

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ У СЕКСУАЛЬНІЙ СФЕРІ

Стаття присвячена дослідженню впливу тривожності на виникнення сексуальних розладів в умовах воєнного часу. 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 соціальна ситуація, зокрема в Україні, де триває війна, є додатковим фактором, який поглиблює вплив тривожності на сексуальну сферу.

Метою дослідження стало вивчення рівня тривожності сучасних українців репродуктивного віку та визначення особливостей зв'язку тривожних проявів з виникненням розладів у сексуальній сфері.

Наукова новизна. У статті конкретизовано наукове уявлення про зміст понять «тривожність», «розлади сексуальної сфери», виявлений зв'язок між рівнем тривожності та станом функціонування сексуальної сфери сучасного українського населення.

Висновки. Проведене дослідження дозволило констатувати, що у досліджуваних домінує високий і середній рівень тривожності, що свідчить про значний вплив зовнішніх чинників, таких як стресові ситуації, пов'язані з війною 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, в тому числі і сексуальній.

Дослідження сексуальної задоволеності виявило неоднозначні результати, які свідчать про наявність певних проблем у сексуальній сфері. Респонденти в середньому продемонстрували високі рівні сексуальності 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.

***Ключові слова:** тривожність, сексуальна сфера, розлади сексуальної сфери.*

Постановка проблеми. Наразі вивчення питання впливу тривожності на сексуальну сферу особи є досить актуальним. Сьогодні населення України переживає хронічний стрес у зв'язку із воєнним конфліктом, що відбувається на всіх сферах життя та здоров'ї [1-5]. 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 і благополуччя, а також відобразитися на повноцінності та яскравості життя.

Отже, вивчення впливу тривожності на сексуальну сферу стає актуальним завданням на сьогодні, що може започаткувати розробку методів психологічної підтримки та реабілітації людей з цього важливого питання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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 [1; 3].

Український словник-довідник з психологічної термінології пропонує таке визначення поняття «тривожність» – це індивідуальна властивість особистості, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами тощо. Отже, тривожність є нормальною реакцією на небезпеку. Але, зауважимо, що вчені розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість. Цю відмінність зафіксовано відповідно в поняттях «тривога» і «тривожність». Якщо тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким станом, який може закріпитися як властивість людини, яка проявляється як постійний стан підвищеного занепокоєння, негативних переживань, при яких індивід відчуває страх і напруженість [3].

Отже, тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, що 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 відчувають суб'єктивне неблагополуччя особистості [1; 2].

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 [4].

Коли стан тривожності триває більше 4 тижнів, то говорять про патологічну тривожність. Вона 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 [2]. Такий стан може перерости в тривожний розлад, симптоми й ознаки якого можна поділити на фізіологічні та психічні:

– фізіологічні 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, проблеми зі сном, підвищена дратівливість, зниження концентрації, погіршення пам'яті тощо.

Переживання тривожних станів людиною може негативно відобразитися на різних аспектах її життя, в тому числі й на векторі сексуального здоров'я.

За визначенням ВООЗ, сексуальне здоров'я – це комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів життя людини, що позитивно збагачують особистість, підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові. Це, насамперед, стан фізичного, психічного і соціального благополуччя, пов'язаного із сексуальністю людини, що включає позитивний підхід до сексуальних стосунків, можливість отримувати самому та приносити задоволення партнеру. Також сексуальне здоров'я - це про безпечний секс, вільний від примусу, насильства й дискримінації.

Під час визначення поняття сексуального здоров'я людини вважають, що воно містить у собі такі ряд елементів, на рівні яких може відбуватися відповідно й порушення сексуального здоров'я:

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.

Мета статті – розкриття рівня тривожності сучасного українського населення та встановлення зв'язку тривожних ознак з розладами у сексуальній сфері.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Дослідження проводилось на базі Громадської організації «Центр спільного розвитку «Дієва громада», м. Свалява, Закарпатської області. В ньому взяло участь 55 осіб віком 19–63 роки, 88,9% жінок та 11,1% чоловіків.

Для визначення рівня тривожності осіб у період воєнного стану ми використали Шкалу тривожності Ч. Спілбергера.

За попередніми результатами нашого дослідження встановлено, що 67,3% досліджуваних мають високий рівень ситуативної тривожності, 32,7% – середній рівень. Респондентів з низьким рівнем не було виявлено. Результати дослідження за шкалою особистісної тривожності показали схожі результати: 62,5% досліджуваних мають високий рівень особистісної тривожності, 37,5% – середній рівень. Респондентів з низьким рівнем не було виявлено (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення рівнів ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна

| Види 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 дослідження за Шкалою Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна 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.

Для вивчення сексуальної сфери респондентів було використано:

– методику «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної (визначення особливостей розладів у сексуальній сфері);

– опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка (оцінка рівня сексуального задоволення).

За результатами Методики «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної був сформований розподіл групи залежно від отриманих показників за визначеними шкалами (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл груп за Методикою «Сексуальний профіль» О. Потьомкіної

| Шкали | 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 дослідження представлено у табл. 3.

Домінуючими високими результатами є показники за такими шкалами: сексуальна невротичність, інтерес до порнографії, цнотливість, огида до сексу, фізичний секс. Натомість за шкалами дозволеність, знеособлений секс,

сексуальна сором'язливість, сексуальна збудливість, агресивний секс, сексуальне лібідо, маскулінність-фемінність маємо домінуючі низькі показники.

Таблиця 3

Аналіз результатів дослідження сексуальних настанов за методикою Г. Айзенка «Опитувальник настанов до сексу»

| Шкали | 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% |
| Інтерес до порнографії | 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% |

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

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% респондентів 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.

Таблиця 4

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

| Шкали | 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% |

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 з результатів дослідження, 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 основному задоволена власним сексуальним життям. На цей факт вказали 56,9% від загальної сукупної вибірки.

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 цікавив такий показник, як тривалі перерви у сексуальних відносинах. У нашому дослідженні було визначено 69,1% таких опитуваних. На нашу думку, причиною цього, крім інших, може бути і переживання тривожних станів. Респонденти вказали, що почасти, хвилюючись про можливі обстріли міста їм приходиться відмовлятися від сексу, бо вони бояться в цей час бути безпорадним, вразливим і т.д., що гіпотетично підтверджується показниками огиди до того чи іншого виду сексу, сексуальних пестоців.

Для більш чіткого розуміння стану сексуальної задоволеності респондентів пропонувалось пройти анонімне опитування. Що було вкрай важливо для розуміння впливу тривожності на сексуальну сферу.

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 пестоців, 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'яжете 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 працювати), негативні думки (особливо у вечірній час), які пов'язані з досвідом переживання обстрілів у нічний час, постійну втому (переважно моральну). Отже, саме ці особливості ще раз підтверджують нашу гіпотезу про негативний 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. Вони пояснюють цей факт неможливістю відволіктись від негативних переживань та потоку думок. У зв'язку з цим, почасти, обирають інші способи самозадоволення, а не секс, щоб більше самостійно контролювати ситуацію.

Висновки. Результати експерименту виявили декілька важливих висновків щодо впливу тривожності та сексуальне життя респондентів. Перш за все, показники тривожності завищені фактично у всієї досліджуваної вибірки, що свідчить про значний вплив зовнішніх чинників, таких як стресові ситуації, пов'язані з війною 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 показники гіперсексуальності та високої сексуальної активності, проте частина з них визнала наявність труднощів з отриманням задоволення від сексуальних контактів. Це може бути наслідком психоемоційного напруження, яке опитувані відчувають через вплив зовнішніх факторів, таких як соціальний і економічний контекст, а також психологічні труднощі.

Перспективами подальшого дослідження є розробка та апробація психокорекційної програми для людей із порушеннями в сексуальній сфері. 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.

Література

1. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12). С. 542–552. DOI: [10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-542-552](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-542-552)

2. Левченко В. В., Нежинська О. О. Дослідження тривожності державних службовців в умовах криз. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 160–165. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.29>

3. Остополець І.Ю., Педченко О.В., Резнікова О.А., Свіденська Г.М. Взаємозв'язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. № 3 (62), Том 2. 2023. С. 148-156. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-148-156>

4. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*. № 59, 2024. С. 57-61. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>

5. Фалько Н. М., Крижановський О. М., Остополець І. Ю., Прокоф'єва О. О., Крижановський П. О. Гендерні особливості самореалізації особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. №2 (64). 2024. С. 159-169. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-64-2-5-159-169>

References

1. Bochelyuk V., Panov M., & Spitska L. (2022) Psychosomatic Disorders: the Current State of the Problem. *Perspectives and innovations of science*. No. 7 (12). Pp. 542–552. DOI: [10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-542-552](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-542-552)

2. Levchenko V.V., & Nezhynska O.O. (2022) Research on the Anxiety of Civil Servants in Crisis Conditions. *Habitus*. Issue 39. Pp. 160–165. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.29>

3. Ostopolets I. Yu., Pedchenko O. V., Reznikova O. A., & Svidenska H. M. (2023) Relationship between Social Fears and Anxiety in Adolescence. *Theoretical and Applied Problems of Psychology and Social Work*. No. 3 (62), Volume 2. P. 148-156. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-148-156>

4. Falko N.M., Ostopolets I.Yu., & Sharapova Yu.V. (2024) Tolerance for Uncertainty in the Context of the Vitality of the Individual. *Habitus*. No. 59, Pp.57-61. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>

5. Falko N.M., Kryzhanovskiy O.M., Ostopolets I.Yu., Prokofieva O.O., & Kryzhanovskiy P.O. (2024) Gender Features of Self-realization of the Individual. Theoretical and Applied Problems of Psychology and Social Work. No. 2 (64). P. 159-169. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-64-2-5-159-169>

FEATURES OF THE INFLUENCE OF ANXIETY ON THE EMERGENCE OF DISORDERS IN THE SEXUAL SPHERE

The article is devoted to the study of the influence of anxiety on the occurrence of sexual disorders in wartime conditions. Increasing attention to issues of sexuality and sexual behavior is important in today's world, as there is a gradual increase in awareness of the importance of sexual health and its impact on the overall state of mental and physical well-being. The current social situation, in particular in Ukraine, where the war continues, is an additional factor that deepens the impact of anxiety on the sexual sphere.

The purpose of the study was to study the level of anxiety of modern Ukrainians of reproductive age and to determine the specifics of the connection between anxiety manifestations and the occurrence of disorders in the sexual sphere.

Scientific novelty. The article specifies the scientific concept of the meaning of the concept's «anxiety», «disorders of the sexual sphere», reveals the connection between the level of anxiety and the state of functioning of the sexual sphere of the modern Ukrainian population.

Conclusions. The conducted research made it possible to state that high and medium levels of anxiety prevail among the subjects, which indicates a significant influence of external factors, such as stressful situations related to the war in Ukraine. A high level of both situational and personal anxiety is an indicator that the participants of the experiment face constant internal tension, which is reflected in their emotional state and behavior, including sexual.

The study of sexual satisfaction revealed mixed results that indicate the presence of certain problems in the sexual sphere. Respondents on average demonstrated high levels of sexuality and sexual activity, but some of them admitted to having difficulties in obtaining pleasure from sexual contacts. This may be the result of psycho-emotional stress that the respondents feel due to the influence of external factors, such as the social and economic context, as well as psychological difficulties.

Key words: anxiety, sexual sphere, sexual disorders.

Остопалець Ірина Юріївна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя;

Міхліна Тетяна Вілївна – здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня 053 Психологія, Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя.

Надходження статті: 05.12.2024

Прийняття статті до друку після рецензування: 24.12.2024

Оприлюднення статті: 28.12.2024