті ревнощів.

+11, 26, 41, 56, 71;

-86, 101, 116, 131, 146.

Різноманітність – потреба в різноманітності сексуальних контактів, їх способів і форм.

+12, 27, 42, 57, 72;

-87, 102, 117, 131, 147.

Фемінність – на протизагу маскулінності – жіночність, витонченість, інтуїтивність, прояв діяльності, властивої жінкам.

+13, 28, 43, 58, 73;

-88, 103, 118, 132, 148.

Небажаність сексуальних контактів на службі.

+14, 29, 44, 59, 74;

-89, 104, 119, 133, 149.

Окремі питання, спрямовані на виявлення наступних особливостей поведінки (у разі відповіді «Так»):

– питання 15 – здатність відчувати сильні страждання від нерозділеного кохання або втрати коханої людини;

– питання 30 – здатність швидко позбутися любовної залежності, розлучитися з людиною без жалю та переживань;

- питання 45 – здатність отримувати задоволення від сексу;
- питання 60 – визнання гетеросексуальних контактів як норми;
- питання 75 – потреба бути коханим, а не любити самому;
- питання 90 – вірність як найвища цінність;
- питання 105 – задоволення сексуальним життям;
- питання 120 – тривалі перерви в сексуальних стосунках;
- питання 135 – удавання, демонстрація почуттів, яких немає;
- питання 150 – бажання змінити стать.

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК НАСТАНОВ ДО СЕКСУ Г. АЙЗЕНКА

Інструкції. Уважно прочитайте кожне запитання, потім позначте свій варіант відповіді «так» чи «ні», у разі утруднення вибирайте знак «?».

Будь ласка, відповідайте на кожне запитання. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Не затримуйтеся надто довго на питанні, постарайтеся знайти миттєве рішення, яке висловить ваше почуття по відношенню до кожного конкретного питання. Деякі з них схожі на інші: не дивуйтеся цьому, як ми вже зазначали вище, є вагомі причини для того, щоб отримати ту саму відповідь різними шляхами.

Деякі питання даного тесту пропонуються у двох варіантах – для чоловіків і для жінок (у таких випадках є відповідні позначки «М» і «Ж»). Зрозуміло, що ви повинні відповідати на свій варіант.

Бланк реєстрації результатів

Респондент _____ Стать _____

Вік _____

Дата проведення _____

Текст опросника	так	ні	?
1. Люди протилежної статі будуть поважати вас більше, якщо ви не дуже добре з ними знайомі.	так	ні	?
2. Секс без кохання («безособовий секс») не приносить абсолютно ніякого задоволення.	так	ні	?
3. Потрібні цілком певні умови, щоб я відчув(ла) сексуальне збудження.	так	ні	?
4. Загалом мене влаштовує моє сексуальне життя.	так	ні	?
5. Цнота – це найцінніший скарб дівчини.	так	ні	?
6. Я рідко думаю про секс.	так	ні	?
7. Іноді мені важко контролювати свої сексуальні почуття.	так	ні	?
8. Мастурбація шкідлива для здоров'я.	так	ні	?
9. Якщо я кохаю людину, то можу робити з нею все, що завгодно.	так	ні	?
10. Я отримую приємні відчуття, коли хтось торкається моїх статевих органів.	так	ні	?
11. Я далекий(а) від сексу.	так	ні	?
12. Вид тварин, які спаровуються на вулиці, викликає відразу.	так	ні	?

13. *(Ч) Мені не потрібно поважати жінку чи кохати її, щоб отримувати задоволення від еротичних пестощів або статевого акту з нею. *(Ж) Мені не потрібно поважати чоловіка чи кохати його, щоб отримувати задоволення від еротичних пестощів або статевого акту з ним.	так	ні	?
14. Я досить непривабливий(а) у сексуальному плані.	так	ні	?
15. Відверто кажучи, я віддаю перевагу людям своєї статі.	так	ні	?
16. Статеві контакти ніколи не були для мене проблемою.	так	ні	?
17. Неприємно спостерігати, як люди цілуються на публіці.	так	ні	?
18. Сексуальні переживання іноді викликають у мене неприємні відчуття.	так	ні	?
19. У моєму статевому житті чогось не вистачає.	так	ні	?
20. Моє сексуальне поведінка ніколи не завдавала мені проблем.	так	ні	?
21. Моє любовне життя – це повне розчарування.	так	ні	?
22. У мене ніколи не було багато побачень.	так	ні	?
23. Я свідомо намагаюся позбутися думок про секс.	так	ні	?
24. Я ніколи не відчував(ла) почуття провини за свої сексуальні пригоди.	так	ні	?
25. Мене не турбує те, що людина, з якою я одружусь (за яку вийду заміж), не буде незайманою (незайманим).	так	ні	?
26. Іноді я побоююся того, що можу виявитися неспроможним(ою) у сексуальному плані.	так	ні	?
27. Мені довелося відчувати сексуальний потяг до людини своєї статі.	так	ні	?
28. У мене багато друзів протилежної статі.	так	ні	?
29. Я відчуваю сильні сексуальні почуття, але, отримавши можливість, не можу гідно виразити себе.	так	ні	?
30. Мені достатньо зовсім небагато, щоб відчути сексуальне збудження.	так	ні	?
31. Батьківська опіка гальмує моє сексуальне самовираження.	так	ні	?
32. Думки про секс занадто відволікають мене.	так	ні	?
33. Мене часто приваблюють люди однієї зі мною статі.	так	ні	?
34. Є речі, які я не став(ла) б робити ні з ким.	так	ні	?
35. Дітей слід просвітлювати щодо сексу.	так	ні	?
36. Я розумію гомосексуалістів.	так	ні	?
37. Я думаю про секс майже щодня.	так	ні	?
38. Люди не повинні експериментувати з сексом до шлюбу.	так	ні	?
39. Я легко збуджуюся у сексуальному плані.	так	ні	?
40. Думка про сексуальну оргію для мене огидна.	так	ні	?
41. Краще не мати сексуальних стосунків до шлюбу.	так	ні	?
42. Мене збуджує думка про сексуального партнера іншої раси.	так	ні	?
43. Мені подобається розглядати порнографічні знімки.	так	ні	?
44. Моя совість надто турбує мене.	так	ні	?
45. Мої релігійні переконання проти сексу.	так	ні	?
46. Сексуальні почуття іноді переважають над моєю волею.	так	ні	?
47. Я відчуваю себе напружено з людьми протилежної статі.	так	ні	?
48. Сексуальні думки майже зводять мене з розуму.	так	ні	?
49. Коли я збуджуюся, то не можу думати ні про що інше, крім сексуального задоволення.	так	ні	?
50. Я почуваюся легко з людьми протилежної статі.	так	ні	?
51. Мені не подобається, коли мене цілують.	так	ні	?
52. Дуже складно спілкуватися з людьми протилежної статі.	так	ні	?
53. Я не вчив(лася) на чужих помилках, поки не став(ла) дорослим(ою).	так	ні	?
54. Я почуваюся більш комфортно з людьми моєї статі.	так	ні	?
55. Я отримую задоволення від еротичних пестощів.	так	ні	?

56. Я занадто стурбований(а) сексом.	так	ні	?
57. Таблетки проти вагітності повинні бути загальнодоступними.	так	ні	?
58. Мені нецікаво бачити людину голою.	так	ні	?
59. Іноді роздуми про секс доводять мене до крайнього хвилювання.	так	ні	?
60. Мене іноді турбують думки про статеві збочення.	так	ні	?
61. Розмови про секс бентежать мене.	так	ні	?
62. Молоді люди повинні отримувати знання про секс із власного досвіду.	так	ні	?
63. Жінка іноді має бути сексуально агресивною.	так	ні	?
64. Жарти на сексуальні теми викликають у мене відразу.	так	ні	?
65. Я вірю, що зможу отримати задоволення де завгодно.	так	ні	?
66. Людина повинна поступово отримувати знання про секс шляхом спроб.	так	ні	?
67. Молоді люди повинні мати можливість вільно розважатися вночі без надмірного нагляду.	так	ні	?
68. Я іноді відчуваю, що принижую свого сексуального партнера.	так	ні	?
69. Я постарався(лася) б надійно огородити своїх дітей від будь-яких сексуальних контактів.	так	ні	?
70. Самозадоволення зовсім не є небезпечним, якщо тільки воно не приймає нездорових форм.	так	ні	?
71. *(Ч) Я сильно збуджуюсь, коли торкаюся жіночих грудей. *(Ж) Я сильно збуджуюсь, коли чоловік торкається моїх грудей.	так	ні	?
72. Я одночасно мав(ла) кількох сексуальних партнерів.	так	ні	?
73. Для деяких людей гомосексуалізм – це нормально.	так	ні	?
74. Немає нічого ганебного в тому, щоб спокусити дорослу людину, здатну усвідомлювати свої вчинки.	так	ні	?
75. Я іноді відчуваю почуття ворожості до свого сексуального партнера.	так	ні	?
76. Мені подобається розглядати фотографії оголених людей.	так	ні	?
77. Якби у мене була можливість таємно спостерігати за тим, як двоє людей займаються сексом, я скористався (-лась) би цією можливістю.	так	ні	?
78. Порнографічні романи повинні бути дозволені для вільного друку.	так	ні	?
79. Проституція повинна бути дозволена законом.	так	ні	?
80. Рішення про аборт повинна приймати не хтось інший, а тільки сама жінка, яка стикається з цією проблемою.	так	ні	?
81. Телебачення показує занадто багато непристойних фільмів.	так	ні	?
82. Подвійний стандарт моралі, який дає чоловікам більше свободи, ніж жінкам, є природним явищем, тому потрібно й надалі йому слідувати.	так	ні	?
83. Нам слід повністю скасувати інститут шлюбу.	так	ні	?
84. У мене в молодості був невдалий сексуальний досвід.	так	ні	?
85. Не повинно бути жодної цензури фільмів та п'єс на сексуальні теми.	так	ні	?
86. Секс для мене – найбільше задоволення.	так	ні	?
87. Сексуальна розбещеність загрожує підірвати всі основи цивілізованого суспільства.	так	ні	?
88. Секс слід розглядати тільки як спосіб розмноження, а не як джерело задоволення.	так	ні	?
89. Абсолютна вірність одному сексуальному партнеру протягом усього життя – це така ж дурниця, як і утримання.	так	ні	?
90. Я віддаю перевагу займатися сексом під ковдрою і в темряві.	так	ні	?
91. Надмірна увага до сексу в нашому суспільстві може бути пояснена виключно впливом засобів масової інформації.	так	ні	?
92. Мені принесло б задоволення спостерігати, як мій сексуальний партнер має стосунки з кимось іншим.	так	ні	?

93. Сексуальні ігри між маленькими дітьми абсолютно безпечні.	так	ні	?
94. Жінки не мають такого сильного сексуального потягу, як чоловіки.	так	ні	?
95. Я проголосував (-ла) б за закон, який дозволяє полігамію.	так	ні	?
96. Навіть якщо хтось має регулярні статеві стосунки, мастурбація все одно є нормальною для різноманіття.	так	ні	?
97. Я віддаю (-ла) б перевагу новому сексуальному партнеру кожної ночі.	так	ні	?
98. Я стаю сексуально активним тільки вночі й ніколи – вдень.	так	ні	?
99. Я віддаю перевагу сексуальним партнерам, які старші за мене на кілька років.	так	ні	?
100. У моїх сексуальних фантазіях часто присутнє биття батогами.	так	ні	?
101. Під час статевих актів я створюю багато шуму.	так	ні	?
102. Секс збуджує більше, якщо партнер мені незнайомий.	так	ні	?
103. Я ніколи не зміг (змогла) б обговорювати сексуальні теми з моїми батьками.	так	ні	?
104. Є речі, які я роблю виключно для того, щоб задовольнити свого статевих партнера.	так	ні	?
105. Я не завжди точно знаю, чи відчув (ла) я оргазм.	так	ні	?
106. Для мене існує дуже мало речей, які я вважаю важливішими за секс.	так	ні	?
107. Мені дуже подобаються немовлята.	так	ні	?
108. Мій статевий партнер повністю задовольняє всі мої сексуальні потреби.	так	ні	?
109. Секс для мене не такий вже й важливий.	так	ні	?
110. Більшість чоловіків просто божеволіють через секс.	так	ні	?
111. Моєму чоловікові (або дружині) абсолютно необхідно бути вмілим (ою) в ліжку.	так	ні	?
112. Я отримую задоволення від дуже тривалої прелюдії до статевих актів.	так	ні	?
113. *(Ч) Мені легко сказати своїй партнерці по сексу, що мені подобається і що ні в її поведінці в ліжку. *(Ж) Мені легко сказати своєму партнеру по сексу, що мені подобається, а що ні в його поведінці в ліжку.	так	ні	?
114. Мені хотілося б, щоб мій сексуальний партнер (партнерка) був (була) більш досвідченим (ою) і вмілим (ою).	так	ні	?
115. Психологічні якості мого партнера по сексу для мене важливіші, ніж його фізичні переваги.	так	ні	?
116. Іноді у мене виникає бажання вкусити або подряпати свого партнера під час статевих актів.	так	ні	?
117. Нікому ще не вдавалося задовольнити мене в ліжку.	так	ні	?
118. Я відчуваю себе менш компетентним (ою) у сексуальному плані, ніж мої друзі.	так	ні	?
119. Мене приваблює груповий секс.	так	ні	?
120. Мене збуджує думка про позашлюбний зв'язок.	так	ні	?
121. Я зазвичай відчуваю агресію щодо свого партнера по сексу.	так	ні	?
122. Я оцінюю рівень моєї сексуальної активності як середній.	так	ні	?
123. Мене збентежують порнографічні зображення.	так	ні	?
124. Я боюся сексуальних зв'язків.	так	ні	?
125. *(Ч) Я часто відчуваю бажання, щоб жінки були більш поблажливими в сексуальному плані. *(Ж) Я часто відчуваю бажання, щоб чоловіки були менш вимогливими в сексуальному плані.	так	ні	?
126. Я не виношу, коли люди торкаються до мене.	так	ні	?
127. Повноцінний секс – це найважливіша частина шлюбу.	так	ні	?

128. Я віддаю перевагу, щоб мій сексуальний партнер диктував правила «гри».	так	ні	?
129. Я вважаю «простий секс» малопривабливим.	так	ні	?
130. Я завжди займаюся коханням оголеним (-ою).	так	ні	?
131. Фізична привабливість партнера для мене надзвичайно важлива.	так	ні	?
132. Найважливіша якість у сексуальних стосунках – це ніжність.	так	ні	?
133. *(Ч) Жіночі статеві органи естетично непривабливі. *(Ж) Чоловічі статеві органи естетично непривабливі.	так	ні	?
134. Я проти використання непристойних висловлювань у змішаній компанії.	так	ні	?
135. Ідея «обміну дружинами» мені надзвичайно огидна.	так	ні	?
136. Романтичне кохання – це просто дитяча ілюзія.	так	ні	?
137. Необхідність використовувати контрацептиви порушує моє сексуальне життя, оскільки секс стає надто холоднокривним і раціональним актом.	так	ні	?
138. Мені подобається відчувати фізичний контакт з людьми протилежної статі.	так	ні	?
139. *(Ч) Я не можу обговорювати сексуальні теми з моєю дружиною (або постійною партнеркою). *(Ж) Я не можу обговорювати сексуальні теми з моїм чоловіком (або постійним партнером).	так	ні	?
140. Люди, які відвідують стриптиз-шоу, ненормальні в сексуальному плані.	так	ні	?
141. Оголене людське тіло – це приємне видовище.	так	ні	?
142. Я можу займатися сексом, а можу й не займатися.	так	ні	?
143. Я вважаю, що прийом протизаплідних таблеток протягом тривалого часу небезпечний для здоров'я жінки.	так	ні	?
144. *(Ч) Мене не дуже б турбувало, якби моя партнерка по сексу мала стосунки ще з кимось, аби тільки вона поверталася до мене. *(Ж) Мене не дуже б турбувало, якби мій партнер по сексу мав стосунки ще з кимось, аби тільки він повертався до мене.	так	ні	?
145. *(Ч) Чоловіки більш егоїстичні в занятті любов'ю, ніж жінки. *(Ж) Жінки більш егоїстичні в занятті любов'ю, ніж чоловіки.	так	ні	?
146. Деякі види сексу здаються мені огидними.	так	ні	?
147. Я вважаю, що чоловік повинен бути лідером у сексуальних стосунках.	так	ні	?
148. Жінки часто займаються сексом виключно з метою отримати з цього якусь вигоду.	так	ні	?
149. Захоплення порнографічними журналами свідчить про невдалу спробу досягти «дорослого» ставлення до сексу.	так	ні	?
150. У питаннях сексу жінки завжди погоджуються на другорядну роль.	так	ні	?
151. Якби вас запросили на перегляд «блакитного» фільму, ви б: а) погодилися; б) відмовилися.			
152. Якби вам запропонували почитати відверто порнографічну книгу, ви б: а) погодилися; б) відмовилися.			
153. Якби вам запропонували взяти участь в оргії, ви б: а) погодилися; б) відмовилися.			
154. Оптимально для вас займатися коханням: а) ніколи;			

б) один раз на місяць; в) один раз на тиждень; г) два рази на тиждень; д) кілька разів на тиждень; е) кожен день; ж) частіше одного разу на день.			
155. (Ч) Ви коли-небудь страждали від імпотенції: а) ніколи; б) один або два рази; в) кілька разів; г) часто; д) дуже часто; е) завжди. (Ж) Ви коли-небудь страждали від фригідності: а) ніколи; б) один або два рази; в) кілька разів; г) часто; д) дуже часто; е) завжди.			
156. (Ч) Ви коли-небудь страждали від передчасної еякуляції: а) дуже часто; б) часто; в) час від часу; г) не дуже часто; д) вкрай рідко; е) ніколи. (Ж) Ви часто відчуваєте оргазм під час статевого акту? а) дуже часто; б) часто; в) час від часу; г) не дуже часто; д) вкрай рідко; е) ніколи.			
157. У якому віці ви здійснили свій перший статевий акт? (якщо ви незайманий або незаймана, залиште питання без відповіді).			
158. Оцініть силу вашого сексуального потягу за шкалою: від # (абсолютно переповнююче і всеохоплююче) до # (дуже слабке і майже відсутнє).			
159. Оцініть інтенсивність впливів (моральних, естетичних, релігійних тощо), здатних загальмувати ваше сексуальне почуття за шкалою від # (надзвичайно сильні, повністю паралізуючі) до # (дуже слабкі, майже неіснуючі).			

Обробка результатів

Ключ

Ключ містить номери питань, включених до цієї шкали, та до кожного з них знак «+» або «-». Допустимо, 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 вибравши відповідь «?», Ви маєте півбала. Якби після питання 14 стояв знак «+», тоді відповідь «так» принесла б вам один бал, відповідь «ні» – жодного бала, а відповідь «?» як і півбала.

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

Чинники	Високі	Низькі
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		
М	12 11 10 9 8	7 6 5 4 3 2 1
Ж	9 8 7 6 5 4	3 2 1 0
Порнографія		
М	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
Огида до сексу	6 5 4 3	2 1 0

Сексуальна збудливість		
М	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
Агресивний секс	6 5 4 3	2 1 0
Сексуальне лібідо		
М	34 32 30 28 26 24 22	20 18 16 14 12 10 8
Ж	29 27 25 23 21 19 17	15 13 11 9 7 5 3
Сексуальна задоволеність		
М	16 15 14 13 12 11	10 9 8 7 6 5 4
Ж	16 15 14 13 12 11	10 9 8 7 6 5 4
Маскулінність-фемінність		
М	48 45 42 39 36 33	30 27 24 21 18 15 12
Ж	42 39 36 33 30 27 24	21 18 15 12 9 6 3

Дозволеність
Високий бал за цією шкалою означає, що ви маєте цілком сучасне, передове, легке ставлення до сексу, рішуче виступаючи проти релігійних, вікторіанських та інших старомодних уявлень про «правильне» і «належне» у цій сфері людських відносин. Ви не стурбовані проблемами невинності, приймаєте дошлюбний секс (або навіть позашлюбні зв'язки), впевнені, що контрацептивні засоби мають бути загальнодоступними, і розглядаєте секс загалом як задоволення, яке не повинно хвилювати нікого, крім «згодних» сторін (маються на увазі не тільки дорослі, а й підлітки і навіть діти). Низький бал за цією шкалою означає прямо протилежне: людина, яка отримала низький бал, відноситься до статевих зв'язків більш серйозно, він поважає шлюбні узи і не підтримує аморальність в жодному вигляді. Люди, які отримали середній бал, займають позицію між цими двома крайнощами.
Реалізованість
Друга шкала оцінює рівень сексуальної «реалізованості», чи загальної задоволеності людини своїм сексуальним життям нині. Високий бал означає високий рівень реалізованості, низький – повну нереалізованість. Взагалі, задоволеність своїм сексуальним життям є для більшості людей надзвичайно привабливим станом, а низький бал за цією шкалою – це ознака серйозного розчарування цією галуззю стосунків між статями. Звичайно, причин тому може бути чимало, і щоб виявити специфічні для даної людини фактори, потрібний індивідуальний підхід. Ці причини можуть полягати як у самій людині, так і у її партнері. Шляхи досягнення більш благополучного становища у цій сфері значною мірою залежить від конкретного поєднання тих чи інших причин.
Сексуальна невротичність
Незадоволеність, розчарування у своєму сексуальному житті часто призводять до невротичних сексуальних реакцій (ми використовуємо тут термін «невротичний» не в психіатричному сенсі, не як форму психічного відхилення, а в більш повсякденному значенні як вказівку на деяку розбалансованість, або функціональні зрушення, у поведінці людини). Люди, які отримали високі оцінки за цією шкалою, зазвичай мають проблеми зі своїм сексуальним життям; їм складно контролювати чи придушувати свої імпульси, вони легко збентежуються чи засмучуються через свої власні думки чи вчинків. Ці люди постійно стурбовані якимись проблемами, пов'язаними із сексом, і тим самим роблять собі лише гірше.

Тим, хто отримав за цією шкалою дуже високий бал, варто подумати про те, щоб відвідати лікаря або звернутися за порадою до знайомих людей.
Знеособлений секс
Четверта шкала визначає схильність людини до «знеособленого сексу», тобто тенденцію 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 скільки-небудь значиму особистісний зв'язок. Чоловіки незмінно отримують за цією шкалою вищі бали, ніж жінки, і, хоча знеособлений секс аж ніяк не є суто чоловічою прерогативою, жінки в цілому розглядають цю форму сексуальної поведінки як менш привабливу.
Порнографія
П'ята шкала належить до «порнографії», тобто. отримання задоволення від малюнків чи фотографій, що зображують сексуальні сюжети, або словесного опису сексуальних сцен, зазвичай, у максимально відвертій формі. У цю категорію потрапляє і схильність до споглядання людей, котрі кохаються. Багато суперечок з приводу порнографічних фільмів, телевізійних серіалів та театральних п'єс розглядають якраз ті питання, які ставлять у цьому тесті. Високий бал за даною шкалою вказує на схвалення порнографії (або принаймні на значну толерантність до неї), тоді як низький бал означає несхвалення та нетерпимість до порнографії.
Сексуальна сором'язливість
Назва шостої шкали, «сексуальна сором'язливість», говорить сама за себе. Люди з високим балом за цією шкалою почуваються вкрай нервово у відносинах із протилежною статтю, їх дуже бентежать розмови про секс, а часом вони просто бояться сексуальних стосунків. Високі бали означають сильне небажання брати участь у сексуальних відносинах, тоді як низький бал вказує на більш нормальну реакцію.
Цнотливість
Сьома шкала, «цнотливість», має деяку подібність до попередньої, і знову-таки її назва говорить сама за себе. Люди з високими балами , як правило, утримуються навіть від незначних проявів сексуальної пристрасті, не люблять думати на цю тему, та й взагалі кохатися. Тут також низький бал вказує на більш «нормальне» та звичайне ставлення до цієї проблеми, а високі бали свідчать про не зовсім типову поведінку.
Огида до сексу
Восьма шкала, «огида до сексу», варта оцінки набагато сильнішого висловлювання тієї самої почуття, яке тестувалося сьомою шкалою, тобто. цнотливості. Люди, які набрали високі бали , з огидою реагують на деякі види сексу, навіть кохаючись зі своїм постійним партнером, а часом буквально змушують себе займатися цією справою. Таким людям огидні навіть ті види сексуальної поведінки, які більшості людей є цілком нормальними. Низькі бали вказують на більш здорову установку.
Сексуальна збудливість
«Сексуальна збудливість», або висока сексуальна чутливість, оцінюється за дев'ятою шкалою. Деяким людям, щоб прийти в стан сексуального збудження, потрібна ціла низка певних умов; такі люди наберуть низький бал за цією шкалою. Інші збуджуються дуже легко та, відповідно, набирають високі бали . З великою ймовірністю можна очікувати, що люди, які набрали високі бали за трьома попередніми шкалами, швидше за все наберуть низькі бали за цією шкалою.
Фізичний секс

Десята шкала оцінює орієнтування «фізичний секс», тобто на активне прагнення реального статевих контакту. Для людей з високими балами за цією шкалою дуже важливо опинитися на висоті у ліжку зі своїм партнером; вони цінують це набагато вище, ніж інші, духовніші якості, яким віддають перевагу люди, які набирають низькі бали за цією шкалою. Високий бал означає, що секс ставиться найвище і статевому акту приділяється особливу увагу за рахунок інших сторін любовних відносин.
Агресивний секс
Остання шкала стосується «агресивного сексу». Тут увага фіксується на ворожості сексуального зв'язку, на бажанні придушити партнера і, можливо, навіть принизити його. Було б безглуздо стверджувати, що такі думки та почуття не властиві сексуальним стосункам; просто для деяких людей вони стали чи не нормою сексуальної поведінки, а інші відчувають щось подібне в окремих випадках. Ясно, що високі бали, що набрали, за цією шкалою більш схильні до ворожості і агресивних імпульсів по відношенню до своїх сексуальних партнерів.
Сексуальне лібідо
Далі ми звернемося до двох «супершкалів», які інтегрують виявлені в дослідженнях взаємозв'язки між тими простими шкалами, які обговорювалися досі. Цілком очевидно, що існують кореляції між дозволеністю, сексуальною збудливістю, порнографією, знеособленим та фізичним сексом. Можна сміливо припустити, що людина, яка набрала високий бал по всіх або більшості названих якостей, має сильне лібідо, інакше кажучи, вона (або вона) має сильне сексуальне потяг. Пропонована шкала «сексуального лібідо» намагається виміряти силу сексуального потягу тестованого.
Сексуальна задоволеність
Негативно корелює зі шкалами «сексуальна невротичність», «сексуальна сором'язливість», «цнотливість» та «огидність до сексу». Таким чином, виникає ще одна комбінована шкала, яку ми визначили як «сексуальну задоволеність». Треба відзначити такий цікавий факт: у великих групах опитаних ми постійно спостерігали відсутність кореляції між лібідо та сексуальною задоволеністю. Іншими словами, задоволеність людини своїм сексуальним життям зовсім не залежить від її сексуального апетиту. Люди можуть вести цілком задовільне, на їхню думку, сексуальне життя, зовсім не напружуючись щодо того, щоб активно, енергійно та часто кохатися; з іншого боку, їхнє сексуальне життя може бути цілком задовільним і тоді, коли такі активні, енергійні та часті заняття любов'ю стають основною, якщо не єдиною метою життя. Завжди буває дуже складно переконати людей якогось одного складу в тому, що інші люди, що різко відрізняються від них за своїми особистісними особливостями, не тільки воліють саме свій спосіб життя, але й процвітають і щасливі. І все-таки це справді так! Є чимало способів стати щасливою людиною, і частота статевих зносин аж ніяк не єдиний шлях створення взаємозадовольняючих сексуальних стосунків.
Маскулінність-фемінність
Як згадувалося раніше, ця шкала включає питання, які стосуються тим якостям, якими той чи інший статі проявляє себе частіше, ніж інший. Під «маскулінністю» ми розуміємо тут не що інше, як те, що читач, який отримав високий бал за цією шкалою, у сексуальних питаннях відповідає образу типового для нашого суспільства чоловіка і не відповідає типовому жіночому образу. Відповідно розуміється і «фемінність»: чоловіки чи жінки, які набрали низький бал, у питаннях сексуальної поведінки вважають за краще більше погоджуватися з жінками, ніж із чоловіками.

У конструкції шкали, таким чином, закладено, що жінки можуть отримати «маскулінні» бали, а чоловіки – «фемінні». Зрозуміло, це ніяк не свідчить ні про мужність тестованих, ні про їх жіночність у звичайному розумінні цих якостей і безумовно не має жодного відношення до гомосексуалізму чи лесбійства.

Додаток Д

БЛОК ПСИХООСВІТИ		
ТЕМИ	МЕТА	ЧАС
1. «Що таке тривога? Яка різниця між тривожністю та тривогою. Про що нам говорить тривога?»	ознайомити учасників з поняттям тривоги та тривожності, пояснити відмінності між цими станами, а також навчити розуміти сигнали, які тривога подає про внутрішні потреби та емоційні стани.	15–20хв
2. «Капсула спокою» (або «Тривожна валіза»)	ознайомити учасників з поняттям «тривожна валіза» як набору ресурсів для підтримки емоційної рівноваги, навчити визначати індивідуальні засоби зниження тривожності та надати практичні рекомендації щодо підготовки такого «набору підтримки» на випадок стресових ситуацій.	15–20хв
3. «Задля подолання тривоги потрібно розвивати потенціал нервової системи»	ознайомити учасників із принципами зміцнення нервової системи для ефективного подолання тривоги, надати практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості та методів підтримки нервової системи в умовах підвищеного стресу.	15–20хв
4. «Як тривога пов'язана зі страхом?»	пояснити учасникам взаємозв'язок між тривогою та страхом, розкрити їхні спільні та відмінні риси, а також продемонструвати, як усвідомлення цих відмінностей може допомогти у розпізнаванні та подоланні обох емоцій.	15–20хв
5. «Вплив тривожності на виникнення розладів у сексуальній сфері»	проінформувати учасників про те, як тривожність може впливати на сексуальне життя, пояснити зв'язок між тривожними станами та сексуальними розладами, а також надати базові знання щодо методів зниження тривожності для покращення сексуального благополуччя.	15–20хв
6. «Тривога – страх майбутнього»	допомогти учасникам зрозуміти природу тривоги як страху майбутнього, навчити їх знаходити сенс у житті та ефективно справлятися з невідомим.	15–20хв
7. Поняття «Сексуальне здоров'я»	розкрити поняття «сексуальне здоров'я» як невід'ємну частину загального здоров'я та благополуччя. Ознайомити учасників із складовими сексуального здоров'я, такими як фізична, емоційна та соціальна, а також важливістю позитивного ставлення до власної сексуальності. Сприяти розвитку обізнаності про значення сексуальної культури, безпеки та відповідальності в інтимних стосунках, що впливають на якість життя і міжособистісні відносини.	15–20хв
7. «Психогігієна статевого життя»	сформулювати уявлення про психогігієну статевого життя як важливу складову психологічного та фізичного здоров'я. Ознайомити учасників із принципами здорової сексуальної поведінки, способами збереження інтимного благополуччя, а також методами запобігання негативним впливам на статеve життя в умовах стресу і зовнішніх кризових факторів. Розвинути навички саморегуляції та підтримки сексуального здоров'я для покращення якості життя та емоційного благополуччя.»	15–20хв

9. «Віртуальний секс»	сформувати уявлення про феномен віртуального сексу як важливого інструменту в умовах вимушеної відстані через воєнні дії в країні. Ознайомити учасників із психологічними та емоційними аспектами віртуальної близькості, що може стати терапевтичним способом підтримки стосунків і задоволення потреб під час розлуки. Допомогти усвідомити можливості та ризики віртуальної взаємодії, сприяти збереженню емоційної близькості та розвитку здорових відносин на відстані.	15– 20хв
10. «Як «я» і «ти» перетворити на «ми»?	сприяти розвитку навичок емоційної близькості та партнерської взаємодії для осіб із сексуальними порушеннями. Допомогти учасникам зрозуміти принципи побудови гармонійних і підтримуючих стосунків, навчити способам інтеграції особистих і партнерських потреб, що дозволяє формувати спільний простір взаєморозуміння, довіри та прийняття. Зосередитися на подоланні бар'єрів у спілкуванні та зниженні страхів, пов'язаних із близькістю, для створення міцних і здорових відносин, що поєднують «я» і «ти» у гармонійне «ми».	15– 20хв
11. «Секс починається задовго до спальні» (форма – презентація)	сформувати розуміння того, що інтимність і близькість у стосунках починаються задовго до фізичної близькості. Допомогти учасникам усвідомити важливість емоційної підготовки, невербальних проявів, спільних ритуалів, уваги та турботи як основних складових, що зміцнюють стосунки і створюють основу для задовільного інтимного життя. Сприяти розвитку навичок емоційної комунікації, взаємопідтримки та романтичної близькості як важливих елементів у побудові глибоких і гармонійних партнерських відносин.	15– 20хв
12. «Сексуальне задоволення»	сформувати розуміння сексуального задоволення як важливої складової фізичного і психологічного благополуччя. Ознайомити учасників з основами гармонійного сексуального життя, яке включає знання власних потреб, меж та бажань, а також розуміння і врахування потреб партнера. Розвинути навички відкритої комунікації в інтимних стосунках, що сприяє підвищенню задоволеності та задоволення у партнерстві.	15– 20хв
13. «Профілактика сексуальних порушень та розладів»	сформувати уявлення про основні принципи профілактики сексуальних порушень та розладів як важливий компонент сексуального здоров'я. Ознайомити учасників із факторами, що сприяють виникненню сексуальних труднощів, а також із методами їх запобігання, включаючи фізичні та психоемоційні аспекти самопомоги і підтримки стосунків. Розвинути навички самопізнання, здорового сприйняття тіла та комунікації, які зміцнюють сексуальне благополуччя і дозволяють уникнути потенційних розладів	15– 20хв
14. «Емоції та сексуальність: як емоційний стан впливає на задоволення»	поглибити розуміння учасниками взаємозв'язку між емоційним станом і сексуальністю, досліджуючи, як емоції впливають на сексуальне задоволення. Сесія сприятиме усвідомленню учасниками своїх емоційних реакцій, їхнього впливу на інтимні стосунки та формуванню здорових	15– 20хв

	стратегій управління емоціями для покращення якості сексуального життя.	
15. «Партнерське спілкування: як говорити про сексуальні потреби»	розвинути навички конструктивного партнерського спілкування щодо сексуальних потреб, навчити учасників відкрито висловлювати свої бажання, емоції та очікування в інтимних стосунках. Сесія спрямована на зниження тривожності під час обговорення сексуальних тем, покращення взаєморозуміння між партнерами та формування довіри як основи для гармонійних і задовольняючих відносин.	15– 20хв

БЛОК КОРЕКЦІЇ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА СЕКСОТЕРАПІЯ		
ТЕХНІКИ, ВПРАВИ	МЕТА	ЧАС
Практика використання тілесних технік для зняття зажимів та блоків		
1. Дихання «Округла хвиля»	спосіб дихання, що активізує парасимпатичну реакцію організму, яка відповідає за розслаблення і відновлення. Метод допомагає перевести дихання в спокійний ритм, що корисно для осіб, які прагнуть навчитися заспокоювати себе та знижувати тривожність.	5хв
2. Вправа «Послідовність бокового дихання»	допомогти учасникам розширити репертуар дихальних технік, зняти емоційне і фізичне напруження, покращити усвідомлення тривимірності дихання та полегшити глибоке дихання за рахунок освоєння латерального (бокового) дихання.	5хв
3. Вправа «Послідовність триступеневого дихання»	сприяти досягненню плавного дихання, яке врівноважує емоційне та фізіологічне збудження, підвищує усвідомлення дихання в різних частинах тіла, знижує напругу та емоційне напруження, а також формує ритм дихання для комфортного соматичного занурення і управління тривожними відчуттями.	5–7хв
4. Техніка «Дихання через орган»	допомогти клієнту сконцентруватися на своєму тілі, зменшити тривогу, пов'язану з сексуальними труднощами, і покращити контакт із відчуттями в зоні, що викликає напруження або потребує уваги.	5–7хв
5. Вправа «Межі тіла»	сприяти відновленню фізичного усвідомлення меж власного тіла, що є важливим для відчуття особистого простору. Завдяки роботі з м'язами, їхнім скороченням та розслабленням, учасники зможуть краще відчувати свої фізичні межі, знижуючи відчуття розмитості або нечіткості особистого простору.	10хв
6. Вправа «Зняття тривожності та відновлення тілесної чуттєвості»	зниження рівня тривожності, яка заважає відчуттю тілесної чуттєвості та насолоді, відновлення відчуття власного тіла й відчуття комфорту в ньому.	10хв
7. Вправа тілесно- орієнтованої терапії для розслаблення м'язів тазу	допомогти учасникам зняти емоційне і фізичне напруження в області тазу, розвинути свідомість тіла та поліпшити сексуальну чутливість і задоволення.	10хв
8. Вправа «Образ тіла – від зовнішнього до внутрішнього»	допомогти учасникам розвинути внутрішнє відчуття тіла та зменшити залежність від зовнішніх оцінок. Вправа сприяє зниженню тривожності, викликаній невпевненістю в собі та порівняннями з іншими, що особливо важливо для осіб з труднощами в сексуальній сфері. Завдяки цьому учасники зосереджують увагу на внутрішньому сприйнятті свого тіла, звертаючи увагу на власні унікальні відчуття.	10хв
9. Вправа «Малюнок тіла»	допомогти учасникам дослідити та виразити свій внутрішній стан через малювання тіла, впливаючи на розвиток довіри до власних відчуттів і свободу емоційного самовираження.	10– 15хв

10. «Танець внутрішнього простору» (танцювальна терапія)	допомогти учасникам покращити усвідомлення свого тіла, зняти напругу, пов'язану з сексуальністю, та зміцнити відчуття особистих меж і прийняття себе через рух.	10–15хв
11. «Танок довіри» (танцювальна терапія)	допомогти партнерам розвинути довіру та емоційну близькість, покращити відчуття тіла і меж через рух, а також навчитися слухати й розуміти один одного невербально, що сприяє розкриттю та подоланню бар'єрів у сексуальній взаємодії.	15хв
Практика майндфулнес терапії і релаксація		
1. Техніка «Кава моменту»	допомогти учасникам з розладами у сексуальній сфері розвинути здатність отримувати задоволення від сенсорних відчуттів, навчитися присутності в моменті та знижувати тривожність через позитивний досвід уважного ставлення до тіла.	10–15хв
2. Вправа «Сканування»	допомогти учасникам виявити рухи, які сприяють зняттю затиснутості, шляхом виконання спеціальної послідовності циклічних механічних рухів, що дозволяє перейти до керованих ідеомоторних прийомів.	10хв
3. Техніка «Повага до свого тіла»	допомогти учасникам навчитися поважати своє тіло, усвідомлювати власні потреби та приймати свої фізичні особливості, що може сприяти поліпшенню сексуального самовідчуття та задоволення.	15хв
4. Вправа «Заземлення»	допомогти учасникам знизити рівень тривожності, зміцнити відчуття внутрішньої опори і стабільності, навчитися відчувати тіло як основу своєї стійкості та безпеки. Вправа сприяє поверненню до відчуття зв'язку із власним тілом та внутрішнім ресурсом, що є важливим для подолання тривоги у сексуальних взаємодіях.	10хв
5. Техніка «Вісімки стоячи» або «Безпечне проживання оргазму»	сприяти розслабленню, звільненню від напруги та відновленню природного потоку енергії в тілі. Допомогти клієнту прожити відчуття спонтанності, свободи та безпеки у власному тілі, що є важливим для роботи із сексуальними розладами.	10хв
6. М'язова релаксація за Джекобсоном	допомогти зменшити тривожність, яка впливає на виникнення та підтримання сексуальних розладів, через розвиток навичок усвідомленого розслаблення тіла, зниження м'язової напруги та відновлення гармонії між фізичним і емоційним станами.	15–20хв
7. Вправи для заземлення та саморегуляції: дихальна вправа «Кульбабка», дихання з долонею, «Веселкове дихання»	допомогти учасникам знизити рівень тривожності, психоемоційного напруження, покращити контакт із тілесними відчуттями та підвищити здатність до саморегуляції.	5хв
8. Адаптована вправа: «Вогненне дихання»	Сприяти зниженню тривожності та напруги. Допомогти учасникам звільнитися від емоційних блоків (тривоги, сорому, страху), що впливають на їхнє сприйняття власного	10–15хв

	тіла та сексуальної активності. Навчити використовувати дихальні техніки для регулювання емоційного стану та покращення зв'язку зі своїм тілом.	
Практика когнітивно-поведінкової терапії		
1. КПТ техніка: «Карта емоцій та ресурсів»	допомогти учасникам усвідомити свої емоційні стани, дослідити взаємозв'язок між емоціями, думками і поведінкою, та знайти внутрішні й зовнішні ресурси для стабілізації емоційного стану.	
2. КПТ техніка для роботи з тривожністю: «Спіраль тривоги та контроль думок»	допомогти учасникам виявити та зрозуміти тривожні думки, пов'язані із сексуальністю, дослідити їх вплив на емоції та поведінку, а також навчитися їх контролювати, знижуючи тривожність.	
3. КПТ техніка для групової роботи: «Дзеркало позитивного сприйняття»	допомогти учасникам групи виявити та змінити негативні установки щодо власного тіла, підтримати прийняття власної тілесності через взаємодію в безпечному груповому середовищі.	
4. КПТ техніка для групової роботи: «Переконання про сексуальність: дослідження та трансформація»	допомогти учасникам усвідомити свої переконання щодо сексуальності, виявити їхній вплив на життя та поведінку, а також трансформувати деструктивні переконання у більш адаптивні й позитивні.	
5. КПТ техніка для групової роботи: «Сексуальна активність: міфи, факти та вибір»	допомогти учасникам виявити, аналізувати та трансформувати неадаптивні переконання щодо сексуальної активності, сприяти зниженню тривожності, пов'язаної з очікуваннями або упередженнями у цій сфері.	
Практика виконання символдраматичних вправ та технік		
1. Мотив «Русалка» для жінок	сприяти глибокій роботі з символічними образами та подоланню психологічних бар'єрів, що стосуються сексуальності і прийняття власного тіла. Через символічне перетворення з Русалки на жінку допомогти жінкам усвідомити і прийняти свою жіночність та сексуальність, працюючи з внутрішнім опором і соціальними заборонами, що обмежують самоприйняття. Вправа підвищить чуттєве сприйняття, сприяючи глибшому контакту з власними емоціями та тілом.	
2. Мотив «Русалка» для чоловіків	сприяти глибокій роботі з символічними образами та подоланню психологічних бар'єрів. Через взаємодію з Русалкою, що перетворюється на жінку, допомогти чоловікам зрозуміти та прийняти свою чуттєвість, створюючи безпечний простір для дослідження жіночого начала та зняття страхів перед жіночою сексуальністю.	
3. Вправа «Кентавр»	використати символ Кентавра як терапевтичний інструмент для подолання сексуальних труднощів і зміцнення чоловічої ідентичності. Вправа спрямована на допомогу чоловікам у розумінні та прийнятті своїх інстинктивних бажань, розвитку впевненості в собі та гармонізації внутрішніх	

	конфліктів, пов'язаних із сексуальністю, через інтеграцію раціонального і інстинктивного аспектів своєї природи.	
4. «Пара кроликів, пара голубів, пара левів»	Дослідити три аспекти сексуальних стосунків – фізичний, емоційно-духовний та поведінковий – через символічні образи, що сприяють усвідомленню динаміки у парі та власних установок.	
5. «Гойдалка»	допомогти клієнтам з сексуальними розладами, зумовленими тривожністю, дослідити та усвідомити свої емоції, взаємодію внутрішніх ролей (чоловічої, жіночої та дитячої) через образи і символи. Вправа сприяє інтеграції чоловічого і жіночого начал, пропрацюванню триангуляторних відносин та зниженню тривожності в контексті сексуальності.	
6. «Кущ троянди»	Допомогти учасникам глибше усвідомити свої емоції, переконання та установки, пов'язані з сексуальністю, тілесністю, стосунками та прийняттям себе. Для жінок: сприяти прийняттю своєї жіночності, тілесності, сексуальності та готовності до відкритості у стосунках. Для чоловіків: сприяти розвитку впевненості у власних силах, мужності, здатності приймати рішення та активно проявляти ініціативу.	
7. «Сексуальна таємниця»	Сприяти гармонізації сексуальних стосунків у парі, відновленню взаємного інтересу та подоланню відчуження, що виникає з часом. Для жінок: допомогти дослідити приховані емоції та установки, пов'язані зі сприйняттям партнера. Для чоловіків: розкрити приховані внутрішні переживання, які можуть впливати на сексуальну взаємодію.	
8. «Талісман моєї сексуальності»	Допомогти учасникам усвідомити й прийняти власну сексуальність через створення символічного талісмана, що відображає їхню внутрішню силу, захист та індивідуальність. Для жінок: Дослідити метафору сексуальності як джерела сили та внутрішнього ресурсу. Розкрити свої потреби та бажання, пов'язані зі сприйняттям власної сексуальності. Створити талісман, який підсилює відчуття прийняття та гармонії із собою. Для чоловіків: Усвідомити власну сексуальність через метафоричний образ талісмана. Зміцнити зв'язок із внутрішнім відчуттям впевненості та сили. Сформував символ, який допомагає інтегрувати сексуальність у загальну ідентичність.	
Практика з арт-терапії (символічне вираження власних страхів, тривог або бажань)		
1. Арт-терапевтична техніка (маскотерапія) роботи з емоціями та почуттями: Техніка «Страшна маска»	дослідити й опрацювати емоції страху, гніву, тривоги, що впливають на виникнення розладів у сексуальній сфері, розвивати вміння виражати ці емоції через мистецькі засоби, зменшити внутрішню напругу, а також усвідомити їхній зв'язок із сексуальними труднощами.	30–40хв
2. Арт-терапевтична техніка (маскотерапія) роботи з Я-	сприяти розвитку спонтанності, розкритості та здатності до самопрезентації, що допомагає вивчати і приймати власне «я», зокрема аспекти сексуальності та емоційності. Використання символічних образів допомагає досліджувати	30–40хв

концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність): «Маски тварин і рослин»	внутрішні емоційні реакції і звільняти пригнічені почуття, зокрема пов'язані з сексуальними бар'єрами та страхами.	
3. Арт-терапевтична техніка (маскотерапія) роботи з картиною світу та ціннісно-сисловою сферою: «Три маски»	аналіз екзистенційних установок «хочу», «можу», «буду», зосереджуючи увагу на впливі тривожності на ці установки, особливо в контексті сексуальних взаємин та емоційного благополуччя.	40–50хв
4. «Талісман «Моя сексуальність»»	Сприяти усвідомленню власної сексуальності через створення або малювання талісману, що символізує цю частину особистості. Вправа допоможе учасникам зрозуміти, як їхня сексуальність підтримує їх у житті, захищає від негативних впливів і визначає важливі аспекти самоприйняття.	30хв
5. Робота з метафоричними картами «Таємний ліс»	сприяти усвідомленню та відпрацюванню страхів, а також страхів пов'язаних із сексуальними розладами, через використання метафоричних карт «Таємний ліс» у контексті казкотерапії. Вправа покликана допомогти учасникам виявити і дослідити свої емоції та переживання, пов'язані з інтимністю, через символічну гру та метафори (символічні образи), що сприяють зниженню тривожності, покращенню самосприйняття і створенню нових моделей поведінки у стосунках.	30–40хв
6. Техніка роботи з метафоричними картами «Моя сексуальність»	Сприяти глибшому усвідомленню та прийняттю власного тіла та сексуальності через дослідження індивідуальних символів і переконань при використанні проєктивних карток. Виявити деструктивні переконання та емоційні блоки, пов'язані із тілесністю та сексуальністю. Розвинути позитивне ставлення до свого тіла та сексуальної ідентичності. Знайти нові способи інтеграції бажаних установок у власне життя. Розробити індивідуальний план змін і посилити впевненість у можливості реалізації власних сексуальних бажань та потреб. Забезпечити підтримку в груповій роботі через обмін досвідом та рефлексію.	30хв
7. Арт-техніка «Пара до пари»	допомогти учасникам дослідити взаємозв'язок їхніх сексуальних бажань і потреб із поточними або уявними стосунками; сприяти усвідомленню особистих ресурсів, розвитку довіри та опрацюванню конфліктів у парі, пов'язаних із реалізацією сексуальних бажань.	30–40хв

Додаток Е

Календарний план заходів психокорекційної програми (з урахуванням
структури групового заняття)

	МЕТОДИ ТА ФОРМИ	НАЗВИ ВПРАВ ТА ТЕХНІК	ЧАС
1-й день	I. Вступ. II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Діагностика III. Домашнє завдання	I. Знайомство. Обговорення мети курсу, очікувань учасників та правил. II. 2. «Вплив тривожності на виникнення розладів у сексуальній сфері» 3. Вправа «Дихання з долонею» М'язова релаксація за Джейкобсоном 4. Методики діагностики: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної, Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка). III. Знайомство з веденням щоденника. Практика релаксації дома.	2 год.
2-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: КПТ III. Домашнє завдання	I. Метафора «Птах» (сексуальна свобода) II. 2. «Що таке тривога? Яка різниця між тривожністю та тривогою. Про що нам говорить тривога?» 3. Вправа «Дихання з долонею» Вправа «Послідовність бокового дихання» (ТОТ) Вправа «Заземлення» (майндфулнес) 4. КПТ техніка для роботи з тривожністю: «Спіраль тривоги та контроль думок» III. Щоденник. Дихальні вправи.	2 год.
3-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: Маскотерапія III. Домашнє завдання	I. Метафора «Книга» (сексуальний досвід) II. 2. «Як тривога пов'язана зі страхом?» 3. Вправа «Послідовність бокового дихання» (ТОТ) Вправа «Послідовність триступеневого дихання» Вправа «Сканування» (майндфулнес) Вправа «Малюнок тіла» (ТОТ) 4. Арт-терапевтична техніка «Страшна маска» III. Щоденник. Дихальні вправи. Вправа «Сканування»	2 год.
4-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики	I. Метафора «Природний матеріал» (сексуальна чуттєвість) II. 2. «Капсула спокою» (або «Тривожна валіза») 3. Вправа «Веселкове дихання» Вправа «Послідовність триступеневого дихання»	2 год.

	4.Корекційна робота: КПТ ІІІ. Домашнє завдання	Вправа «Зняття тривожності та відновлення тілесної чуттєвості» (ТОТ) 4. КПТ техніка: «Карта емоцій та ресурсів» ІІІ. Щоденник. Дихальні вправи. Скласти свою «Капсулу спокою» (або «Тривожну валізу»)	
5-й день	I. Ритуал початку заняття ІІ. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: Казкотерапія, Маскотерапія ІІІ. Домашнє завдання	I. Метафора «Рослина» (сексуальний розвиток) ІІ. 2. «Тривога – страх майбутнього» 3. Дихальна вправа «Кульбабка» Вправа «Послідовність бокового дихання» (ТОТ) Вправа «Послідовність триступеневого дихання» Вправа «Заземлення» (майндфулнес) 4. Робота з метафоричними картами «Темний ліс» Арт-терапевтична техніка «Три маски» ІІІ. Щоденник. Дихальні вправи. Практика релаксації дома.	2 год.
6-й день	I. Ритуал початку заняття ІІ. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: Символдрама ІІІ. Домашнє завдання	I. Метафора «Прикраса» (сексуальна ідентичність) ІІ. 2. «Задля подолання тривоги потрібно розвивати потенціал нервової системи» 3. Вправа «Веселкове дихання» Вправа «Послідовність триступеневого дихання» (ТОТ) Вправа «Межі тіла» (ТОТ) «Танець внутрішнього простору» (танцювальна терапія) 4. Робота з символ драматичними образами: «Кущ троянди» і «Кентавр» ІІІ. Щоденник. Дихальні вправи. Танцювальна терапія	2 год.
7-й день	I. Ритуал початку заняття ІІ. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: КПТ ІІІ. Домашнє завдання	I. Метафора «Квітка» (сексуальна привабливість) ІІ. 2. Поняття «Сексуальне здоров'я» 3. Дихальна вправа «Кульбабка» Вправа «Веселкове дихання» Вправа «Образ тіла – від зовнішнього до внутрішнього» (ТОТ) Техніка «Вісімки стоячи» або «Безпечно проживання оргазму» (майндфулнес) 4. КПТ техніка для групової роботи: «Дзеркало позитивного сприйняття» ІІІ. Щоденник. Дихальні вправи. Техніка «Вісімки стоячи».	2 год.
8-й день	I. Ритуал початку заняття ІІ. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики	I. Метафора «Місце» (сексуальні стосунки) ІІ. 2. «Статеве виховання. Психогігієна статевого життя» 3. Вправа «Послідовність бокового дихання» (ТОТ)	2 год.

	4. Корекційна робота: Символдрама III. Домашнє завдання	Вправа «Послідовність триступеневого дихання» Вправа «Зняття тривожності та відновлення тілесної чуттєвості» (ТОТ) 4. Робота з символ драматичними образами: «Гойдалка» і «Дрова» III. Щоденник. Дихальні вправи. Техніка «Вісімки стоячи».	
9-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: КПТ III. Домашнє завдання	I. Метафора «Напій» (сексуальне задоволення) II. 2. «Сексуальне задоволення» 3. Вправа «Дихання з долонею» Техніка «Дихання через орган» (ТОТ) Вправа для розслаблення м'язів тазу (ТОТ) Техніка «Кава моменту» (майндфулнес) 4. КПТ техніка для групової роботи: «Сексуальна активність: міфи, факти та вибір» III. Щоденник. Дихальні вправи. Вправа «Кава моменту»	2 год.
10-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта (форма – презентація) 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: Символдрама III. Домашнє завдання	I. Метафора «Стихія» (сексуальність) II. 2. «Емоції та сексуальність: як емоційний стан впливає на задоволення» 3. Дихання «Округла хвиля» Техніка «Дихання через орган» (ТОТ) Вправа «Зняття тривожності та відновлення тілесної чуттєвості» (ТОТ) 4. Робота з символ драматичними образами: мотив «Русалка» для жінок та мотив «Русалка» для чоловіків Арт-терапевтична техніка «Талісман «Моя сексуальність»» III. Щоденник. Дихальні вправи.	2 год.
11-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: Робота с МАК, Символдрама III. Домашнє завдання	I. Метафора «Іграшка» (сексуальні ігри) II. 2. «Секс починається задовго до спальні» 3. Вправа «Послідовність триступеневого дихання» Вправа «Зняття тривожності та відновлення тілесної чуттєвості» (ТОТ) 4. Техніка роботи з метафоричними картами «Моя сексуальність» Робота з символ драматичними образами: «Сексуальна таємниця» III. Щоденник. Дихальні вправи.	2 год.
12-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики	I. Метафора «Тварина» (сексуальне бажання) II. 2. «Партнерське спілкування: як говорити про сексуальні потреби» 3. Адаптована вправа: «Вогненне дихання» Техніка «Повага до свого тіла» (майндфулнес)	2 год.

	4. Корекційна робота: Маскотерапія III. Домашнє завдання	4. Проективна методика «Неіснуюча тварина» Арт-терапевтична техніка «Маски тварин і рослин» III. Щоденник. Дихальні вправи.	
13-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: Символдрама, Арт-терапія III. Домашнє завдання	I. Метафора «Танець» (сексуальне спілкування) II. 2. «Як «я» і «ти» перетворити на «ми»? 3. Вправа «Послідовність триступеневого дихання» «Танок довіри» (танцювальна терапія) 4. Робота з символ драматичними образами: «Пара кроликів, пара голубів, пара левів» Арт-техніка «Пара до пари» III. Щоденник. Дихальні вправи. Танцювальна терапія	2 год.
14-й день	I. Ритуал початку заняття II. 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Корекційна робота: КПТ III. Домашнє завдання	I. Метафора «Техніка» (сексуальні навички) II 2. «Профілактика сексуальних порушень та розладів» 3. Вправа «Послідовність триступеневого дихання» (ТОТ) Техніка «Дихання через орган» (ТОТ) Вправа для розслаблення м'язів тазу (ТОТ) 4. КПТ техніка для групової роботи: «Переконання про сексуальність: дослідження та трансформація» III. Щоденник. Дихальні вправи.	2 год.
15-й день	I. Ритуал початку заняття II 2. Психосвіта 3. Тілесно-орієнтовані практики 4. Діагностика III. Фінальна рефлексія.	I. Метафора «Витвір мистецтва» (сексуальна креативність) II. 2. «Віртуальний секс» 3. Вправи для заземлення та саморегуляції: 1. дихальна вправа «Кульбабка», 2. дихання з долонею, 3. «Веселкове дихання» 4. Методики діагностики: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна, Методика «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної, Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка). Анкета оцінювання ефективності психокорекційної програми учасниками III. Заклучна групова дискусія.	2 год.

Додаток Ж

Метафора заняття (авторська методика)

Для початку кожного заняття в 15-тижневій програмі сексотерапії пропонуємо використовувати метафоричний ритуал для глибшого налаштування учасників на тему зустрічі. На початку кожного сеансу учасники отримують певну метафору та сексуальне поняття, яке вона представляє (наприклад, «Квітка» для сексуальної привабливості або «Птах» для сексуальної свободи).

Опис ритуалу:

1. Вибір метафори: На початку кожного заняття ведучий пропонує одну метафору, пов'язану з певним аспектом сексуальності.

2. Роздуми і налаштування: Кожен учасник коротко розмірковує над метафорою, з'єднуючи її з власними відчуттями на тему заняття.

3. Поділ рефлексіями: Учасники можуть поділитися думками, що виникли, або записати короткі нотатки, щоб зберегти інтимність.

4. Перехід до теми: Після цього ритуалу терапевт плавно вводить тему заняття, підкріплюючи її зв'язок із обраною метафорою.

Цей ритуал забезпечує безпечне занурення в сесію, налаштовує на внутрішню роботу та поступово розкриває важливі аспекти сексуальності.

Підбірка різних сексуальних понять для кожної метафори, щоб можна було глибше дослідити кожен аспект:

1. Тварина – «Сексуальне бажання»:

«Якби моє сексуальне бажання було тваринною енергією, то яка тварина була б найближчою до нього?»

2. Квітка – «Сексуальна привабливість»:

«Якби моя сексуальна привабливість була квіткою, то яку квітку я б обрала?»

3. Книга – «Сексуальний досвід»:

«Якби мій сексуальний досвід був книгою, то який жанр і стиль описували б його?»

4. Рослина – «Сексуальний розвиток»:

«Якби мій сексуальний розвиток був рослиною, то яким було б його зростання та дозрівання?»

5. Іграшка – «Сексуальні ігри»:

«Якби моя уява про сексуальні ігри була іграшкою, то якою вона була б?»

6. Прикраса – «Сексуальна ідентичність»:

«Якби моя сексуальна ідентичність була прикрасою, то якою прикрасою вона була б і які риси відображала б?»

7. Птах – «Сексуальна свобода»:

«Якби моя сексуальна свобода була птахом, то яким птахом я б її уявила?»

8. Витвір мистецтва – «Сексуальна креативність»:

«Якби моя сексуальна креативність була витвором мистецтва, то якою – картиною, музикою чи скульптурою?»

9. Техніка – «Сексуальні навички»:

«Якби мої сексуальні навички можна було порівняти з технікою, то яка техніка найкраще їх описувала б?»

10. Стихія – «Сексуальність»:

«Якби моя сексуальність була стихією, то яку б стихію я обрала для її відображення?»

11. Природний матеріал – «Сексуальна чуттєвість»:

«Якби моя сексуальна чуттєвість була природним матеріалом, то яким матеріалом вона б втілювалася?»

12. Танець – «Сексуальне спілкування»:

«Якби моє сексуальне спілкування було танцем, то який танець краще всього б його описав?»

13. Напій – «Сексуальне задоволення»:

«Якби моє сексуальне задоволення було напоєм, то який напій найкраще його відображав би?»

14. Місце – «Сексуальні стосунки»:

«Якби мої сексуальні стосунки були місцем, то яке місце я б обрала для їхнього опису?»

Кожна метафора з таким фокусом дає можливість заглибитися в різні аспекти сексуального самосприйняття та відкриває нові грані розуміння.

Вправи для заземлення та саморегуляції

Сексуальні розлади, пов'язані з тривожністю, часто супроводжуються посиленою емоційною напругою, страхом і невпевненістю у власних відчуттях і реакціях. Ці стани є природними захисними реакціями психіки, які можуть перешкоджати нормалізації емоційного стану та відновленню гармонії в сексуальній сфері.

Для зниження рівня тривожності та повернення відчуття контролю над власним тілом і емоціями важливо використовувати техніки саморегуляції та заземлення. Вони допомагають стабілізувати нервову систему, зняти м'язову напругу й покращити контакт із тілесними відчуттями.

Дихальна вправа «Кульбабка»

Завдання полягає у зниженні внутрішнього напруження через контрольоване дихання. Уявіть, що у вас у руці біла пухнаста кульбабка (або використайте підручний предмет – олівець чи ручку). Уявіть, як ви здуваєте всі пушинки з кульбабки. Виконуйте короткий вдих через ніс і довгий, плавний видих через рот. Завдання – здути пушинки за 1–3 видихи.

Дихання з долонею

Ця вправа спрямована на заспокоєння нервової системи й зосередження уваги на процесі дихання. Використовуйте зображення долоні або будь-який інший символ (серце, веселка). Покладіть палець на нижню точку зображення, рухайтесь вздовж ліній символу, синхронізуючи рух із диханням. Виконуйте 3–5 дихальних циклів, слідкуючи за своїми відчуттями.



Ці техніки допомагають повернути увагу до «тут і зараз», знижують емоційний і фізичний дискомфорт, сприяють розслабленню й налагодженню контакту зі своїм тілом.

Дихання «Округла хвиля» (ТОТ)

Мета: Ця вправа пропонує спосіб дихання, що активізує парасимпатичну реакцію організму, яка відповідає за розслаблення і відновлення. Метод допомагає перевести дихання в спокійний ритм, що корисно для клієнтів, які прагнуть навчитися заспокоювати себе та знижувати тривожність.

Інструкції

1. Зверніть увагу на якість вашого дихання зараз. Вдихніть природно, без зусиль.
2. На верхній точці вдиху уявіть, що ваше дихання округле, ніби вдих плавно переходить у видих.
3. Візуалізуйте цей перехід як м'яку хвилю, що омиває камінь, або м'який водяний гребінь. Сконцентруйтеся на плавності руху та округлості води.
4. Зверніть увагу на те, як дихання плавно змінюється від вдиху до видиху; дозвольте видиху завершитися природним чином.

5. Виконайте чотири-п'ять таких дихальних циклів, після чого зробіть паузу і зафіксуйте будь-які зміни у своєму стані. Зверніть увагу на парасимпатичні сигнали, такі як глибший вдих або сповільнений видих.

6. За потреби повторіть вправу ще раз.

Ця техніка сприяє загальному розслабленню, допомагає заспокоїтися, підтримуючи зв'язок з тілом і знижуючи внутрішню напругу.

Вправа «Послідовність бокового дихання» (ТОТ)

Мета: Латеральне (бокове) дихання розширює репертуар дихальних технік. Більшість людей сприймає дихання як рух легенів вгору-вниз. При напрузі ми часто затримуємо дихання в середній частині тіла. Бокове дихання дозволяє відчути його тривимірність, розширюючи дихальні рухи в боки грудної клітки. Такий тип дихання має заспокійливий ефект і корисний для тих, кому складно дихати глибоко, оскільки бокове дихання легше виконувати.

Інструкції

1. Цю вправу можна виконувати сидячи або лежачи.
2. Попросіть учасника торкнутися боків грудної клітки, де розташовані ребра.
3. Нехай він зробить глибокий вдих у напрямку боків тіла, дозволяючи грудній клітці розширитися в сторони. Для полегшення можна уявити жабри риби під водою або крила птаха, розправлені в сторони. Основна увага – на розширенні тіла в сторони, а не вперед чи назад.
4. Якщо важко уявити ці образи, попросіть учасника покласти руки на боки грудної клітки та м'яко натискати під час видиху, послаблюючи натиск під час вдиху.
5. У процесі дихання попросіть учасника звернути увагу на рух ребер вгору та вниз.
6. Спостерігайте за диханням учасника, оцінюючи, чи знижується активність симпатичної нервової системи. Якщо так – продовжуйте; якщо ні – зупиніться та оцініть його стан.
7. Продовжуйте практику декілька хвилин, спостерігаючи, до яких змін це призведе.

Ця практика може допомогти знизити тривожність і розслабитися, додаючи нові відчуття і розширюючи можливості контролю над диханням.

Вправа «Послідовність триступеневого дихання» (ТОТ)

Мета: Ця техніка сприяє плавному диханню, яке допомагає врівноважити емоційне або фізіологічне збудження, усвідомити дихання в різних частинах тіла та знизити напругу. Практика допомагає відчути внутрішні межі та контроль над тілом, а також зняти емоційне напруження. Повільне і усвідомлене виконання цієї вправи сприяє м'якому прийняттю власних відчуттів і почуттів. Ритм дихання формує основу для соматичного занурення в тіло, сприяє комфортному диханню та управлінню будь-якими тривожними відчуттями.

Інструкції

1. Цю вправу можна виконувати сидячи або лежачи. Зверніть увагу на стан збудження учасника – важливо, щоб дихання залишалось повільним і рівним для досягнення відчуття спокою і внутрішніх меж.

2. Попросіть учасників уявити ресурс, що надає їм почуття безпеки, наприклад, улюблене місце чи відчуття ґрунту під ногами.

3. Запропонуйте покласти руки на нижню частину живота і по чергово вдихати у три зони: низ живота, середину грудей і верхню частину грудей.

4. Спостерігайте за потоком дихання. Бажано, щоб дихання було спокійним і плавним. Якщо учасник напружується або затримує дихання, допоможіть йому полегшити цей процес, визначивши це місце в тілі та запропонувавши покласти руку на нього для більшої усвідомленості.

5. Після завершення першого циклу дихання попросіть учасників зосередитися на своїх відчуттях. Ви можете делікатно нагадати їм про важливість довіри до власного тіла, адже напруження може відчуватися неприродним. Ваше чутливе спрямування має велике значення, щоб вони продовжили дихати та відчувати своє тіло.

Подальша практика

Попросіть учасника зробити паузу і звернути увагу на відчуття, особливо зосереджуючись на ресурсі безпеки, який вони уявляли на початку. Якщо потрібно, продовжуйте вправу.

Ваше завдання – допомогти учасникам освоїти легке дихання у трьох зонах. Чим більше практики, тим легше буде використовувати цей метод у майбутньому.

Переконайтесь, що учасники послідовно проходять усі три зони, а потім відпочивають у стані усвідомленого спостереження, щоб відчутти зміни, що відбулися.

Техніка «Дихання через орган» (ТОТ)

Мета: Допомогти клієнту сконцентруватися на своєму тілі, зменшити тривогу, пов'язану з сексуальними труднощами, і покращити контакт із відчуттями в зоні, що викликає напруження або потребує уваги.

Хід виконання:

Підготовка: Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки розслаблені.

Розміщення рук: Покладіть долоні на ту частину тіла, яка асоціюється з труднощами або вимагає уваги (наприклад, живіт, груди, таз тощо). Пальці рук мають торкатися один одного.

Дихання: Починайте повільно і глибоко дихати, фокусуючи увагу на цій зоні. Уявіть, як повітря наповнює цей орган або частину тіла, наповнюючи його енергією, теплом і спокоєм.

Контроль рухів: Слідкуйте за рухами тіла під руками. Намагайтеся, щоб дихання відчувалося саме в обраній зоні, а грудна клітка залишалася нерухомою.

Усвідомлення: Під час дихання звертайте увагу на відчуття: температуру, напругу, легкість або будь-які інші зміни.

Тривалість: Виконайте від 5 до 20 циклів дихання, зберігаючи спокійний ритм і концентрацію.

Підсумок: Після виконання техніки запропонуйте клієнту описати відчуття в обраній зоні та подумати, як змінилося її сприйняття. За бажанням клієнт може поділитися фантазіями або думками, що виникли під час вправи.

Рекомендації: Техніку можна виконувати самостійно вдома як інструмент зниження тривожності та покращення зв'язку з власним тілом.

Адаптована вправа: «Вогненне дихання»

Мета:

– Сприяти зниженню тривожності та напруги, пов'язаних із сексуальністю.

– Допомогти учасникам звільнитися від емоційних блоків (тривоги, сорому, страху), що впливають на їхнє сприйняття власного тіла та сексуальної активності.

– Навчити учасників використовувати дихальні техніки для регулювання емоційного стану та покращення зв'язку зі своїм тілом.

Завдання:

1. Знизити рівень фізичної та психічної напруги.
2. Навчити учасників контролювати емоції, спрямовуючи їх у символічний процес «очищення».
3. Підвищити усвідомленість до тілесних реакцій на сексуальні переживання та тривогу.

Форма роботи: Групова вправа із індивідуальним виконанням.

Матеріали:

- Зручне місце для групової роботи, де учасники можуть сидіти або стояти.
- Можливість закривати очі без відчуття дискомфорту.

Час виконання: 15–20 хвилин.

Зміст вправи:

1. Підготовка (5 хв):

Інструкція від терапевта:

– «Ця вправа допоможе вам позбутися внутрішньої напруги та тривоги, звільнити місце для прийняття власної сексуальності та спокійного ставлення до свого тіла.»

– «Займіть зручне положення: сядьте на стілець із прямою спиною або станьте, ноги на ширині плечей. Закрийте очі, якщо вам комфортно.»

Зробіть разом із групою 3–5 глибоких вдихів і видихів, щоб зосередитись на диханні.

2. Візуалізація (5 хв):

Терапевт пропонує уявити:

– «Уявіть, що всередині вас є внутрішній вогонь, який символізує накопичені негативні емоції: тривогу, сором, страх. Ви – сильний вогнедихаючий дракон, здатний випустити цей вогонь назовні, звільняючись від нього.»

– «Відчуйте, як цей жар накопичується у вашому животі та грудях, і як ви готові його видихнути, залишивши лише спокій і гармонію.»

3. Дихання (7–10 хв):

Інструкція:

Перший етап:

«Повільно видихайте через ніс, уявляючи, як вогонь виходить із вашого тіла. Сфокусуйтеся на кожному видиху, відчуючи, як тривога чи страх залишають вас.»

Другий етап:

«Поступово збільшуйте інтенсивність видихів, роблячи їх активнішими. Відчуйте, як разом із цим «вогнем» виходять негативні емоції. Уявіть, що цей вогонь розчиняє всі сумніви й сором.»

Завершення:

«Поступово поверніться до спокійного ритму дихання, уявляючи, що ви випустили всі негативні переживання. Відчуйте, як ваше тіло стало легшим і спокійнішим.»

4. Завершення та рефлексія (5 хв):

Терапевт запитує:

- «Що ви відчували під час виконання вправи?»
- «Які емоції чи думки залишили вас?»
- «Як тепер відчувається ваше тіло?»
- «Як ця вправа може допомогти вам у повсякденному житті?»

Очікуваний результат:

– Учасники навчаться розпізнавати і звільнятися від негативних емоцій, пов'язаних із тривожністю та сексуальністю.

– Відчують більший контроль над своїм емоційним станом.

– Отримають техніку для покращення зв'язку зі своїм тілом і емоціями.

Вправа «Межі тіла» (ТОТ)

Мета: Усвідомлення меж власного тіла є важливою частиною відчуття особистого простору, яке нерідко порушується у людей із сексуальними труднощами. Це завдання допомагає відновити фізичне усвідомлення меж тіла через роботу з м'язами та усвідомлення їх скорочення і розслаблення. Вправу можна застосовувати, коли клієнт має труднощі з відчуттям своїх меж або відчуває їх розмитість.

Інструкція: Дана вправа передбачає поступове напруження і розслаблення різних груп м'язів тіла. Виконуйте її повільно та свідомо. Завдання полягає у відчутті меж тіла через м'язове напруження, а потім – їх розслабленні та відстеженні відчуттів, які при цьому виникають.

1. Почніть із доступних м'язів, наприклад, передпліч. Напружте їх, потім повільно розслабте, стежачи за реакцією тіла.

2. Далі перейдіть до м'язів живота. Напружте їх, а потім повільно, свідомо розслабте, відстежуючи відчуття, що супроводжують цей процес.

3. Спостерігайте за відчуттями, які виникають при м'язовому напруженні. Дозвольте собі повністю зосередитися на цих відчуттях.

4. Напружуйте та розслабляйте інші м'язи на свій вибір, експериментуючи.

5. Діліться своїми враженнями з терапевтом, зосереджуючись на усвідомленні тіла та відчутті контролю без надмірного напруження.

Питання для роздумів після виконання: Після кількох повторень циклу «напруження-розслаблення» зверніть увагу: чи відчуваєте ви межі свого тіла навіть тоді, коли м'язи розслаблені? Яким є ваше відчуття власного тіла в цей момент?

Для терапевта: Керуйте клієнтом під час вправи, пропонуючи йому робити паузи і, за потреби, заплющувати очі перед переходом до наступного циклу. Уникайте надмірного повторення, щоб уникнути притуплення відчуттів. Виконання циклу «напруження-розслаблення» тричі з наступною паузою та обговоренням допоможе клієнту не лише усвідомити свої межі, а й відчути внутрішню силу та розкріпачення.

Вправа «Образ тіла – від зовнішнього до внутрішнього» (ТОТ)

Мета: Ця вправа спрямована на розвиток внутрішнього відчуття тіла та зниження надмірної залежності від того, як нас бачать інші. Невпевненість у собі та порівняння з іншими можуть стати джерелом тривоги, особливо для людей, які мають труднощі в сексуальній сфері. Дане завдання допомагає переключити увагу з зовнішнього вигляду на внутрішнє сприйняття свого тіла, на відчуття, які можна визначити лише самотійно.

Ці запитання та роздуми покликані підтримати м'який і чутливий підхід до самосприйняття, зокрема у контексті відносин та інтимності, де важливим є внутрішній комфорт із власним тілом.

Інструкції:

1. Запитання для роздумів про зовнішнє сприйняття тіла:

- Як ви називаєте своє тіло? Чи маєте ви назви для окремих його частин?
- Як часто ви дивитесь на себе у дзеркало або на фотографії та починаєте себе критикувати? Які емоції викликає у вас цей процес?
- Чи шукаєте ви схвалення своєї зовнішності у соціальних мережах?
- Що ви відчуваєте, коли отримуєте компліменти? Чи приносить це вам задоволення?
- Уявіть, що Золота рибка може виконати одне ваше бажання: яку частину тіла ви б змінили? Яких змін ви очікуєте від цього?

2. Запитання для роздумів про внутрішнє відчуття тіла:

- Зосередьте увагу на відчуттях всередині тіла. Що відчуваєте у своїх руках, ногах, спині, животі?
- Чи є місця, де ви відчуваєте напруження або дискомфорт? Які емоції з цим пов'язані?

– Як змінюються ваші відчуття, коли ви переключаєте увагу з зовнішнього вигляду на внутрішній стан?

– Як ваше тіло реагує на позитивне або тепле ставлення до себе? Чи з'являються відчуття легкості або розслаблення?

3. Додаткові практики для закріплення внутрішнього комфорту:

– Спостерігайте за своїми відчуттями під час повільного дихання або розслаблення. Дозвольте своєму тілу «говорити» через ці відчуття.

– Намагайтеся звертати увагу на свої відчуття, не зосереджуючись на критиці.

– Відзначайте моменти, коли внутрішнє сприйняття тіла починає переважати над зовнішнім, і що це змінює у вашому самопочутті.

Ця вправа вимагає терпіння і практики, оскільки поступові зміни у внутрішньому ставленні допоможуть створити стабільне відчуття комфорту з тілом і впевненість у собі в інтимних відносинах.

Вправа «Малюнок тіла» (ТОТ)

Мета: Ця вправа спрямована на вираження і дослідження свого внутрішнього стану через малювання тіла. Завдання полягає в тому, щоб довіритися своєму внутрішньому відчуттю та дозволити емоціям вільно виявитися на папері.

Інструкції:

1. Підготовка

– Візьміть кольорові маркери або олівці для малювання. Підготуйте аркуш паперу і знайдіть зручне місце, де вас не відволікатимуть.

2. Малювання першого образу

– Поставте собі запитання: «Де я зараз знаходжуся у своєму житті, що я відчуваю?»

– Не роздумуючи, зробіть швидкий малюнок. Нехай перше, що спадає вам на думку, вільно виявиться на аркуші. Не прагніть до ідеальності або детального промальовування – просто дайте можливість своєму стану проявитися.

3. Аналіз першого малюнка

– Подивіться на свій малюнок і назвіть його. Запишіть першу фразу або слово, яке спадає на думку.

– Подумайте про своє відчуття від цього малюнка і фрази, які виникають. Що для вас означає цей образ зараз?

4. Малювання фрагмента

– Оберіть одну деталь або частину малюнка, яка вам здається особливо цікавою (це може бути форма, колір або певний елемент).

– Виконайте збільшений малюнок цієї деталі, додайте нові штрихи чи кольори. Нехай ця частина проявиться ще чіткіше та виразніше.

– Назвіть цей фрагмент, використовуючи перше слово або фразу, яка спаде вам на думку.

5. Рефлексія

– Погляньте на обидва свої малюнки разом. Подумайте, які відчуття вони викликають у вас, що ви бачите у своїх образах, та які нові усвідомлення приходять. Що ці малюнки символізують для вас на цей момент?

– Запишіть свої роздуми в щоденник або, якщо відчуваєте натхнення, зробіть третій фінальний малюнок, що виразить вашу відповідь.

Ця вправа допоможе розкрити і виразити приховані почуття та переживання, підтримуючи усвідомлення тіла та емоційного стану. Вона також сприяє кращому прийняттю власного тіла і може бути особливо корисною для людей, які мають труднощі в сприйнятті себе в інтимних відносинах.

«Танець внутрішнього простору» (танцювальна терапія)

Для роботи з особами з сексуальними порушеннями підходить техніка з танцювальної терапії під назвою **«Танець внутрішнього простору»**. Ця вправа допомагає учасникам глибше усвідомити власне тіло, його межі та рухи, що відображають їхній емоційний стан, сприяючи покращенню контакту із собою та зміцненню відчуття прийняття.

Опис техніки

1. Налаштування:

Ведучий пропонує учасникам створити зручний і безпечний простір навколо себе, зосередитися на диханні, і поступово налаштуватися на своє тіло.

Пропонується уявити, що тіло оточене невидимою оболонкою, яка символізує їхній особистий простір і межі.

2. Рух і дослідження меж:

Учасникам пропонується повільно рухатися в межах цього «внутрішнього простору» з акцентом на повільні, плавні рухи рук, плечей, стегон, і ніг.

Важливо приділити увагу тому, як відчуються окремі частини тіла і де виникає напруга або відчуття розслаблення.

Ведучий може запропонувати учасникам подумати про те, як ці рухи можуть символізувати їхнє відношення до сексуальності або близькості.

3. Вільний танець:

Далі учасникам пропонується перейти до більш вільного танцю, висловлюючи через рух усе, що вони відчують у даний момент. Танцювальні рухи можуть бути як дуже повільними, так і динамічними – важливо, щоб вони виникали спонтанно.

Рухи можуть символізувати їхні почуття, внутрішні обмеження або, навпаки, прагнення до розширення меж.

4. Завершення і рефлексія:

На завершення учасники повертаються до зосереджених і спокійних рухів, щоб заспокоїтись, відновити відчуття внутрішніх меж і гармонії.

Учасники можуть коротко поділитися своїми відчуттями або відзначити для себе моменти, коли вони відчули комфорт, дискомфорт, свободу чи заборони.

Очікуваний результат: Ця вправа сприяє розвитку прийняття свого тіла, покращенню тілесної обізнаності, зняттю напруги, пов'язаного з сексуальними порушеннями, і поступовому подоланню страхів, пов'язаних із сексуальністю та близькістю.

«Танок довіри» (танцювальна терапія)

Для пар із сексуальними розладами може бути корисною техніка **«Танок довіри»**. Ця вправа допомагає партнерам налагодити контакт, відчути емоційну близькість, довіру, і розвинути комунікацію через рух, що підтримує розкриття та прийняття один одного.

Мета вправи – допомогти партнерам розвинути довіру та емоційну близькість, покращити відчуття тіла і меж через рух, а також навчитися слухати й розуміти один одного невербально, що сприяє розкриттю та подоланню бар'єрів у сексуальній взаємодії.

Опис техніки

1. Початкове налаштування:

Партнери стають один навпроти одного на комфортній відстані, обирають, як будуть дихати разом, підлаштовуючи ритм дихання.

Ведучий пояснює, що завдання – слухати рухи партнера, не судячи, а просто довіряючи.

2. Синхронізація дихання:

Партнери закривають очі та починають дихати разом, поступово підлаштовуючи своє дихання до партнера.

Це допомагає створити відчуття єдності, довіри та спокою.

3. Дзеркальний танець:

Один із партнерів починає повільно рухатися, обираючи природні, плавні рухи рук або тіла.

Другий партнер дзеркально повторює ці рухи, уважно слідкуючи, відтворюючи їх без оцінки чи корекції.

Через кілька хвилин ролі змінюються, і другий партнер веде рухи, а перший дзеркально повторює.

4. Вільний танець у контакті:

Після кількох хвилин партнери починають рухатись разом у вільному танці, тримаючись за руки або підтримуючи легкий контакт долонями.

Важливо, щоб вони відчували ритм один одного, рухаючись так, щоб зберігався комфорт обох.

5. Рефлексія:

Після танцю кожен партнер може поділитися своїми відчуттями, помітити, що було комфортно, а що – ні, і які емоції виникали в процесі.

Очікуваний результат

Ця вправа сприяє зміцненню емоційної близькості, довіри та відкритості між партнерами, допомагає подолати бар'єри в комунікації, покращує тілесну чутливість і розуміння потреб одне одного.

Техніка майндфулнес «Кава моменту» для розвитку усвідомленості та задоволення

Мета: Допомогти учасникам з розладами у сексуальній сфері розвинути здатність отримувати задоволення від сенсорних відчуттів, навчитися присутності в моменті та знижувати тривожність через позитивний досвід уважного ставлення до тіла.

Опис техніки: Ця техніка використовує процес насолоди кавою як символічний досвід, який переносить нас до навичок, корисних у взаєминах із власним тілом. Складається з трьох етапів: «Передчуття», «Смакування» та «Післясмак». На кожному етапі учасники фокусуються на різних аспектах відчуттів, розвиваючи навички уважності, що сприяють підвищенню чуттєвості та комфортному контакту з власними бажаннями.

Етапи:

1. Передчуття

– Перш ніж зробити ковток, приділіть час спогляданню напою, вдихніть аромат кави, відзначаючи відчуття, що виникають. Усвідомте, як запах пробуджує ваші відчуття, подібно до того, як у вас можуть прокидатися інші чуттєві реакції.

– Прислухайтеся до своїх емоцій у момент передчуття: як саме ваше тіло реагує на очікування задоволення? Відчуйте тепло чашки у руках, звертаючи увагу на те, як ваші сенсори відгукуються на це.

2. Смакування

– Повільно зробіть перший ковток, але не поспішайте. Сфокусуйтеся на тому, як кавова текстура огортає ваші смакові рецептори.

– Зверніть увагу, чи є відтінки гіркоти, солодкості, або інші нюанси смаку. Залишайтеся з кожним відчуттям, визнаючи його, а не відштовхуючи.

– Під час цього етапу зосередьтеся на відкритості до нового досвіду: як би ви розвивали здатність залишатися в моменті, дозволяючи своєму тілу відчувати без оцінки чи тривоги.

3. Післясмак

– Після того, як випили каву, зверніть увагу на залишкові відчуття в роті і тілі. Зверніться до своїх емоцій: чи відчуваєте ви спокій, задоволення або інші відгуки тіла?

– Відзначте цей момент як завершення ритуалу задоволення. Усвідомте, як ваш досвід, навіть у простому моменті, дає змогу навчитися насолоджуватися присутністю в своєму тілі.

Результат: Ця техніка сприяє підвищенню усвідомленості власних тілесних реакцій і допомагає розвивати навички уважного прийняття. Вона дає змогу уникнути надмірної фіксації на результаті й замість цього насолоджуватися кожним етапом процесу, що може позитивно впливати на інтимні стосунки та задоволення.

Вправа «Сканування» (майндфулнес)

Ця вправа містить спеціальну послідовність циклічних механічних рухів, що повторюються й дозволяють виявити саме той рух, який найбільше сприяє зняттю затиснутості та переходу до керованих ідеомоторних прийомів:

- упродовж 30 секунд виконати будь-які легкі й приємні повороти голови по колу;
- упродовж 30 секунд необхідно виконати будь-які легкі й приємні рухи плечового пояса;
- протягом 30 секунд виконати будь-які легкі й приємні колові рухи стегон, подібні до крутіння обруча;
- протягом 30 секунд виконати будь-які приємні й легкі рухи на рівні колін;
- рух, який є найприємнішим і найлегшим, необхідно повторити упродовж 30 секунд.

Це і є індивідуальний ключовий рух, що знімає напруження. Можливо, він знайомий із повсякденного життя: саме цей рух ми мимоволі робимо у моменти нервового напруження.

Техніка майндфулнес «Повага до свого тіла» для осіб з розладами у сексуальній сфері

Мета: Допомогти учасникам навчитися поважати своє тіло, усвідомлювати власні потреби та приймати свої фізичні особливості, що може сприяти поліпшенню сексуального самовідчуття та задоволення.

Адаптація техніки: Джерело: І. Малкіна-Пих «Терапія харчової поведінки».

Шлях до його прийняття часто довгий і складний... але можливий!

Етапи:

1. Рефлексія та прийняття

– Розділіть аркуш на дві колонки. У першій напишіть десять особливостей свого тіла, які вам подобаються. У другій – те, що ви сприймаєте негативно.

– Перегляньте обидві колонки. Зверніть увагу на те, як багато ви цінуєте у своєму тілі. Усвідомте, що ці риси – частина вас, і прийняття їх допомагає встановити здоровий зв'язок із собою.

2. Позитивні твердження

Сформулюйте позитивне твердження про своє тіло, навіть якщо воно видається незвичним, наприклад: «Я ціную свою шкіру, бо вона робить мене чутливим(ою)». Якщо з'являються критичні думки, запишіть їх, але потім повертайтеся до позитивних тверджень, додаючи нові.

3. Сканування тіла

Сидячи або лежачи, заплющте очі та «проскануйте» тіло з голови до п'ят. Зверніть увагу на ділянки, які, можливо, були відкинуті або викликають неприязнь. Залиштеся з цими відчуттями, не відкидаючи їх.

4. Дихання та співчуття

На вдиху уявляйте, що наповнюєте своє серце енергією любові. На видиху направляйте цю любов до ділянок тіла, які вам важко прийняти. Продовжуйте дихати, доки не відчуєте зміни: можливо, з'явиться м'якість чи відчуття тепла в цих зонах.

5. Робота з однією особливістю

Оберіть одну характеристику, яку важко прийняти. Подумайте, чому саме вона викликає негативні емоції: це вплив суспільства, досвід чи особиста оцінка? Ставте питання, чи справді зміни цієї риси зроблять вас більш автентичним(ою) собою. Це допоможе усвідомити, чи варто її змінювати, чи краще прийняти її.

Результат: Ця техніка допоможе учасникам розвинути почуття глибокої поваги та прийняття до власного тіла, створюючи основу для більш задовільних стосунків із собою та підвищуючи емоційний комфорт у сексуальній сфері.

Вправа «Заземлення» (майндфулнес терапія)

Мета: допомогти учасникам знизити рівень тривожності, зміцнити відчуття внутрішньої опори і стабільності, навчитися відчувати тіло як основу своєї стійкості та безпеки. Вправа сприяє поверненню до відчуття зв'язку із власним тілом та внутрішнім ресурсом, що є важливим для подолання тривоги у сексуальних взаємодіях.

Хід вправи:

Підготовка: Запросіть учасників стати зручно, розслабити плечі та опустити руки. Запропонуйте їм заплющити очі та зробити кілька глибоких вдихів і видихів, відчуваючи себе присутніми «тут і зараз».

Уява дерева: Попросіть учасників уявити перед собою велике дерево з міцним стовбуром і розлогою кроною, крізь яку ледь пробивається сонячне світло. Це дерево символізує їхню внутрішню стійкість.

Відчуття коренів: Спонукайте уявити, що їхнє тіло – це стовбур дерева, а з їхніх ступнів росте коріння, яке проникає глибоко в землю, забезпечуючи міцний зв'язок із нею. Попросіть відчути, як живильна енергія із землі піднімається по корінню, наповнюючи тіло відчуттями сили і спокою.

Заземлення: Пропонуйте злегка поворушити пальцями ніг, ніби вони торкаються і вкорінюються в землю. Нехай учасники відчують текстуру ґрунту та уявлять, як кожна частина їхнього тіла стає міцнішою і стабільнішою.

Завершення: Попросіть учасників побути в цьому стані спокою і стійкості, відчути свою опору та силу. Коли вони будуть готові, запропонуйте їм повільно повернутися в кімнату, відкрити очі, зберігаючи відчуття заземлення.

Текст до вправи: «Станьте зручно. Заплющіть очі. Уявіть дерево. Ви бачите його міцний стовбур, гнучке гілля. Його крона дуже густа. Через неї ледь проходить сонячне проміння. Уявіть, як по стовбуру рухаються живильні соки, як вони підживлюють дерево, як воно з насолодою п'є цю живильну воду. Відчуйте себе деревом. Ваше тіло – це стовбур. З ваших ступнів росте глибоке, міцне коріння, яке проросло глибоко в землю. Ви відчуваєте міцний зв'язок з землею. Відчуйте, як через коріння живильні соки землі наповнюють вас. Ви стаєте міцнішим, непохитним. Рухайте пальцями ніг, ніби зариваєтесь глибоко в землю. Ви ніби відчуваєте грудочки землі, які проходять у вас між пальцями. Ви стоїте міцно, бо сама земля є для вас опорою.

Побудьте в цьому стані. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату».

Рефлексія: Після завершення вправи можна обговорити з учасниками їхні відчуття, а також як заземлення допомагає їм долати тривогу й відновлювати впевненість у собі та своєму тілі.

Техніка «Вісімки стоячи» або «Безпечне проживання оргазму» (майндфулнес терапія)

Мета: Сприяти розслабленню, звільненню від напруги та відновленню природного потоку енергії в тілі. Допомогти клієнту прожити відчуття спонтанності, свободи та безпеки у власному тілі, що є важливим для роботи із сексуальними розладами.

Хід виконання:

1. Підготовка:

- Станьте прямо, ноги трохи ширші за плечі.
- Коліна злегка зігнуті, тіло розслаблене.

2. Виконання вправи:

- Починайте повільно описувати стегнами форму цифри «8».
- Рухайтесь в одному напрямку, а потім змініть на протилежний.
- Експериментуйте зі швидкістю, амплітудою та напрямком руху.

3. Відчуття:

- Уникайте ідеальності виконання – дозвольте руху бути природним.
- Зосередьтеся на відчуттях у тілі, сприймаючи кожен рух із цікавістю та легкістю.

4. Тривалість: Виконуйте вправу від 1 до 2 хвилин, підтримуючи спокійний і ритмічний темп.

Підсумок: Після завершення вправи запропонуйте клієнту звернути увагу на зміни у відчуттях у тілі, особливо в зоні тазу та стегон. Обговоріть, чи вдалося відпустити напругу та прожити рух як джерело задоволення і свободи.

Рекомендації: Ця техніка добре підходить для роботи як із індивідуальними клієнтами, так і з парами. Вона може стати частиною домашньої практики для зниження тривожності та покращення тілесної чуттєвості.

М'язова релаксація за Джекобсоном

https://youtu.be/PSJp_x_RGrs?si=jNyYkYSIqMDG3jqx

<https://youtu.be/lodkxvZtVKI?si=4Pqg0G-8OJV5Gth9>

КПТ техніка: «Карта емоцій та ресурсів»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої емоційні стани, дослідити взаємозв'язок між емоціями, думками і поведінкою, та знайти внутрішні й зовнішні ресурси для стабілізації емоційного стану.

Хід виконання:

1. Вступ та налаштування (10 хв):

Терапевт пояснює учасникам:

- Як тривожність і сексуальні розлади впливають на емоційний стан.
- Взаємозв'язок між думками, емоціями, тілесними реакціями та поведінкою.
- Завдання техніки – навчитися розпізнавати емоції та знаходити ресурси для їх регулювання.

2. Вправа «Карта емоцій» (15 хв):

Матеріали: Аркуші А4, кольорові маркери або олівці.

Інструкція для учасників:

- Намалуйте фігуру людини (або скористайтеся заздалегідь роздрукованими шаблонами).
- Відмітьте, які емоції ви відчуваєте у зв'язку із сексуальністю чи своїм станом (наприклад, сором, страх, гнів, радість, смуток).
- Для кожної емоції виберіть колір і позначте на малюнку, де у тілі ви її відчуваєте (наприклад, гнів – у грудях, тривога – у животі).
- Запишіть, які думки супроводжують ці емоції (наприклад, «Я недостатньо привабливий/а», «Мене не зрозуміють»).

3. Аналіз емоційного стану (15 хв):

Учасники у малих групах (по 3–4 особи) обговорюють:

- Які емоції вони відчувають найчастіше.
- Як ці емоції впливають на їхню поведінку та стосунки.
- Чи є думки, які підсилюють негативні емоції?

Терапевт підводить групу до розуміння, що емоції є природною реакцією, але їх можна регулювати, змінюючи думки та поведінку.

4. Вправа «Карта ресурсів» (20 хв):

Матеріали: Новий аркуш А4 або продовження попереднього малюнка.

Інструкція для учасників:

- Навколо фігури на «Карті емоцій» намалуйте коло і запишіть свої внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають вам справлятися з негативними емоціями.
- Внутрішні ресурси: ваші сильні сторони, минулий досвід, який показав вашу здатність долати труднощі.
- Зовнішні ресурси: підтримка від близьких, професійна допомога, приємні заняття, які вас заспокоюють.

– Позначте, як ви можете використовувати ці ресурси у ситуаціях тривоги чи дискомфорту.

5. Рефлексія та закріплення (10 хв):

Учасники діляться своїми знахідками:

– Що нового вони зрозуміли про свої емоції?

– Які ресурси здаються їм найбільш дієвими?

Терапевт пропонує учасникам уявити, як вони використовують ці ресурси у реальній ситуації.

Очікуваний результат:

Учасники вчаться усвідомлювати свої емоції та їхній зв'язок із тривожними думками.

Виявляють ресурси, які допомагають стабілізувати емоційний стан.

Покращують навички регулювання емоцій, що сприяє зниженню тривожності та покращенню самооцінки.

КПТ техніка для групової роботи: «Дзеркало позитивного сприйняття»

Мета: Допомогти учасникам групи виявити та змінити негативні установки щодо власного тіла, підтримати прийняття власної тілесності через взаємодію в безпечному груповому середовищі.

Хід виконання:

1. Вступ та налаштування (10 хв):

Терапевт пояснює мету вправи: дослідити думки про власне тіло, дати можливість почути підтримку від інших і змінити негативне сприйняття на більш позитивне.

Учасники обговорюють, що вони можуть висловлюватися чесно, поважаючи свої межі, а також не критикувати інших.

2. Вправа «Мій внутрішній голос» (15 хв):

Кожен учасник отримує аркуш паперу й записує три речення про своє тіло, які часто повторюються у свідомості (як правило, негативні або тривожні).

Приклади: «Мое тіло негарне», «Я недостатньо привабливий/а для партнера», «Я виглядаю непропорційно».

Далі учасники діляться своїми думками в малих групах (2–3 особи), за бажанням.

3. Аналіз установок (20 хв):

У групі обговорюють когнітивні спотворення у висловлюваннях:

– Чи є тут узагальнення?

– Чи обґрунтовані ці думки фактами?

– Чи існує альтернатива цим переконанням?

Кожен учасник разом з терапевтом формулює альтернативне, більш адаптивне висловлювання.

4. Техніка «Дзеркало підтримки» (20 хв):

Учасники по черзі стають у «віртуальне дзеркало» (сідають на стілець у центрі).

Інші учасники по черзі називають те, що вони цінують або вважають гарним у зовнішності та поведінці цієї людини.

Наприклад: «Я помітив, що в тебе дуже тепла усмішка» або «Мені подобається твоя постава, вона випромінює силу».

Учасник записує або запам'ятовує ці твердження.

5. Візуалізація «Прийняття тіла» (10 хв):

Ведучий пропонує учасникам закрити очі та уявити, як вони стоять перед великим дзеркалом і бачать своє тіло таким, яким воно є.

Потім терапевт проговорює фрази:

– «Ти бачиш своє тіло як частину себе».

– «Це тіло допомагає тобі жити, відчувати, кохати».

– «Твоє тіло заслуговує на повагу та прийняття».

6. Домашнє завдання:

Учасники пишуть листа вдячності своєму тілу за те, що воно допомагає їм у житті (наприклад, «Дякую за те, що я можу обіймати близьких, відчувати радість, рухатися»).

Очікуваний результат:

Зниження рівня тривожності та негативних установок щодо тіла.

Формування позитивного та підтримуючого сприйняття власної тілесності.

Підвищення рівня довіри до себе та інших у контексті власної сексуальності.

Примітка: Ця техніка адаптована для безпечного середовища, де учасники можуть поділитися особистим досвідом і отримати підтримку.

КПТ техніка для групової роботи: «Переконання про сексуальність: дослідження та трансформація»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої переконання щодо сексуальності, виявити їхній вплив на життя та поведінку, а також трансформувати деструктивні переконання у більш адаптивні й позитивні.

Хід виконання:

1. Вступ та налаштування (10 хв):

Терапевт пояснює мету вправи: виявити переконання про сексуальність, які можуть спричиняти дискомфорт чи тривогу, та знайти шляхи їх зміни.

Обговорення правил групи: конфіденційність, повага до особистих кордонів і добровільність у висловлюваннях.

2. Вправа «Мої переконання» (15 хв):

Учасникам пропонується подумати та записати на аркуш:

– Три позитивні переконання про сексуальність (наприклад: «Сексуальність – це частина моєї особистості»).

– Три негативні переконання або страхи, які їх турбують (наприклад: «Я недостатньо хороший/а у стосунках» або «Моя сексуальність – це сором»).

Учасники за бажанням можуть поділитися своїми записами у загальному колі або в парах.

3. Аналіз переконань (20 хв):

Терапевт обговорює з групою вплив переконань на емоції, поведінку та стосунки.

Використовуються запитання для аналізу:

– Чому ви вважаєте це твердження правдивим?

– Чи є у вас докази, що підтверджують це?

– Чи могли б ви дивитися на це твердження по-іншому?

Разом з учасниками формулюються альтернативні переконання (наприклад, замість «Сексуальність – це небезпечно» → «Сексуальність – це природна частина людської природи»).

4. Групова вправа «Діалог з переконанням» (20 хв):

Учасники розбиваються на пари. Один грає роль свого «негативного переконання», а другий – «адвоката позитивної зміни».

«Переконання» озвучує свої аргументи (наприклад, «Я не заслуговую на кохання, бо я недосконалий»).

«Адвокат» відповідає йому з позиції підтримки та раціональних контраргументів.

У кінці кожна пара ділиться висновками, яких вони дійшли.

5. Вправа «Сексуальність як ресурс» (15 хв):

Терапевт пропонує учасникам створити колаж або малюнок, що символізує їхнє бачення здорової та ресурсної сексуальності.

Обговорення у групі:

– Що означає сексуальність для вас?

– Як ви можете використовувати це бачення у своєму житті?

6. *Завершення та рефлексія (10 хв):*

Учасники обговорюють, які переконання змінилися під час роботи.

Терапевт пропонує учасникам визначити одну позитивну установку, яку вони готові інтегрувати у своє життя.

Очікуваний результат:

Учасники усвідомлюють свої переконання щодо сексуальності та їхній вплив на життя.

Відбувається трансформація негативних переконань у більш конструктивні.

Підвищується рівень прийняття себе та своєї сексуальності, зменшується тривожність.

Примітка: Ця техніка допомагає створити атмосферу підтримки та довіри, важливу для роботи з чутливими темами сексуальності.

КПТ техніка для групової роботи: «Сексуальна активність: міфи, факти та вибір»

Мета: Допомогти учасникам виявити, аналізувати та трансформувати неадаптивні переконання щодо сексуальної активності, сприяти зниженню тривожності, пов'язаної з очікуваннями або упередженнями у цій сфері.

Хід виконання:

1. Вступ та налаштування (10 хв):

Терапевт пояснює учасникам мету вправи: дослідити вплив переконань щодо сексуальної активності на їхнє самопочуття та поведінку.

Обговорення важливості конфіденційності та толерантності у групі.

2. Вправа «Міфи та факти» (15 хв):

Терапевт пропонує перелік тверджень про сексуальну активність (деякі з них є міфами, інші – фактами):

- «Сексуальна активність повинна бути регулярною, інакше це ненормально»
- «Ідеальний секс – це завжди спонтанний і пристрасний»
- «У всіх здорових стосунках партнери завжди хочуть інтимної близькості»
- «Сексуальність кожної людини унікальна, і її прояви варіюються»

Учасники розподіляють ці твердження на «міфи» та «факти», обговорюючи кожне твердження у малих групах або всією групою.

Терапевт допомагає розвінчати міфи, використовуючи раціональні пояснення.

3. Аналіз переконань «Що я думаю про сексуальну активність?» (20 хв):

Учасникам пропонується подумати та відповісти письмово:

- Що я думаю про сексуальну активність (свою чи в парі)?
- Що я відчуваю, коли думаю про сексуальну активність?
- Як ці думки впливають на мою поведінку чи бажання?

Добровольці можуть поділитися своїми відповідями у групі, за бажанням.

4. Виклик переконань (20 хв):

Терапевт знайомить групу з когнітивною моделлю виклику деструктивних переконань:

- **Яке моє переконання щодо сексуальної активності?**
- **Які докази підтверджують це переконання?**
- **Які докази спростовують це переконання?**
- **Як можна сформулювати альтернативне переконання, яке буде реалістичним і підтримуючим?**

Учасники працюють у парах або малих групах, допомагаючи одне одному формулювати альтернативні переконання.

5. Вправа «Сексуальна активність як вибір» (20 хв):

Учасникам пропонується подумати та намалювати чи написати:

- Що для них означає сексуальна активність?

– Як вони хочуть, щоб вона проявлялася у їхньому житті (без тиску чи нав'язаних очікувань)?

Після цього кожен учасник обирає один елемент, який вони готові впровадити у своє життя, щоб відчувати більше свободи та позитиву у цій сфері.

6. *Завершення та рефлексія (10 хв):*

Кожен учасник ділиться одним інсайтом чи відкриттям, яке вони зробили під час заняття.

Терапевт підсумовує, наголошуючи на важливості індивідуального підходу до сексуальної активності та прийняття власних потреб і можливостей.

Очікуваний результат:

Учасники усвідомлюють вплив своїх переконань на ставлення до сексуальної активності.

Знижується тривожність, пов'язана з очікуваннями або порівняннями.

Учасники формують більш реалістичні та адаптивні переконання, які підтримують їхнє психоемоційне благополуччя.

Примітка: Ця техніка сприяє відкритій дискусії у групі, допомагає учасникам відчувати підтримку і нормалізувати власні переживання щодо сексуальності.

КПТ Техніка для роботи з тривожністю: «Спіраль тривоги та контроль думок»

Мета: Допомогти учасникам виявити та зрозуміти тривожні думки, пов'язані із сексуальністю, дослідити їх вплив на емоції та поведінку, а також навчитися їх контролювати, знижуючи тривожність.

Хід виконання:

1. Вступ і налаштування (10 хв):

Терапевт коротко пояснює:

– Що таке тривога, як вона виникає та підтримується.

– Як негативні автоматичні думки впливають на емоційний стан та поведінку.

Наголошує, що техніка спрямована на розпізнавання і зміну тривожних думок для зниження їх впливу.

2. Вправа «Спіраль тривоги» (15 хв):

Матеріали: аркуші паперу А4, ручки, олівці або маркери.

Учасники отримують інструкцію:

– У центрі аркуша намалюйте коло й напишіть тривожну думку, пов'язану із сексуальністю (наприклад: «Я недостатньо хороший/а в сексі» або «Мене засуджують за мої бажання»).

– Навколо цього кола намалюйте спіраль, на кожному її витку записуйте, як ця думка впливає на ваші емоції, тіло та поведінку (наприклад: «Я відчуваю страх» → «Я уникаю близькості» → «Я відчуваю ще більший дискомфорт»).

– Завершіть спіраль на витку, що описує, як тривога поглиблюється або стає хронічною.

3. Аналіз тривожних думок (20 хв):

Терапевт знайомить групу з алгоритмом аналізу думок:

– **Що я думаю?** (Занотуйте тривожну думку).

– **Чи це факт, чи припущення?**

– **Які є докази за і проти цієї думки?**

– **Яка більш раціональна думка могла б замінити тривожну?**

Учасники у парах обговорюють свої тривожні думки, допомагаючи одне одному знаходити докази «за» і «проти».

4. Вправа «Контроль думок через переписування» (15 хв):

Учасникам пропонують обрати одну раціональну думку, яка замінює тривожну, і написати її на окремому аркуші у формі позитивного твердження.

Наприклад:

– «Моя сексуальність унікальна, і я маю право на власний досвід»

– «Я можу вчитися новому і вдосконалювати свої стосунки поступово»

Учасники можуть поділитися цими твердженнями у колі, якщо бажають.

5. Заспокійливий ритуал «Випуск тривоги» (10 хв):

Учасники уявляють, що тривожну думку, записану на аркуші, можна випустити.

Вони змінюють фізичну позицію (наприклад, стають, розправляють плечі) і проговорюють раціональну думку вголос або пошепки.

Додатково можна використати візуалізацію: уявити, як тривога зникає у вигляді хмарки, яка розчиняється у повітрі.

6. Рефлексія і завершення (10 хв):

Учасники діляться своїми відкриттями:

– Що їм допомогло побачити тривожну думку інакше?

– Які нові способи вони можуть використати для боротьби з тривожністю у майбутньому?

Терапевт підсумовує: робота з думками є ефективним інструментом для зниження тривожності та покращення якості життя.

Очікуваний результат:

Учасники вчаться виявляти тривожні думки, пов'язані із сексуальністю.

Виробляють навички їх аналізу і заміни раціональними, підтримуючими переконаннями.

Знижують рівень тривожності, підвищуючи впевненість у собі та своїй сексуальності.

Мотив «Русалка» для жінок (символ драма)

Спробуйте зараз уявити собі, що ви не звичайна людина, ви зараз русалка у водоймі.

– Відчуйте, яке у вас волосся? Руки? Хвіст? Огляньтесь! Де ви зараз знаходитесь? Що це за місце? Як ви себе в цьому місці відчуваєте? Ви можете зараз просто побути тут, відчутти себе русалкою.

– Відчуйте свої можливості. Відчуйте як ви можете плавати – швидше або повільніше? Як вам комфортніше?

– Можете зараз бризнути хвостом.

– Дослідіть свій світ, спонукайте там. Які у вас там улюблені куточки? Де ви любите бувати? Як вам там? Що там ще є?

– А чи є у вас якісь свої багатства? Можливо щось цінне, що ви там зберігаєте, можливо у якомусь там куточку.

– Яка зараз температура вашого тіла? Можете доторкнутися до себе. А яка температура води?

– Що важливо зараз зробити? Чого хоче ваше серце? Якщо може бути хтось з'являється – опишіть його.

– Могли б ви зараз обрати – у вас є такий вибір – стати людиною або залишитися русалкою, який би ви зробили вибір? Для цього потрібно просто дуже сильно захотіти.

– А що треба для того, щоб стати людиною? Щоб ви зараз, ось як русалка перетворилися на жінку? Чи готові ви стати справжньою жінкою?

– Просто відчуйте коли це станеться. І що тепер? Чи могли б зараз, ось як жінка, як людина вийти на берег?

– Які відчуття, коли ви йдете? Довіряйте зараз собі! Нікуди не поспішайте.

– Як тепер світ виглядає з погляду людини? Огляньтесь, що ви зараз бачите? Чи можна ще щось в образі зробити? Ось просто дослухайтеся до себе.

– Я знаю, що люди мешкають серед людей. Чи готові ви зараз поїхати туди, де живуть люди? Просто дослухайтеся до себе. Що могло б зараз надати сили?

– Коли відчуєте що вже достатньо, то можна вже попрощатися з образом. Подумки попрощайтеся з ним. І можете повертатися сюди, відкривати очі.

Мотив «Русалка» для чоловіків (символ драма)

Уявити водоймище і побачити в ньому русалку. Поспілкуйтеся з нею.

– Як вона реагує на твою появу?

– Який у неї настрій?

– Що треба зробити для неї?

- Відчути, що важливе?
- Хай вона розповість своєму образу, якщо ти захочеш.
- А може вона стати дівчиною?
- Уяви, що вона може стати дівчиною, якщо ти її поцілуєш.

Ця вправа є глибокою роботою з символічними образами та особистими психологічними бар'єрами, що стосуються сексуальності, прийняття власного тіла та взаємодії з протилежною статтю.

Для чоловіків завдання уявити взаємодію з Русалкою, яка перетворюється на жінку, символізує безпечний контакт із жіночим началом. Це дозволяє чоловікові краще зрозуміти та прийняти свою чуттєвість у відносинах із жінкою. Взаємодія з Русалкою допомагає зняти внутрішні заборони та страхи перед жіночою сексуальністю, створюючи безпечний простір для контакту.

Для жінок це завдання – символічне перетворення з русалки на жінку, що працює на прийняття своєї сексуальності. Русалка, як істота без ніг та статевих органів, уособлює відсутність зв'язку з власною жіночністю. Прийняття цієї трансформації є роботою з внутрішнім опором і соціальними або особистими заборонами. Вправа дозволяє жінці усвідомити і прийняти себе як жінку, включаючи її сексуальні аспекти. В обох випадках, як для чоловіків, так і для жінок, підвищується інтенсивність чуттєвого сприйняття, що сприяє більш глибокому контакту з власними емоціями та тілом.

Вправа «КЕНТАВР» (символ драма)

- Починаємо з луки або з природного куточку.
- Я знаю, що десь неподалік живе Кентавр – дивовижна істота.
- Він наполовину чоловік і кінь.
- Якщо тобі вдасться побачити його, подивися з боку, яке він викликає почуття, опиши його.
- А чи міг би ти з ним поспілкуватися?
- Я знаю, що Кентавр, якщо його попросити, може покатати тебе на спині. Хотів би ти покататися? (Акцент на мужність).
- Я знаю, що цей Кентавр за певних умов може стати просто чоловіком, якщо ти цього захочеш. Відчуй, що для цього треба?

Ця вправа є терапевтичним інструментом, спрямованим на подолання сексуальних труднощів і зміцнення чоловічої ідентичності та впевненості в собі. Символ Кентавра (напівлюдини-напівконя) уособлює поєднання інстинктивних, тваринних сторін (кінь) з раціональною і контрольованою людською природою (людина). Головні терапевтичні акценти:

Символіка Кентавра: Кентавр уособлює поєднання первинних інстинктів і людської свідомості, що часто є ключовим моментом у вирішенні сексуальних труднощів. Він символізує гармонійний баланс між інстинктивними бажаннями і контролем, що важливо для сексуальної впевненості.

Пізнання та прийняття своїх бажань: Опис зовнішнього вигляду Кентавра та емоцій, які він викликає, допомагає клієнту краще усвідомити власні сексуальні бажання, страхи або блоки, а також їхній вплив на сексуальну функцію. Це сприяє розумінню внутрішніх конфліктів, пов'язаних із сексуальністю.

Комунікація з власною мужністю: Запит про спілкування з Кентавром акцентує увагу на важливості прийняття і вираження власної сексуальної сили. Уміння «попросити Кентавра покатати на спині» символізує здатність чоловіка взяти контроль над своїми сексуальними бажаннями та почуттями, що сприяє зміцненню впевненості.

Трансформація та інтеграція: Мотив трансформації Кентавра в чоловіка означає досягнення внутрішньої гармонії і самовпевненості. Це може символізувати процес особистісного зростання, коли клієнт знаходить гармонію між своїми інстинктами і соціально прийнятними формами поведінки.

Висновок: Вправа спрямована на терапевтичну роботу з сексуальними розладами у чоловіків через символічні образи, які допомагають усвідомити і прийняти власну сексуальність, зняти страхи і тривоги, а також зміцнити впевненість у своїй мужності та сексуальній ідентичності.

Символдраматична техніка «Пара кроликів, пара голубів, пара левів»

Мета

Дослідити три аспекти сексуальних стосунків – фізичний, емоційно-духовний та поведінковий – через символічні образи, що сприяють усвідомленню динаміки у парі та власних установок.

Завдання

Візуалізувати метафори трьох аспектів сексуальності:

- **Кролики** – фізичний, «механічний» секс.
- **Голуби** – емоційно-духовна близькість.
- **Лев** – поведінковий аспект, зв'язок між партнерами як особистостями.

Прожити ці образи, відчувши власне ставлення до кожного з них.

Усвідомити роль кожного аспекту в особистих стосунках.

Інструкція до проведення

1. Підготовка:

– Поясніть учасникам суть техніки: вони працюватимуть із трьома образами, що символізують різні аспекти сексуальності. Завдання – спостерігати за ними без критики чи аналізу.

2. Релаксація (за бажанням):

– Сядьте зручно, закрийте очі й розслабтеся. Уявіть, як ваше тіло стає теплим і м'яким, а голова – легкою, ніби повітряна кулька. Дихання стає рівним і спокійним.

3. Робота з образами:

Пара кроликів:

– Уявіть двох кроликів у будь-якому місці. Як вони виглядають? Що роблять? Як взаємодіють? Опишіть їхній колір, розмір, поведінку. Що ви відчуваєте, спостерігаючи за ними?

Пара голубів:

– Уявіть пару голубів. Де вони знаходяться? Як виглядають? Як взаємодіють між собою? Які у вас емоції, спостерігаючи за ними?

Пара левів:

– Уявіть пару левів. Що це за місце? Як вони виглядають? Як вони поведуться? Які у вас почуття?

4. Завершення:

Коли завершите спостереження за кожним образом, подякуйте йому та поверніться у реальність, відкрийте очі.

Рефлексія (за бажанням):

Якщо це дозволяє формат роботи, учасники можуть обговорити:

- Що символізують для них кожен із образів?
 - Як кожен аспект відображає їхні стосунки з партнером?
- Альтернативний формат: учасники малюють або описують кожен образ.

Особливості:

У першій сесії інтерпретація образів не проводиться, це може бути перенесено на наступну зустріч.

Під час другої зустрічі можна обговорити:

- Як ці три аспекти взаємодіють у парі?
- Який аспект потребує уваги чи гармонізації?

Результати техніки

Учасники отримують глибше розуміння власних установок щодо фізичного, емоційного та поведінкового аспектів сексуальності.

З'являється усвідомлення ролі цих аспектів у побудові гармонійних стосунків.

Учасники розвивають здатність до емпатії, рефлексії та партнерської взаємодії.

Ця техніка універсальна для роботи з парами або індивідуально та може бути адаптована під конкретний запит клієнта.

Символдраматичний образ «Гойдалка»

Мета: Допомогти клієнтам з сексуальними розладами, зумовленими тривожністю, дослідити та усвідомити свої емоції, взаємодію внутрішніх ролей (чоловічої, жіночої та дитячої) через образи і символи. Вправа сприяє інтеграції чоловічого і жіночого начал, пропрацюванню триангуляторних відносин та зниженню тривожності в контексті сексуальності.

Хід виконання:

Підготовка до вправи: Клієнтам пропонується сісти або лягти в зручній позі, розслабитися, закрити очі. Проводиться коротка релаксація з фокусом на диханні та тілесних відчуттях.

Візуалізація образу «Гойдалки»: Учасники уявляють чоловіка і жінку, які катаються на гойдалці. Терапевт задає серію питань, щоб допомогти клієнту заглибитися в уявний образ.

Образ «Пиляння дров»: Учасники уявляють чоловіка і жінку, які разом пиляють дрова. Запитання терапевта допомагають клієнту дослідити емоції і взаємодію між персонажами.

Рефлексія: Клієнт аналізує свої переживання під час виконання вправи, звертаючи увагу на зміни в емоціях і відчуттях.

Творче вираження: Після вправи клієнт малює ключові образи, які виникли під час виконання завдання, що сприяє закріпленню результатів.

Текст вправи:

«Гойдалка»

Отже, я вас попрошу сформулювати запит, який зараз вам важливий, у контексті нашого з вами заняття. Сядьте зручніше! Надішліть цей запит собі всередину, і постарайтеся розслабитися на стільки наскільки це зараз можливо, наскільки дозволяє теперішня обстановка. Просто зараз спробуйте, у зручній для вас формі розслабитися і відчути комфорт, розслаблення, щоб вам приємно було керувати образом. І можете розслаблятися у зручному для вас темпі. Просто зараз відчуйте, як поступово на ваші плечі падає тепле сонячне світло і від цього плечі стають м'якими і розслабленими. І водночас поступово розслаблюються руки. Тепло стікає по руках до кінчиків пальців. Руки вільно провисають і на кінчиках пальців можна відчути приємне поколювання. Просто відчуйте. Що зараз і плечі та руки наповнюються теплом, спокоєм та розслабленням. І одночасно м'якою і спокійною стає і спина – знизу вгору. Тепла хвиля розслаблення огортає одночасно живіт та грудну клітину. Вони також наповнюються спокоєм, теплом і розслабленням. Ви відчуваєте як ваше дихання стає спокійним розслабленим рівномірним Дихання рівне і спокійне. Вам легко та приємно дихається. Тепер зверніть увагу, як розслабляються ваші ноги і зверху вниз. І розслабляється тазова область, сідниці. Розслабляються стегна та коліна. Гомілки та ступні ніг. Відчуйте, як одночасно розслабляються шкіра під волоссям та обличчям. Розслабляються теж зверху вниз – лоб, шкіра навколо очей. Повіки щільно зімкнуті. Розслаблюються щоки та вилиці. Крила носа. Язик в роті стає теплим і м'яким. Розслабленими та м'якими стають губи. Розслаблюється підборіддя, нижня щелепа. І коли відчуєте, що розслабилися достатньо – спробуйте зараз уявити собі чоловіка і жінку, які гойдаються на гойдалці.

Ось вони катаються на гойдалках і все, що представите – все добре. Це може бути будь-який образ. Це можуть бути будь-які чоловік і жінка. Все, що представиться все добре! Що здається – як виглядають ці чоловік та жінка? Як виглядають гойдалки? Яка там у вас погода

зараз у образі? Яка пора року? Які почуття коли ви дивитеся на них? На скільки високо гойдалки піднімаються? Яка амплітуда руху, що здається? Як вам здається, що зараз відчуває жінка, коли катається на гойдалках? А що зараз відчуває чоловік, як вам здається? Спробуйте зараз уявити, що зараз підходить якась дитина. Яка спостерігає за чоловіком та жінкою, які катаються на гойдалках. Як вам здається, що дитина зараз відчуває? Як на її появу реагує жінка? Як реагує чоловік? Що зараз відбувається? А могли б ви себе зараз там уявити на цих гойдалках? Що здається? Які почуття у вас зараз? Що хотілося б зробити? Просто довіряйте собі, своїм бажанням. Що ще має статися у образі? Відчуйте, що хотілося б зараз на прощання зробити в образі? Зробіть це!

«Дрова»

І зараз не виходячи з образу, також із закритими віками, уявіть тепер собі чоловіка та жінку, які пиляють дрова. Як вони виглядають? Де вони? Що за місце? Як виглядає це місце? Яка у них пила? Як дрова виглядають, які вони пиляють? З якою швидкістю вони це роблять? Що відчуває чоловік? Що відчуває жінка, як вам здається? Тепер уявіть, що з'являється дитина – яка спостерігає за тим, як чоловік та жінка пиляють дрова. Як дитина виглядає? Скільки їй років (який вік)? Як вам здається, що вона відчуває зараз ця дитина? Як жінка реагує на його появу? Як чоловік реагує? Що потім у образі відбувається? Чи могли б себе зараз уявити ось там на місці когось із партнерів, що пиляють дрова? Які почуття у вас зараз? Щоб зробити зараз хотілося? Що важливо, щоб сталося зараз? Відчуйте, щоб хотілося зробити зараз? Довіряйте собі та робіть це! І коли будете готові – можете подумки попрощатися образом, подякувати йому, і повертатися сюди, відкривати очі.

Ця техніка дозволяє глибше пропрацювати триангуляторні відносини, інтегрувати внутрішні конфлікти та відновити баланс сексуальності.

Символдраматична вправа «Куш троянди»

Мета

Допомогти учасникам глибше усвідомити свої емоції, переконання та установки, пов'язані з сексуальністю, тілесністю, стосунками та прийняттям себе.

Для жінок: сприяти прийняттю своєї жіночності, тілесності, сексуальності та готовності до відкритості у стосунках.

Для чоловіків: сприяти розвитку впевненості у власних силах, мужності, здатності приймати рішення та активно проявляти ініціативу.

Завдання

Для жінок:

1. Усвідомити свої емоції, які викликає образ троянди, як метафори жіночності та сексуальності.

2. Опрацювати переживання, пов'язані з дозволом «зірвати квітку» (відкритість, прийняття чи спротив).

3. Дослідити почуття та внутрішні бажання, що виникають у стосунках з уявним партнером.

Для чоловіків:

1. Виявити власні емоції, що виникають під час вибору троянди, як метафори вибору партнера.

2. Дослідити внутрішні бар'єри чи установки, пов'язані зі «зриванням квітки» (активність, впевненість, ініціативність).

3. Усвідомити власні почуття, які виникають у процесі взаємодії з образом троянди.

Інструкція до проведення

1. Підготовка:

Учасники займають зручну позу, закривають очі та слідуєть наведеному тексту, який пропонує ведучий.

2. Основна частина:

Наведений текст вправи виконується окремо для жінок і чоловіків із відповідною адаптацією:

– **Для жінок:** уявлення себе у ролі троянди та прийняття процесу, в якому «квітка» зривається чоловіком.

– **Для чоловіків:** вибір троянди та символічний процес її зривання.

3. Рефлексія:

Після завершення образу учасники діляться своїми відчуттями, спостереженнями та висновками.

Особливості проведення

Створіть безпечний простір для учасників, наголосивши, що вправу можна зупинити будь-якої миті.

Для групової рефлексії запитайте:

– Які емоції викликав образ?

– Що стало найбільш значущим?

– Які внутрішні бар'єри або відкриття виникли під час виконання?

Ця вправа дозволяє працювати з глибинними емоціями, підсвідомими установками та стосунками до своєї сексуальності через метафоричні образи.

Символдраматична техніка «Сексуальна таємниця»

Мета

Сприяти гармонізації сексуальних стосунків у парі, відновленню взаємного інтересу та подоланню відчуження, що виникає з часом.

– Для жінок: допомогти дослідити приховані емоції та установки, пов'язані зі сприйняттям партнера.

– Для чоловіків: розкрити приховані внутрішні переживання, які можуть впливати на сексуальну взаємодію.

Завдання

Для жінок:

1. Усвідомити власні емоції, пов'язані з партнером і його «сексуальною таємницею».

2. Дослідити метафоричний образ сексуальної таємниці як можливість розкрити нові грані стосунків.

3. Виявити власні бажання, які можуть покращити інтимні стосунки.

Для чоловіків:

1. Розкрити внутрішні переживання через метафору «сексуальної таємниці» партнерки.

2. Усвідомити важливість уваги до партнерки як особистості з власними потребами.

3. Виявити нові підходи до гармонізації стосунків через дослідження метафоричних образів.

Інструкція до проведення

1. Підготовка:

Учасники займають зручну позу, закривають очі, розслабляються та слідуєть наведеному тексту, який пропонує ведучий.

2. Основна частина:

Учасники виконують вправу, уявляючи «сексуальну таємницю» свого партнера у вигляді метафоричного образу.

Ключові питання для роздумів:

– Що символізує «сексуальна таємниця» вашого партнера?

– Які емоції це викликає?

– Що хочеться зробити з цією таємницею (відкрити, прийняти, дослідити)?

– Які зміни це викликає у вашому сприйнятті партнера?

3. Рефлексія:

Після завершення роботи з образом учасники можуть створити малюнок, який відображає побачене, або поділитися своїми емоціями та спостереженнями.

Особливості проведення

Ведучий має забезпечити комфортну атмосферу та наголосити на добровільності виконання техніки.

У разі сильних емоцій важливо надати учасникам час для рефлексії та можливість обговорити свої відчуття.

Результати техніки

Учасники досліджують і переосмислюють стосунки зі своїм партнером.

З'являється новий інтерес до партнера, бажання розвивати стосунки та відкривати нові грані взаємодії.

Відновлюється емоційна близькість, що сприяє гармонізації сексуального життя в парі.

Ця техніка є універсальним інструментом для роботи з парами, які стикаються з викликами у стосунках, а також для індивідуальної роботи з клієнтами, що шукають гармонію в інтимному житті.

«Талісман моєї сексуальності» (це техніка поєднання візуалізації та арт-терапії).

Мета

Допомогти учасникам усвідомити й прийняти власну сексуальність через створення символічного талісмана, що відображає їхню внутрішню силу, захист та індивідуальність.

Завдання

Для жінок:

1. Дослідити метафору сексуальності як джерела сили та внутрішнього ресурсу.
2. Розкрити свої потреби та бажання, пов'язані зі сприйняттям власної сексуальності.
3. Створити талісман, який підсилює відчуття прийняття та гармонії із собою.

Для чоловіків:

1. Усвідомити власну сексуальність через метафоричний образ талісмана.
2. Зміцнити зв'язок із внутрішнім відчуттям впевненості та сили.
3. Сформувати символ, який допомагає інтегрувати сексуальність у загальну ідентичність.

Інструкція до проведення

1. Вступ:

Поясніть учасникам, що вони створюватимуть символічний талісман, який відображає їхню сексуальність. Наголосіть, що це особистий процес, який допоможе їм краще зрозуміти свої внутрішні ресурси.

2. Візуалізація:

Текст для проведення:

– Уявіть собі пояс, браслет, або намисто – те, що може стати вашим талісманом сексуальності.

– Дослідіть, яким він є: якого кольору, розміру, текстури? Який його запах або вага?

– Що хочеться зробити з цим талісманом: одягнути, змінити, прикрасити, тримати поруч чи заховати?

– Прислухайтеся до себе та внесіть у свій образ усе, що здається важливим.

3. Творчий етап:

Після візуалізації учасники малюють або створюють свій талісман із доступних матеріалів (тканина, стрічки, гудзики, намистини тощо). Якщо немає можливості для ручної творчості, створення проводиться лише в малюнку.

4. Рефлексія:

Після завершення малювання або створення талісмана ведучий ставить запитання, щоб поглибити роботу:

– Як цей талісман допомагає вам?

– Від чого він вас захищає?

– Що найголовніше у вашому талісмані?

Якщо учаснику складно відповісти на ці питання, використовуйте метафоричні карти.

На кожне запитання учасник витягує карту та інтерпретує її як послання від талісмана.
Особливості проведення

Техніка адаптується для індивідуальної або групової роботи.

У груповій роботі учасники можуть ділитися своїми враженнями та образами, що сприяє створенню довіри та підтримки.

Важливо створити атмосферу, де учасники почуватимуться вільно й захищено.

Результати техніки

Учасники усвідомлюють і приймають свою сексуальність як частину особистості.

Формується почуття внутрішньої впевненості, гармонії та захищеності.

Талісман стає символічним нагадуванням про цінність своєї сексуальності та особистості.

Ця техніка є універсальним інструментом для роботи з будь-якими клієнтами, оскільки вона поєднує візуалізацію, творчість і символічне опрацювання важливих аспектів сексуальності.



Арт-терапевтична техніка роботи з емоціями та почуттями:

«Страшна маска»

Мета: Дослідити й опрацювати емоції страху, гніву, тривоги, що впливають на виникнення розладів у сексуальній сфері, розвивати вміння виражати ці емоції через мистецькі засоби, зменшити внутрішню напругу, а також усвідомити їхній зв'язок із сексуальними труднощами.

Вікові обмеження: 18+

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці, або глина.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція: Клієнту пропонують пригадати негативні емоції, зокрема тривогу, страх, гнів або напругу, які він відчував останнім часом, особливо в контексті сексуальних взаємодій чи очікувань. Використовуючи доступні матеріали, клієнт створює маску, що символізує його

тривожність або страх. Після виготовлення маски клієнт одягає її та проводить діалог з образом, починаючи зі слів «Я – страх...» або «Я – тривога...», досліджуючи прояви цих емоцій та їхній вплив на власний стан.

Рефлексивний аналіз:

Які емоції виникали під час створення маски?

Чи складно було створювати і одягати маску?

Що відчували, дивлячись на себе в цій масці?

Які думки чи відчуття пов'язані з вашим страхом чи тривогою у стосунках або сексуальному житті?

Чи є елементи маски, які здаються особливо виразними або важливими? Чому?

Що змінилося у вашому сприйнятті після цієї взаємодії з маскою?

Як, на вашу думку, ці емоції впливають на вашу здатність до близькості?

Аспекти інтерпретації: У процесі аналізу обговорюється, як клієнт відчуває себе, створюючи й одягаючи маску, а також які емоції з'являються при погляді на власний образ страху. Особливу увагу приділяють частинам маски, які клієнт найсильніше промалював або виділив, адже вони вказують на основні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку та сексуальну сферу. Ця техніка допомагає вивільнити й усвідомити накопичену тривогу, що може зменшити напругу та покращити сприйняття власної сексуальності та близькості.

Арт-терапевтична техніка роботи з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність):

«Маски тварин і рослин»

Мета: Сприяти розвитку спонтанності, розкутості та здатності до самопрезентації, що допомагає вивчати і приймати власне «я», зокрема аспекти сексуальності та емоційності. Використання символічних образів допомагає досліджувати внутрішні емоційні реакції і звільняти пригнічені почуття, зокрема пов'язані з сексуальними бар'єрами та страхами.

Вікові обмеження: 18+

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, або «творче сміття»

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія, драматерапія.

Інструкція: Клієнт обирає образ тварини або рослини, яка відображає його особистісні та емоційні якості, зокрема ті, що пов'язані з самосприйняттям, привабливістю або особистими бар'єрами. Створюючи маску, він має візуалізувати та відтворити ці характеристики, акцентуючи на їхньому значенні для свого образу сексуальності та інтимності.

Після створення маски клієнт одягає її та вживається в роль, намагаючись ідентифікуватися з обраним образом:

Поділіться власними відкриттями:

– Які Ваші відчуття та враження від обраного персонажа? (у варіанті групової роботи запитання для кожного члена групи)

– як цей персонаж рухається,

– виглядає,

– взаємодіє з навколишнім середовищем, зокрема як символічно може поводитися у стосунках.

Потрібно відчути емоційний стан, який виникає під час перебування у ролі. При груповій роботі клієнти можуть ділитися своїми тілесними та емоційними реакціями, а також спостерігати реакцію інших учасників.

Рефлексивний аналіз:

Чому Ви обрали саме цей образ?

Наскільки комфортно було його відтворювати і зіграти цю роль?

Які спільні риси ви бачите між собою та обраним образом?

Які емоції та тілесні відчуття виникали під час гри?

Які життєві ситуації чи патерни у вашій поведінці нагадують цей образ?

Чи відкрили ви для себе нові риси, пов'язані з вашими почуттями або ставленням до власної сексуальності?

Які враження у вас залишилися від обраного персонажа учасників? (у груповій роботі)

Деякі аспекти інтерпретації: Обраний образ тварини чи рослини служить проекцією типових емоційних реакцій і поведінкових патернів клієнта. Це також можливість відкрити і прийняти «тіньові» сторони особистості та прихований потенціал у сфері інтимних стосунків. Важливий аспект техніки – наскільки комфортно почував себе клієнт у цій ролі, оскільки це вказує на рівень самоприйняття та самоставлення, а також дає можливість безпечно досліджувати і краще приймати власні особливості у сфері сексуальності.

Арт-терапевтична техніка роботи з картиною світу та ціннісно-смисловою сферою:

«Три маски»

Мета: Аналіз екзистенційних установок «хочу», «можу», «буду», зосереджуючи увагу на впливі тривожності на ці установки, особливо в контексті сексуальних взаємин та емоційного благополуччя.

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Вид арт-терапії: маскотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонується зосередитися на своїх мріях, потребах, можливостях і бажаннях у контексті сексуальних стосунків та тривожності, що може заважати їм. Клієнт створює три маски: «Я хочу», «Я можу», «Я буду», у яких він може відобразити свої страхи, бар'єри та можливості, пов'язані з сексуальним життям. Після виготовлення масок клієнт одягає їх і проводить монолог, починаючи зі слів «Я хочу...», «Я можу...», «Я буду...», акцентуючи на тому, як тривога впливає на ці бажання та можливості.

Рефлексивний аналіз:

- Яка маска найбільше резонує з вашими відчуттями тривоги і чому?
- На яку маску ви витратили найбільше часу, враховуючи свої страхи або обмеження?
- Які тілесні відчуття виникали під час кожного монологу, особливо в контексті тривоги?

- Яку маску ви хотіли зняти швидше за все, і чому?

- Які підходи ви використовували під час створення кожної маски, враховуючи ваші переживання?

- Як ви обирали кольори для масок, і що вони для вас символізують у контексті тривожності та сексуальності?

Аспекти інтерпретації:

У процесі аналізу важливо звернути увагу на особливості створення кожної маски, зокрема на час, витрачений на підготовку, кольори, тип масок (закрита, напівзакрита), а також на емоційні та тілесні реакції під час монологу. Ця техніка дозволяє клієнту усвідомити, як тривожність впливає на його бажання та можливості у сексуальній сфері, а також виявити потенційні бар'єри та ресурси для покращення власного емоційного благополуччя.

Талісман «Моя сексуальність»

Уяви пояс, браслет, намисто, те, що є талісман твоєї сексуальності, те, що посилюватиме її.

Намалюй його

Задай питання образу:

- Чим ти допомагаєш мені?
- Від чого ти захищаєш мене?
- Що тобі головне?

Використання метафоричних карток «Таємний ліс» для усвідомлення і відпрацювання страхів, пов'язаних із сексуальними розладами

Мета техніки: сприяти усвідомленню та подоланню страхів, у тому числі інтимних, за допомогою казкотерапії з використанням карток «Таємний ліс». Ця вправа дозволяє учасникам через символічну гру досліджувати власні емоції та переживання, зменшити тривожність, покращити самосприйняття та створити нові здорові моделі поведінки у стосунках.

1. Символічне дослідження «Таємного лісу»

Запропонуйте учасникам описати ліс, зобразити його деталі та звернути увагу на емоції, що виникають. Ліс тут виступає як метафора їхнього внутрішнього світу, прихованих страхів і невпевненості, особливо пов'язаних з інтимністю. Це надає можливість дослідити підсвідомі тривоги, що перешкоджають комфортному переживанню близькості.

2. Надання значення елементам лісу

Учасники асоціюють елементи лісу, такі як стежки, густий підлісок чи дерева, зі своїми переживаннями. Наприклад, можна запитати: «Що символізує темна стежка у вашому житті?» або «Чи є серед дерев таке, яке асоціюється з перешкодами в інтимних стосунках?» Це сприяє усвідомленню внутрішніх бар'єрів і страхів, допомагаючи створити діалог про інтимність.

3. Дослідження процесу змін у «Таємному лісі»

Учасники уявляють, як їхній «ліс» змінюється в міру подолання страхів. Змінений ландшафт лісу стає символом особистісного зростання, зниження тривожності та усвідомлення власної цінності. Зміни в образі лісу дозволяють учасникам побачити власний прогрес і нові підходи до побудови стосунків.

4. Розкриття міжособистісних аспектів через символічні взаємодії

Запропонуйте клієнтам уявити персонажів у лісі (реальних людей чи символічні постаті), які можуть уособлювати їхні страхи, підтримку чи негативні взаємодії в інтимній сфері. Наприклад, взаємодія з доброзичливою твариною або заплутаними стежками допомагає виявити нові підходи до емоційних зв'язків, сприяючи розумінню впливу на стосунки.

5. Сенсорне сприйняття для занурення в досвід

Запропонуйте зосередитися на сенсорних аспектах «Таємного лісу», наприклад, на звуках чи запахах, пов'язуючи їх з певними моментами або емоціями. Така візуалізація допомагає клієнтам поринути в асоціативний світ лісу та своїх емоцій, роблячи процес самоусвідомлення глибшим і більш насиченим.

6. Розробка нових моделей поведінки через «Таємний ліс»

Заохочуйте учасників застосовувати символіку лісу до реальних проблем: «Як ви можете обрати безпечний шлях у лісі?» або «Які ресурси в лісі допоможуть вам подолати внутрішні перешкоди?» Цей підхід сприяє формуванню нових, впевнених моделей поведінки в інтимних ситуаціях, допомагаючи клієнтам використовувати терапевтичні інсайти в реальних стосунках.

Техніка роботи з «Таємним лісом» сприяє безпечному дослідженню інтимних страхів, зниженню тривожності та кращому розумінню власних емоцій, що дозволяє поступово інтегрувати нові, здорові підходи до інтимності й міжособистісних відносин.

Техніка роботи з метафоричними картами «Моя сексуальність»

Мета: робота з усвідомленням та прийняттям свого тіла, сексуальності, з деструктивними переконаннями.

Рекомендовані колоди: «В оргазмі із собою», «Тіні сексуальності», автор Т. Павленко.

Інструкція: Картки пропонуються учасникам у закриті.

У процесі роботи можна використовувати зразкові питання:

- Що ви бачите на карті?
- Чим займається персонаж на карті?
- Як ви ставитеся до карти?
- Щоб вам хотілося зробити у ситуації, що зображена на карті?
- Як сказане про мапу співвідноситься з вашою життєвою ситуацією?

Етапи роботи:

Карта 1. «Символ тіла для вас»

Карта 2. «Символ сексуальності для вас»

Карта 3. «Як би насправді вам хотілося б ставитися до свого тіла?»

Карта 4. «Як би насправді вам хотілося реалізувати свою сексуальність?»

Карта 5. Який перший крок ви можете зробити, щоб реалізувати свою сексуальність?

Карта 6. Які ваші якості допоможуть вам у реалізації бажаного?

Висновки, зворотний зв'язок.

Арт-техніка «Пара до пари»

Мета: Допомогти учасникам дослідити взаємозв'язок їхніх сексуальних бажань і потреб із поточними або уявними стосунками; сприяти усвідомленню особистих ресурсів, розвитку довіри та опрацюванню конфліктів у парі, пов'язаних із реалізацією сексуальних бажань.

Матеріали: Аркуш А4, кольорові олівці

Хід виконання:

1. Попросіть клієнтів створити малюнок, де вони зображують себе та партнера (або уявного партнера) у вигляді тварин, які символізують їхні сексуальні бажання та потреби.

2. Дайте час клієнтам завершити малюнок.

Запитання для аналізу після завершення малюнка:

- Що ви намалювали?
- Який персонаж представляє вас, а який партнера?
- Чому саме цей персонаж асоціюється з вами/партнером?
- Розкажіть більше про кожного персонажа: які у них почуття, переживання, бажання?
- Як ви можете описати сексуальне життя та потреби кожного персонажа?
- Які стосунки існують між цими персонажами?
- Як кожен із персонажів розуміє ці стосунки? Що це означає у вашому реальному житті?
- Які ресурси має ця пара, які раніше не помічали?
- Які ресурси має кожен персонаж, які ви не помічали раніше?
- Що це означає у вашому житті?
- Як ці знання можна застосувати для вирішення вашого запиту?

Завершення: Підсумуйте проведену роботу, зробіть короткі висновки разом із клієнтом. Запропонуйте йому зосередитись на виявлених ресурсах та потенційних способах покращення взаємодії в парі.

Додаток И

Анкета оцінки ефективності психокорекційної програми учасниками

Шановні учасники програми! Запрошуємо вас відповісти на запитання анкети. Ваша думка надзвичайно важлива для нас, адже ваші відгуки допоможуть підвищити ефективність нашої спільної роботи. Ми врахуємо всі ваші пропозиції та зауваження при розробці подальших навчальних програм.

Запитання	Шкала оцінювання
1. Наскільки важливою для вас була тема програми?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Чи відкрили ви для себе нову корисну інформацію?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Чи вдавалося вам застосовувати отримані знання на практиці?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Як би ви оцінили обсяг нової інформації в програмі?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Наскільки послідовно та логічно було подано матеріал?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Оцініть обсяг викладеного матеріалу.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Наскільки комфортно ви почувалися під час ознайомлення з матеріалом та при його опрацюванні?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Наскільки складним для вас було сприйняття та відпрацювання матеріалу?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Оцініть темп викладення матеріалу.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Наскільки ви задоволені проведеною роботою?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Додаток Й

Вправи, завдання та техніки, які можуть бути в нагоді особам, які мають ознаки тривожності

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющ очі. Відчуй ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихни через ніс, рахуючи до 3-х. Впусти повітря до самого низу легень.

Тепер повільно видихни через рот, рахуючи до 6-ти.

Повтори це мінімум 4 рази.

Але якщо стане зле, зупинись.

Вправа «Метелик»

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика.

Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.

Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас.

Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Вправа «Дихання по квадрату»

Дієва практика, яка допомагає вирівняти дихання і відволікти мозок від стресу. Вдихаємо, рахуючи до чотирьох, потім затримуємо дихання, рахуючи до чотирьох, потім видихаємо, так само рахуючи до чотирьох, і знову затримуємо дихання, рахуючи до чотирьох. І так повторюємо кілька разів.

Вправа «Черевне дихання»

Знайдіть зручне положення. Однак не схрещуйте ноги.

Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт.

Нехай ваші вдихи та видихи будуть повільними.

Переконайтеся, що з кожним вдихом рухається лише та рука, що лежить на животі. Іншими словами, грудна клітка повинна залишатися нерухомою.

Зосередьте свою увагу на диханні і продовжуйте повільно дихати.

Рахуйте кожен ваш вдих і видих: «вдих 1, видих 1, вдих 2, видих 2» і так далі. Спробуйте дорахувати до 10, не прискорюючи дихання.

Якщо ви помітите, що відволікаєтеся, почніть знову з цифри один і спробуйте просуватися повільніше. Вам нікуди не потрібно поспішати.

Вправа «Камінчик»

Стисни руки міцно в кулаки. Наче це два камінчики. Потримай так секунд 7–10.

Після цього розслаб їх на 15–20 секунд.

Тепер так само напруж усе тіло.

Ти – один великий камінчик.

Через декілька секунд розслабся.

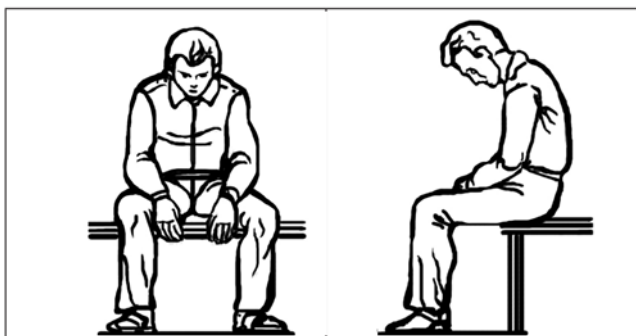
Зверни увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зроби вправу конкретно з ними.

А в кінці повністю розслабся. Спробуй відчутти, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.

Вправа «Поза кучера на джоггах»

Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін.

Критерій придатності підручних засобів для занять в позі «кучера на джоггах» – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно підлозі. Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.



Для того, щоб прийняти «позу кучера на джоггах», необхідно:

- Сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти сидиш) припав на складки сідниць;
- Широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна;
- Гомілки поставити перпендикулярно підлозі (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуňte стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги);
- Голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину;

– Погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною;

– Покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього (див. пункт «д»);

– Закрити очі;

– Дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливе багатьом тим, хто займається.

Поширені помилки: сідають не на край стільця, а на все сидіння, що приводить до затікання ніг, недостатньо горблять спину і не до кінця опускають голову, надмірно нахилиються вперед, що приводить до болів в шиї, спираються передпліччями на стегна.

Окрім безпосередньої користі в освоєнні пози, це знімає боязнь занять у присутності інших людей не тільки у тих, хто демонструє позу, але і у тих, хто це спостерігає.

Вправа на заземлення «54321»

Заспокоїтись та повернутись в «тут-і-тепер» можна за допомогою п'яти почуттів. Потрібно:

5. Знайти п'ять речей, які ви бачите навколо себе, назвати їх вголос, проговорити якого вони кольору та форми.

4. Знайти чотири речі, які ви можете відчутти на дотик, проговорити які вони за температурою та текстурою.

3. Спробувати ідентифікувати три звуки, які лунають прямо зараз.

2. Спробувати ідентифікувати два запахи, які ви відчуваєте.

1. Знайти одну річ, яку ви можете відчутти на смак (жувальна гумка, кава)

Техніка «Знімаємося з «гачка»

«Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»?

– Зверніть увагу на свої думки та відчуття. Усвідомте, що вони відволікають вас.

– Спробуйте подумки їх назвати, наприклад: «У мене з'явилася важка думка», «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання в минулому», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо.

– Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення.

Техніка «Діємо згідно зі своїми цінностями»

Цінності вказують нам на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе й інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей. Зараз багато цілей можуть здаватися недосяжними, утім в наших силах продовжувати жити згідно з цінностями. Чому це важливо? Бо з цінностей витікають дії: те, що ми можемо робити і говорити щодня. Важливо приділяти увагу саме діям, адже це і є ваш спосіб впливу на світ навколо. Наприклад, ви не можете вплинути на те, що в країні триває війна, але в ваших силах перестати сваритися з людьми із вашої громади.

– Оберіть найважливіші для вас великі цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим/доброю і турботливою», «допомагати іншим».

– Потім оберіть одну маленьку дію, яку ви можете втілювати в життя згідно з цими цінностями.

– Складіть план простих дій, які ви можете втілити вже завтра або наступного тижня. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі! Якщо ваш план здається заскладним, спробуйте спростити його. Він має бути реальним.

Наприклад, ви обрали «бути уважнішим/уважнішою до своєї дитини», у ваших силах приділяти 10 хвилин, але щодня, щоби читати чи малювати разом.

Пам'ятайте, є три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

– Піти від неї.

– Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити і жити згідно зі своїми цінностями.

– Здатися і відмовитися від цінностей.

Техніка «Виявляємо доброту»

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоби допомагати собі й іншим. Недобрі думки про себе можуть з'являтися у важкі часи – це нормально, утім не можна дозволяти їм травмувати вас. Тож важливо визначати такі думки і називати їх.

– Спробуйте обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха».

– Визначте, що це є. Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».

– Далі скажіть подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».

– Застосуйте техніку заземлення. Це допоможе вам вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення вашого «зараз».

– Спробуйте також поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я все ще можу піклуватися про себе й інших». Згадайте, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує вас і виявляє доброту. Чом би не стати такою людиною для себе?

Техніка «Створюємо простір»

Іноді відігнати від себе важкі думки та почуття не вдається. У такому випадку спробуйте створити для них простір. Для того, щоби опанувати цю техніку, уявіть, що почуття і думки подібні до погоди, а ви – наче небо для неї. Якою суворою не була би погода, у неба завжди є для неї простір, і погода ніколи не заподіє небу болю або шкоди. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Наші почуття змінюються також, тож ми можемо навчитися бути небом для «поганої погоди» наших думок і не травмуватися об них.

– Зверніть увагу на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними з цікавістю. Зосередьтеся на них. Уявіть, що ваші болісні відчуття – це якийсь предмет (подумайте про його розмір, форму, колір і температуру (наприклад, холодна важка коричнева цеглина).

– Визначте і назвіть цю думку або почуття.

– Дозвольте почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль, обволікає його, створюючи для нього простір.

– Замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм просто бути і проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас залишиться більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливі для вас справи.

Техніка «Розвінчання нав'язливих думок»

Після того, як ви навчилися помічати свої нав'язливі думки, можете спробувати посперечатись з ними. Завдання в тому, щоб зменшити значимість думки, або довести її до абсурду.

Дайте собі відповідь на запитання:

– «Як я про це думаю?», «Коли вперше з'явилась ця думка?»

– «Чому в мене з'явилась ця думка?»

– «Чому ця думка не здається мені жахливою?»

– «Чи ця думка була завжди, чи був час, коли цієї думки не було?»

- «Які є факти того, що моя думка є правдивою?»
- «Хто це може підтвердити?»
- «Я знаю ще людей які думають так само?»

Для кращої ефективності краще виконувати цю вправу письмово. Занотуйте свої спостереження під час та після виконання вправи.



Звіт подібності

метадані

Заголовок
Міхліна Тетяна_магістерська робота
Автор Науковий керівник / Експерт
Міхліна Тетяна Олександр Непша
підрозділ
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		371
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		168

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

