

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості сексуальності у молодих пар у період активних воєнних дій»

ХАІ.704.760пМ.22О.053.9685527 КР

Виконала: здобувачка 2 курсу групи №760пМ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Кудоярова В.О.

(прізвище та ініціали здобувачки)

Керівник: канд. психол. наук, доцент

Жидко М. Є.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: д. психол. наук, професор Фоменко

К.І.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Ю. І. Гулий

(підпис)

(ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Кудоярової Вікторії Олегівни

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості сексуальності у молодих пар в період активних воєнних дій»

Керівник кваліфікаційної роботи: Жидко Максим Євгенович, кандидат психологічних наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №1585-уч від «17» листопада 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «12» грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: дослідити як змінилось сексуальне життя молодих українців після початку війни в Україні

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати):

- проаналізувати наукову літературу з проблеми змін у людській сексуальності під час активних бойових дій;

- дати власне визначення поняттю “сексуальність”;

- за допомогою кількісних та якісних методів дослідження виявити основні зміни у сексуальному житті молодих українців;

- вивчити різницю у сприйнятті партнера до та після початку війни;
- дослідити, чи є зв'язок між емоційним станом досліджуваних та сексуальною активністю.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 5

Табл.6

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Жидко М.Є., доцент кафедри психології	11.10.22	15.10.22
2	Жидко М.Є., доцент кафедри психології	18.10.22-	23.10.22
3	Жидко М.Є., доцент кафедри психології	15.11. 22-	22.11.22

Нормоконтроль _____

(підпис)

С. В. Кузьміна

(ініціали та прізвище)

«12» грудня 2022 р.

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	01.12.22-03.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	06.12.22-12.12.22	

12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	08.12.22-09.12.22	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедрі.	12.12.22	
14.	Захист.	15.12.22	

Здобувач

(підпис)

В.О. Кудоярова

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

М.Є. Жидко

(ініціали та прізвище)

Реферат

Дипломна робота: 66 с., 6 табл., 5 рис., 5 дод., 33 джерела.

Ключові слова: СЕКСУАЛЬНІСТЬ, ВІЙНА, МОЛОДЬ, УКРАЇНА.

Об'єкт дослідження – молоді люди віком від 18 до 35 років, які перебувають у стосунках та є громадянами України. Предмет дослідження – їхні сексуальні практики після початку активних воєнних дій. Мета роботи – дослідити як змінилось сексуальне життя молодих українців після початку війни в Україні. Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, опис, вимірювання, гіпотетико-дедуктивний метод та методи математично-статистичної обробки даних. Емпіричні: метод інтерв'ю та метод семантичного диференціалу. Висновки: було встановлено, що сексуальне життя молодих українців дійсно змінилось. Зміни більшість розцінює як позитивні. Перша гіпотеза дослідження була частково підтверджена; друга гіпотеза підтвердилась повністю.

Abstract

Diploma thesis: 66 p., 6 tab., 5 p., 5 appx., 33 sources.

Keywords: SEXUALITY, WAR, YOUTH, UKRAINE.

The object of the research is young citizens of Ukraine aged from 18 to 35 who are in relationships. The subject of the research is their sexual practices after the start of active hostilities. The purpose of the research is to investigate how the sexual life of young Ukrainians changed after the war in Ukraine started. Methods of the research: analysis, synthesis, generalization, comparison, description, measurement, hypothetical-deductive method and methods of mathematical and statistical data processing. Empirical: the interview method and the semantic differential method. Conclusions: it was found that the sexual life of young Ukrainians has really changed. The majority considers the changes to be positive. The first research hypothesis was partially confirmed; the second hypothesis was fully confirmed.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ЗМІН У ЛЮДСЬКІЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ	6
1.1. Поняття сексуальності: дефініції та підходи до вивчення	6
1.2. Дослідження сексуальності в Україні	10
1.3. Життя в умовах стресу: прояви, наслідки для організму та психіки	13
1.4. Зміни у сексуальності під час екстремальних ситуацій	16
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Етапи дослідження	21
2.2. Характеристика вибірки	21
2.3. Методи та методики дослідження	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	26
3.1. Особливості психологічного стану досліджуваних	27
3.2. Особливості сексуальності молодих українців, які знаходяться вдалині від своїх партнерів	34
3.3. Особливості сексуальності молодих українців, які живуть разом зі своїми партнерами	36
3.4. Особливості змін у сприйнятті партнера та стосунків до та після початку війни	42
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	50
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Наприкінці лютого повномасштабна війна прийшла у дім до кожного українця. Разом з руйнуваннями фізичних об'єктів та окупацією державних територій війна нанесла невимовні психологічні травми для декількох поколінь українців та змістила фокус зі звичних цінностей на виживання. За офіційною статистикою, через бойові дії близько 12 мільйонів українців були вимушені покинути власні домівки, 5 мільйонів з яких виїхали за кордон (переважно це жінки з дітьми). Окрім цього, за словами міністра оборони України Олексія Резнікова, Збройні Сили України наразі налічують близько 700 тисяч осіб, а весь сектор безпеки та оборони складає понад мільйон людей [22]. Через ці два фактори питання трансформації сексуальних практик та збереження стосунків на відстані загальною стало дуже гостро для мільйонів пар. Зараз, через 10 місяців після початку війни, люди вже адаптувались до нової реальності, але більшість сфер життя зазнала істотних змін. Оскільки сексуальні практики були і є фундаментом здорових та гармонійних відносин, вони також зазнали змін і нерідко – непередбачуваних. **Актуальність** роботи полягає в тому, що наразі ще немає жодних наукових досліджень, які б висвітлювали вплив активних воєнних дій, спричинених російським вторгненням в Україну у лютому 2022 року, на сексуальне життя молодих українців.

Мета дослідження – дослідити як змінилось сексуальне життя молодих українців після початку війни в Україні.

Поставлена мета вимагає вирішення наступних **завдань**:

- проаналізувати наукову літературу з проблеми змін у людській сексуальності під час активних бойових дій;
- дати власне визначення поняттю “сексуальність”;
- за допомогою кількісних та якісних методів дослідження виявити основні зміни у сексуальному житті молодих українців;
- вивчити різницю у сприйнятті партнера до та після початку війни;

- дослідити, чи є зв'язок між емоційним станом досліджуваних та сексуальною активністю.

Об'єктом дипломної роботи є молоді люди віком від 18 до 35 років, які перебувають у стосунках та є громадянами України. **Предмет** – їхні сексуальні практики після початку активних воєнних дій.

Вихідні гіпотези дослідження:

1. Сексуальна активність українців значно зменшилась з початком війни;
2. Змінився характер сексуальних стосунків та відношення до партнера.

Теоретична база: дослідження сексуальності і сексуальної культури молоді відображені у великій кількості праць і монографій таких вчених, як М. Фуко, Е. Гідденс, Ф. Райс, М. Кле та інших. Українські вчені переважно приділяють увагу наступним питанням: вивченню теоретичних аспектів психосексуального розвитку – В.Пісоцький, вивченню проблеми гендерної психології та сексуальності – Б.Ворник, Т.Говорун та О.Кікінежді, формуванню сексуальної культури студентів – Л.Гридковець, впливу статевих ролей на розвиток особистості – О.Кочарян, взаємозв'язку сексуальних фантазій з психосексуальною поведінкою – М.Жидко, психології сексуальності та сексуальних стосунків – С.Діденко, особливостям статево-рольового самовизначення хлопців-підлітків – В.Васютинський, впливу індивідуально-психологічних властивостей підлітків на особливості їх сексуальної поведінки – В.Москаленко, О.Сечейко, вивченню сексуальних практик підлітків – Л.Г. Сокурянська, Л.М. Гридковець, уявлення про культуру як специфічну діяльність людини через свідоме осмислення своїх дій та вчинків – В. Є. Давидович, Ю. А. Жданов, Н. С. Злобін, М. С. Коган, Д.Чейні та інші [24].

Методи дослідження: в ході написання магістерської роботи використано наступні методи дослідження: метод аналізу, метод синтезу, метод узагальнення, метод порівняння, метод опису, метод вимірювання, гіпотетико-дедуктивний метод та методи математично-статистичної обробки

даних. Для проведення емпіричної частини ми обрали напівструктуроване глибинне інтерв'ю та дослідження методом семантичного диференціалу.

Структура роботи: обсяг магістерської роботи складає 66 сторінок; робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Дослідження відбувалось у три етапи в період з серпня 2022 року по грудень 2022 року. Оскільки респонденти знаходились у різних містах та країнах на момент проведення дослідження, всі комунікації відбувались в онлайн-режимі: інтерв'ю проводилось за допомогою платформи ZOOM; дані для кількісного дослідження збирались через Google Forms. Загальна вибірка становила 60 осіб: методом проведення глибинних інтерв'ю ми опитали 17 осіб віком від 19 до 35 років; 43 людини віком від 18 до 35 років пройшли опитування через Google Forms. Респонденти підбирались таким чином, щоб поговорити з якомога більшою кількістю людей, які опинились у нестандартних життєвих обставинах. Всі респонденти – гетеросексуали. Всі є громадянами України. Всі з опитуваних перебували у стосунках.

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ЗМІН У ЛЮДСЬКІЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Поняття сексуальності: дефініції та підходи до вивчення

Сексуальність є центральною частиною буття людини протягом усього життя. При цьому відразу зауважимо, що сексуальність включає в себе набагато більше, ніж просто секс. Сексуальність людини охоплює широкий спектр поведінки та процесів, фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні, духовні чи релігійні аспекти сексу, а також людську сексуальну поведінку [1].

Оскільки сексуальність є надважливим конструктом в житті людини, вона є міждисциплінарним поняттям, який досліджують представники різних галузей знань. В першу чергу це сексологія, медицина та психологія. Біологія, культурологія та соціологія також нерідко об'єктом своїх досліджень обирають сексуальність. Кожна наука розглядає сексуальність під своїм кутом і акцентує увагу на особливостях своєї сфери. Більш того, навіть в рамках однієї науки сексуальність може розглядатись з різних боків. Наприклад, дані вікової психології, геронтології необхідні у дослідженнях розвитку сексуальності людини впродовж її життя. Психологія статі, що вивчає психофізіологічні, особистісні, соціально– психологічні статеві особливості, їх походження і взаємозв'язок з поведінкою, створює передумови для досліджень психологічних відмінностей чоловічої та жіночої сексуальності, особливостей статевої поведінки тощо. Соціальна психологія, яка зосереджена на проблемах спілкування, міжособистісної атракції, поведінки людини в групі тощо, надає психології сексуальності наукову базу для досліджень [9].

Наразі вчені виділяють наступні підходи до розгляду сексуальності:

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

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

в) психологічний. На основі досліджень, відповідно до цього підходу, формується й розвивається психологія сексуальності [9].

Оскільки сексуальність була і є об'єктом вивчення багатьох наук, протягом довгого часу неможливо було дати визначення сексуальності як феномену. Але на початку ХХІ ст. більшість науковців досягли консенсусу та погодились з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, де зазначалося, що «сексуальність людини є природною частиною розвитку людини на кожному етапі життєвого циклу і включає фізичні, психологічні та соціальні складові». У 2006 році ВООЗ доповнило своє ж визначення, додавши, що «сексуальність – це центральний аспект людського життя, що охоплює стать, гендерні ідентичності та ролі, сексуальну орієнтацію, еротизм, задоволення, близькість та розмноження. Сексуальність переживається і виражається в думках, фантазіях, бажаннях, переконаннях, відносинах, цінностях, поведінці, практиці, ролях та стосунках. Хоча сексуальність і може включати всі ці прояви, не завжди всі вони обов'язково мають переживатися або виражатися. На сексуальність впливає взаємодія біологічних, психологічних, соціальних, економічних, політичних, культурних, правових, історичних, релігійних та духовних факторів» [21].

Якщо говорити про наукові доробки вчених про сексуальність, то найвідомішим дослідником сексуальності (принаймні у масовій культурі) є Зигмунд Фрейд. Він визначав сексуальність як одну з основних поведінкових рис і як важливий аспект соціальної поведінки людини, оскільки саме сексуальність у психології вважається однією з рушійних сил, спрямованих на досягнення психологічного та соціального комфорту та щастя. Також він зазначав, що сексуальність можна назвати однією з основних причин зближення людей; причиною, яка змушує чоловіка та жінку будувати

стосунки, створювати родину. В основі і жіночого, і чоловічого романтичного кохання в більшості випадків лежить саме сексуальне тяжіння, і саме воно служить поштовхом до початку відносин. Практично кожен раз, згадуючи сексуальність у своїх творах, Фрейд наголошував, що а) сексуальність не можна зводити лише до взаємодії геніталій; б) сексуальність і продовження роду можуть не збігатися; в) сексуальність є стрижнем людського життя, а не її другорядною частиною [31].

Іншу думку висловлює автор чотиритомного дослідження «Мистецтво насолод. Історія сексуальності», французький історик та філософ Мішель Фуко. В одному з інтерв'ю, пояснюючи, що він розуміє під сексуальністю в назві свого проекту «Історія сексуальності», Фуко перераховує: «...по– перше, це гетерогенний ансамбль, що складається з дискурсів, установ, архітектурних форм, регулятивних рішень, законів, адміністративних заходів, наукових положень, філософських, моральних та благодійних висловлювань [18]. І зовсім недвозначно в тому ж інтерв'ю на питання, що уточнює: «Секс з'явився з дев'ятнадцятого століття?» — Фуко відповідає: «Сексуальність з'явилася з вісімнадцятого століття, а секс із дев'ятнадцятого» [18]

Р. Корсіні та А. Ауербах у своїй психологічній енциклопедії розділяють підхід ВОЗ, відносячи до людської сексуальності широку сферу функціонування, починаючи від фізіологічних відмінностей між чоловіками та жінками, до рис, які характеризують фемінність та маскуліність, а також латентну та маніфестну сексуальну поведінку [14].

У той самий час один з найвизначніших дослідників сексуальності радянських часів Ігор Кон зазначає, що на відміну від недавнього минулого, коли сексуальність розглядалася в рамках жорстко фіксованих нормативних бінарних опозицій (гетеро vs гомо, шлюбна vs позашлюбна, нормальна vs збочена), в яких другий полюс був свідомо «неправильним», сучасна культура, а слідом за нею і наука, розуміє сексуальність як щось пластичне, гнучке, текуче і рухливе: «пластична сексуальність» Ентоні Гідденса (Giddens 1992), «текуча любов» (liquid love) Зигмунта Баумана (Bauman 2003), «сексу

плинність» (sexual fluidity) Лисиці Даймонд (Diamond 2008) [12]. При цьому в своїй же праці “Короткий словник сексопатологічних термінів” він звужує дефініцію сексуальності до «характеристики сексуального потягу, сексуальних реакцій, сексуальної активності» [13].

Декларація сексуальних прав Всесвітньої асоціації сексуального здоров'я тлумачить сексуальність як центральний аспект існування людини протягом усього життя. Він включає в себе стать, гендерні ідентичності та ролі, сексуальну орієнтацію, еротизм, отримання задоволення, близькість і репродукцію. Сексуальність відбивається і виявляється у думках, фантазіях, бажаннях, переконаннях, цінностях, поведінці, оцінках, діях, ролях та взаємовідносинах. Хоча сексуальність і включає всі ці категорії, не всі вони обов'язково виражаються або переживаються особистістю. На сексуальність впливає взаємодія біологічних, психологічних, соціальних, економічних, політичних, культурних, правових, історичних, релігійних та духовних чинників [8].

Отже, в наші дні вчені розділяють єдину думку: сексуальність людини – це складний багатогранний конструкт, який знаходиться на перетині репродуктивного, соціального, культурального та біологічного аспектів. Окрім того, психологічна площина сексуальності також є багатогранною і виражається у когнітивних, гендерних, стосункових, індивідуальних особливостях. У нашому дослідженні ми будемо розглядати сексуальність у розрізі психологічного підходу, відносячи його результати до царини психології сексуальності. Провівши теоретичний огляд дефініцій сексуальності ми можемо дати власне визначення даному феномену. На нашу думку, сексуальність – це комплексне явище, яке поєднує у собі біологічні, емоційні та психофізіологічні реакції, які направлені на прояв та подальше задоволення статевого потягу. Сексуальність є вродженою базовою потребою людини нарівні з втамуванням спраги та голоду та може бути виражена у діях, думках, фантазіях, гендерних схемах, цінностях, установках людини та ін. Не дивлячись на те, що сексуальність відноситься до сфери приватного, її

формування залежить від соціокультурного контексту, в якому виховується та існує суб'єкт.

1.2. Дослідження сексуальності в Україні

В Україні тривалий час сексологією та питаннями сексопатології здебільшого займалися психіатри, невропатологи та фізіологи. У 70–ті роки ХХ ст. наукові дослідження сексологічних проблем дещо активізувалися. У 1971 р. при Київському НДІ урології та нефрології було створено клініку сексопатології, а в 1974 р. на її базі відкрито науково-методичний та лікувально–консультативний сексологічний центр. З 1983 р. в українських школах розпочато викладання спеціального курсу "Етика та психологія сімейного життя" [9].

Увага до проблем статевих стосунків позвинулася наприкінці 80-х років ХХ ст. у зв'язку з лібералізацією суспільного життя. Однак поряд із науковими працями вчених було реалізовано чимало ініціатив вульгарно-натуралістичного, непристойного зображення статевого життя у літературі, образотворчому мистецтві, театрі, кіно. Після бурхливого буму попит на сексуально-розважальні товари дещо знизився. Однак багато людей, особливо молоді, за відсутності належного сексуального виховання інстинктивно тягнулося до інформації, яка стосувалася сексуального життя [9].

В останні роки ХХ ст. сексуальними проблемами людини поглиблено займалися медичні працівники та психологи. Побачили світ фундаментальні посібники за редакцією Г. Васильченка, монографії А. Свядоша з клінічної сексології та сексопатології, праці та монографії В. Кришталя, а також наукові матеріали інших авторів з загальних питань сексології, роботи з проблемами психосексуального розвитку, дитячої сексології й статевого виховання [11].

За останні роки (починаючи з 2010-х) істотно змінилось відношення до сфери сексуальності – вона стала більш затребуваною та, як наслідок, – гласною. Наукові праці, які освітлюють різні аспекти сексуальності, стали

користуватись популярністю серед багатьох верств населення (особливо серед молоді) та породили сплеск науково-популярних видань. Так, зараз найбільші книгарні та видавництва України (Yakaboo, книгарня «Є», Vivat, Дім книги, видавництво Старого Лева, Наш формат та ін.) рясніють книжками про «сексуальний інтелект», сексуальну грамотність, «стосунки з тілом» та інше.

Окремо хочемо зробити акцент на збільшенні кількості літератури, яка присвячена сексуальній освіті дітей. Батькам дуже часто не вистачає слів, сміливості або компетенцій, щоб відповісти на непрості і «незручні» питання своїх дітей, тому автори беруть це на себе, пояснюючи дітям простими словами непрості речі.

Якщо говорити про дослідження сексуальності дорослих, то в Україні є чимало кількісних та якісних досліджень, які в якості об'єкта вивчення ставили сексуальність українців. Так, ми можемо знайти немало опитувань від різних соціологічних агенцій, які протягом останніх 5-10 років зі стійкою періодичністю досліджували сексуальне життя українців. Наприклад, соціологічна група «Рейтинг» у 2019 році напередодні Дня закоханих провела соціологічне опитування під назвою «Кохання та секс очима українців» [16]. В ньому взяли участь більше 2000 респондентів. Дослідники зосередились на перевірці низки гіпотез щодо сексуальної активності українців, усталеності стереотипів, сексуальної етики, відкритості для розмов на інтимні теми та, власне, про ставили питання відношення до Дня святого Валентина. Окрім цього, у листопаді 2021 року дослідницька агенція Gradus Research провела масштабне дослідження, в якому взяли участь чоловіки та жінки віком від 18 до 60 років, що мешкають в містах з населенням 50 тисяч жителів та більше. Кількість результативних інтерв'ю становила 1099. Питання здебільшого стосувались рівня задоволеності сексуальним життям, цінності сексу у стосунках, емоційного ставлення до статевого життя [4]. Але зазначимо, що блок питань про сексуальність нерідко включається до інших соціологічних опитувань як групи «Рейтинг», так і інших агенцій, які проводять соціологічні дослідження.

Особлива увага дослідників приділяється сексуальності підлітків. За останні декілька років в Україні було проведене як мінімум два ґрунтовних дослідження, які стосувались рівня сексуальної обізнаності підлітків, першого досвіду статевих відносин, рівня поінформованості про шляхи передачі ВІЛ/СНІД та інших ЗПСШ, основні джерела знань про статеві стосунки та ін. Це були дослідження, проведені дитячим центром ООН (ЮНІСЕФ) у 2019 році [29] та дослідження, проведене кафедрою соціології ХНУ імені В.Н. Каразіна під керівництвом Л.Г. Сокурянської під назвою «Динаміка ціннісних орієнтацій студентської та шкільної молоді України: від цінностей радянських до європейських» [28]. Тож можемо сказати, що в Україні наразі немає гострої нестачі статистичних даних про сексуальне життя громадян України.

Якщо говорити про дослідження сексуальності українців вже після початку повномасштабної війни, то ми можемо констатувати відсутність офіційних статистичних даних. Але ми можемо спостерігати неабиякий сплеск цікавості пересічних громадян до теми змін у стосунках та сексі. Починаючи з травня, всі найбільші інтернет-видання (Obozrevatel, УНІАН, Факти, Liga.life, 24, Сьогодні, РБК Україна та ін.), глянцеві журнали (VOGUE, ELLE, Marie Claire, The Village та ін.), телеканали (ТСН, Новий, ICTV, СТБ та ін.) запрошують на інтерв'ю психологів, сексологів, лікарів різних спеціалізацій, щоб розібратись з тим, як стабілізувати свій психологічний стан, здоров'я, стосунки та сексуальне життя під час війни.

Щоб прикрасити свої матеріали хоча б якимось цифрами, які були б наближені до реальності і в яких читачі змогли б пізнати себе, деякі інтернет-видання намагалися поспіхом зробити «соціологічні опитування». Помітно, що вони не ставили за мету дотриматись всіх правил формування вибірки та формулювання запитань, а хотіли швидко отримати відповіді на свої запитання. Так, можна зустріти кілька опитувань, які були проведені у соціальних мережах (Instagram, Facebook) та месенджері Telegram. Тим не менш, не дивлячись на неякісний інструментарій, результати опитувань виявились схожими на реальне становище.

Найбільш ґрунтовно (як на журналістів) до «опитування» підійшла Ірина Гурська, журналістка первомайського інтернет-видання. Наприкінці березня вона провела власне дослідження [7], яке складалось з декількох відкритих запитань: *Яких змін зазнала ваша сексуальна активність від початку війни? Що впливає на ваше сексуальне життя? Коли саме вперше після початку війни з'явилась думка про секс? Чи зникало у вас сексуальне бажання на якийсь період? На який саме? Чи відновився рівень сексуальної активності з часом? Чи змінилась якість сексу?.* Як стає зрозумілим із статті, опитано було 8 людей віком від 23 до 50 років, 4 жінки та 4 чоловіка. Їхні відповіді цитувались в статті у повному обсязі. Для тлумачення відповідей респондентів авторка дослідження запросила психолога Юлію Мудру. У підсумку статті психолог дала декілька порад всім читачам щодо того, як нормалізувати своє сексуальне життя.

Отже, можемо зробити висновок, що наразі ще не проведені жодні ґрунтовні дослідження щодо змін у сексуальності українців після початку російсько-української війни. Але не можна ігнорувати неабиякий інтерес суспільства до цієї теми. Раптове зниження чи підвищення лібідо, погіршення стосунків з партнером, проблеми з ерекцією чи менструальним циклом торкнулись величезної кількості пар в Україні і ті з них, для яких сексуальний аспект був одним з фундаментальним у стосунках, намагаються у будь-який спосіб знайти інформацію щодо рішення цієї проблеми.

1.3. Життя в умовах стресу: прояви, наслідки для організму та психіки

Проблема переживання негативних емоцій та стресу хвилювала людство у всі часи, але зараз складно применшити рівень психологічної нестабільності сучасної людини. Психологічний стрес був незмінним супутником людей навіть у мирні часи, але зараз, коли Україна повністю занурена у воєнні дії, питання протидії стресу вийшло на новий рівень. Сексуальність як одна з

фундаментальних складових людського буття також відчула на собі вплив стресорів, які на деякий час блокували низку людських потреб. Оскільки одне з завдань нашої роботи полягає в тому, щоб дослідити, чи є зв'язок між емоційним станом досліджуваних та сексуальною активністю, розглянемо детальніше поняття “стрес”, його супутні прояви та наслідки для всіх систем.

На думку Г. Сельє, стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Іншими словами, це комплекс змін, які відбуваються в організмі у разі небезпеки: різко збільшується рівень адреналіну в крові, підвищується тиск, частішає пульс, кровеносні судини розширюються, зростає інтенсивність діяльності мозку та м'язового апарату, пригнічується почуття голоду і відбувається близько 1400 інших психофізіологічних змін. У цьому сенсі стрес існує як апарат для виживання. В залежності від вираженості стрес може чинити на діяльність людини як позитивний вплив, так і негативний (до повної дезорганізації) [25].

У науковій літературі виділяють поняття «психологічний стрес», або «емоційний стрес», що характеризується станом яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які гостро чи довго обмежують задоволення її соціальних чи біологічних потреб [3].

Слід розрізняти **два види стресу**:

1) еустресс – нормальний стрес, служить цілям збереження та підтримки життя;

2) дистрес – патологічний стрес, що проявляється у болючих симптомах [25].

Наразі вчені виділяють **три стадії стресу**:

Перша стадія – реакція тривоги – відбувається активізація всіх систем організму.

Друга стадія – стадія резистентності (опірності, стійкості) – організм починає адаптуватися до дії стресора, що триває.

Третя стадія – стадія виснаження – настає при тривалому впливі стресора. Енергія, необхідна адаптації, виснажується, загальна опірність організму різко падає. Якщо в цей період не буде надано допомогу, стадія виснаження може завершитися серйозним захворюванням і навіть смертю [6].

До **причин стресу** у людей найчастіше відносять втрату близьких, проблеми зі здоров'ям, зіпсовані стосунки з іншими, спілкування з неприємними людьми, фінансові труднощі, безробіття, брак часу та брак відпочинку, змагання чи публічні виступи.

Основні ознаки стресу, незалежно від його причин, такі:

- постійне відчуття втоми;
- безсоння;
- неможливість зосередитися;
- неможливість прийняти рішення;
- поганий чи надмірний апетит;
- підвищена дратівливість;
- біль у ділянці хребта;
- головні болі;
- почуття безпорадності та безнадійності;
- необґрунтований страх, тривога;
- зловживання курінням, алкоголем;
- втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду;
- сексуальні розлади;
- запаморочення;
- стрибки тиску;
- нервовий тик;
- розлади травлення [6].

У разі тривалого стресу виснаження призводить до нервового зриву, а іноді й до серйозних фізіологічних порушень: серцево-судинних (інфаркт міокарда, стенокардія, гіпертонічна хвороба), шлунково-кишкового тракту

(гастрит, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки), зниження імунітету.

Таким чином, стрес – це напружений стан організму, тобто неспецифічна відповідь організму на пред'явлену йому вимогу (стресову ситуацію). Під впливом стресу організм людини відчуває стресове напруження, завдяки якому людина здатна практично миттєво мобілізувати всі свої внутрішні ресурси та подолати перешкоду. Але трапляється так, що стресова ситуація стає хронічною, і тоді настає стадія виснаження, що призводить людину до емоційного вигорання та психосоматичних захворювань.

1.4. Зміни у сексуальності під час екстремальних ситуацій

До того, як переходити до аналізу змін сексуальності у екстремальних подіях, визначимось з тим, що ми трактуємо як екстремальну ситуацію:

Екстремальна ситуація – несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значимості; це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні [23]. В нашій роботі під екстремальною ситуацією ми розуміємо російсько-українську війну, яка була розпочата 24 лютого 2022 року.

Одне з останніх досліджень соціологічної групи "Рейтинг" (яке було проведене 8-9 жовтня 2022 року по всіх містах України) свідчить про те, що 40% українців досі переживають психологічне напруження [5]. Звичайно, з часом відбувається поступова адаптація до війни – ситуація для більшості громадян стає відносно стабільною або, принаймні, зрозумілою. У той же час, повернення до більш-менш звичного життя створює сприятливі умови для відновлення резервів психіки. Втім, люди все ще стикаються з високим рівнем тривожності через постійну загрозу життю, невизначеність, переживання за членів родини, які перебувають на передовій, "провину вцілілого", "травму свідка" та інші стани, пов'язані з війною. В результаті людина може почати

звинувачувати себе в чомусь, обмежувати задоволення і навіть забороняти собі жити звичайне «мирне» життя. Нерідко люди на один рівень ставлять і заборону на секс, адже відчують провину за можливість займатися сексом, коли довкола стільки горя та смертей.

Для того, щоб досягнути мотивацію деяких людських дій, треба розуміти реальні причини подібної поведінки. Не завжди усвідомлені дії детермінуються психікою. Нерідко фізіологічні чинники спонукають людину до певних вчинків, особливо в умовах стресу. Розглянемо детальніше основні фізіологічно детерміновані чинники змін у людській поведінці.

Найбільш вагомий вплив на думки та дії людини має ендокринна система. Різке коливання емоційного стану викликає відповідну реакцію і гормональна система починає виробляти певні гормони в «неправильних» пропорціях. У стресових ситуаціях рівень гормонів стресу – адреналіну і кортизолу – підвищується, а рівень статевих гормонів (тестостерон, естроген) і гормонів, які відповідають за задоволення життям, переживання щастя (дофамін, серотонін), знижується [32]. Постійний перегляд новин, фотографій із місць подій, розмови та роздуми на тему війни спричиняють викид адреналіну, навіть якщо людина не перебуває безпосередньо в зоні бойових дій.

Постійне вироблення адреналіну на високому рівні стимулює роботу наднирників, а вони, у свою чергу, виробляють понад норми гормон стресу – кортизол. Сам кортизол дуже важливий для організму, оскільки допомагає швидко і злагоджено реагувати в критичних ситуаціях. Але якщо він виробляється в організмі протягом тривалого часу у великій кількості, з'являються негативні наслідки: порушується сон, травлення, з'являються болі різної етимології, послаблюється імунітет, настають періоди апатії. І тоді організм переходить у режим виживання [32].

Якщо говорити більш детально про **зміну вектору статевих стосунків**, то є дві основні реакції на стресові ситуації. У більшості людей стрес блокує інстинкт розмноження. Люди не відчують потяг до партнера, не хочуть мати чи навіть думати про статеві контакти. Власників слабкої статевої

конституції навіть найменший стрес може вибити з колії. Це відбувається через підвищення рівня гормону пролактину, який може опосередковано знижувати рівень гормону тестостерону, який відповідає за лібідо як у чоловіків, так і у жінок [33].

Але є й інша модель поведінки – у ній закладається більш еволюційний механізм. Людина намагається якнайшвидше залишити потомство перед загрозою смерті, сексуальне бажання зростає. Іншою причиною такої реакції може стати спроба повернути собі контроль хоча б над чимось, бажання отримати приємні емоції та розслабитись. Зауважимо, що така реакція зустрічається у більш стресостійких людей [27].

Окрім вищезазначеного, тривалий **стрес може наступним чином впливати на організм:**

- Може з'явитись відчуття болю під час сексу у жінок, бо знижується рівень естрогену, який відповідає за зволоження під час статевого акту;
- Може з'явитися затримка або навіть призупинення менструального циклу;
- Можливе зникнення ранкової ерекції у чоловіків або взагалі відсутність ерекції, складність з еякуляцією у чоловіків і відсутність оргазмів у жінок [27].

При тривалому прояві будь-якого з наведених вище наслідків може руйнуватися усталений образ себе: я – сексуальна жінка, я – сексуальний чоловік. Виникають сумніви у цьому, і це впливає на прояв себе у сексуальній сфері.

На психологічному рівні під час хронічного стресу тема сексуальності виходить за межі сексу та трансформується у бажання піклуватися про партнера, проявляти ніжність, підвищувати рівень емоційної близькості. Секс набуває інших форм – на зміну оральним ласкам та сексуальним актам приходять поцілунки, теплі обійми та дотики.

Ще один аспект, який не можна оминати – це втрата чутливості внаслідок перегляду фотографій, новин про насильство, яких дуже багато в інформаційному просторі, починаючи з березня 2022 року. Після визволення

українських міст від російської окупації відкрилися сотні випадків звірств, серед яких жорстокі зґвалтування. Психіка людини під час постійного стресу дуже вразлива. Люди можуть ідентифікувати себе із жертвами насильства, переживаючи увесь жах події у своїх фантазіях як свій власний досвід. Тому може не просто зникнути бажання, а й з'явитися огида до партнера, сексуального життя загалом. Особливо це стосується людей із підвищеною чутливістю.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що організм кожної людини на фізіологічному рівні дуже активно реагує на стрес та цим самим детермінує нашу поведінку, в особливості – сексуальну.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі магістерської роботи були проаналізовані наукові джерела, які розкривають проблему змін у людській сексуальності під час активних бойових дій. Були розглянуті підходи до вивчення сексуальності, різні дефініції вчених цього терміну та на базі отриманих знань було дане власне визначення феномену сексуальності.

Крім цього, ми провели огляд різних досліджень з тематики сексуальності в Україні і можемо констатувати, що рівень зацікавленості населення у підвищенні сексуальної обізнаності зростає, особливо серед молоді. При цьому наразі ще немає жодних опублікованих наукових даних, які б стосувались тематики змін у сексуальності українців під впливом війни.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи дослідження

Емпірична частина дослідження відбувалась у **три етапи**:

- **перший етап** – підготовчий (серпень-вересень 2022 року). Він включав в себе вивчення теоретичного матеріалу по обраній темі, аналіз стану вивченості даної проблеми у світі в контексті інших воєнних конфліктів та в Україні зокрема. На основі отриманих знань був розроблений інструментарій для проведення нашого дослідження, а саме гайд для проведення інтерв'ю та опитувальник за методикою семантичного диференціалу, який базується на триангулярній теорії кохання Р. Стернберга.

- **другий етап** – збір даних (жовтень-листопад 2022). На цьому етапі відбувався пошук респондентів, проведення глибинних інтерв'ю, проведення дослідження методом семантичного диференціалу.

- **третій етап** – аналіз отриманих даних (листопад-грудень 2022). На цьому етапі був проведений аналіз відповідей респондентів, була проведена статистична обробка даних та підведення підсумків дослідження.

2.2. Характеристика вибірки

Оскільки у світі є величезна кількість варіантів вікового поділу і молоддю вважаються люди віком від 14 (згідно до ЮНЕСКО) до 44 років (згідно до ВООЗ), ми вирішили спиратися на визначення молодої родини, яке дає Сімейний кодекс України [10], згідно якого вік молодої сім'ї не перевищує 35 років. Середній вік наших досліджуваних становив 28,8 років.

Методом проведення глибинних інтерв'ю ми опитали 17 осіб віком від 19 до 35 років. Всі з опитуваних наразі перебувають у стосунках, 7 з них офіційно одружені (три респондента одружились у період воєнних дій). 6 з 17 респондентів мають стосунки протягом 2+ років. Респонденти підбирались таким чином, щоб поговорити з якомога більшою кількістю людей, які

опинились у нестандартних життєвих обставинах. Наприклад, одна з респонденток є дружиною військового, який з першого дня війни перебуває на передовій; інший респондент останній раз бачив свою дружину на початку березня, коли садив її з донькою у потяг на вокзалі у Харкові. Більшість же респондентів наразі мешкають разом зі своїми партнерами, але у нових містах, куди вимушено переїхали на початку війни. Всі респонденти – гетеросексуали. Всі є громадянами України. 14 з 17 респондентів під час інтерв'ю знаходились в Україні, троє – виїхали закордон через деякий час після початку війни.

За допомогою методу семантичного диференціалу було опитано 43 людини віком від 18 до 35 років. Всі респонденти – гетеросексуали. Всі є громадянами України. Всі з опитуваних наразі перебувають у стосунках.

2.3. Методи та методики дослідження

При виконанні емпіричної частини дипломної роботи були використані наступні методи дослідження:

1) Метод семантичного диференціалу.

Він належить до методів експериментальної семантики і є одним із методів побудови суб'єктивних семантичних просторів. Цей метод був розроблений у 1952 році групою американських психологів на чолі з Ч. Осгудом та отримав широке застосування у дослідженнях, пов'язаних із сприйняттям та поведінкою людини, з аналізом соціальних установок та особистісних сенсів. Його широко використовують у психології та соціології, теорії масових комунікацій та рекламі [15].

Метод семантичного диференціалу є комбінацією методу контрольованих асоціацій та процедур шкалювання. У цьому методі вимірювані об'єкти (поняття, зображення, персонажі, тощо) оцінюються за низкою біполярних градуальних (трьох-, п'яти-, семибальних) шкал, полюси яких задані за допомогою вербальних антонімів. Оцінки понять за окремими шкалами корелюють один з одним, і за допомогою факторного аналізу

вдається виділити пучки таких висококорельованих шкал та згрупувати їх у фактори [15].

Сутність методики семантичного диференціалу зводиться до наступної процедури: досліджуваний об'єкт (стимул), якою може бути слово, поняття, символ у вербальній чи невербальній формі, оцінюють шляхом співвіднесення з однією з фіксованих точок шкали, заданої полярними за значенням ознаками (частіше прикметниками) [15]. Якщо одне із двох протилежних значень ознаки позначити як X, а інше – як Y, то поділ за трьох мірною шкалою (зліва направо) може бути інтерпретований так: 3 – дуже виражене X; 2 – виражене X; 1 – трохи помітне X; 0 – ні X, ні Y; 1 – трохи помітне Y; 2 – виражене Y; 3 – дуже виражене Y [15].

Для проведення даного дослідження ми розробили власний опитувальник (див. [Додаток Г](#), [Додаток Д](#)), який базується на триангулярній теорії кохання Р. Стернберга (див. нижче). Він включає в себе 24 індикатори (по 8 на кожному з 3 компонент кохання). В нашому інструментарії були використані не прикметники (як у класичному варіанті), а повноцінні речення, бо прикметника недостатньо, щоб детально розкрити сутність кожного індикатора. Шкала вимірювання коливалась від 1 до 7, де 1 – найменша вираженість індикатора, 7 – найбільша.

2) Триангулярна теорія кохання Р. Стернберга.

Для того, щоб визначити індикатори для семантичного диференціалу, ми звернулись до триангулярної теорії кохання Р. Стернберга. Роберт Стернберг кохання розглядав як поєднання трьох компонентів, які представлені у вигляді вершин трикутника. Ці компоненти – інтимність (верхня вершина трикутника), пристрасть (ліва вершина біля основи трикутника) та обов'язки (права вершина біля основи трикутника).

Графічне представлення теорії наведено нижче:



Рис. 2.1 Графічне зображення триангулярної теорії кохання Р. Стернберга

Під компонентом "інтимність" маються на увазі почуття близькості, взаємної прихильності та тісні зв'язки між людьми, що виникають при любовних відносинах. Цей компонент включає ті почуття, які створюють теплоту в любовних відносинах.

Під компонентом "пристрасть" мається на увазі романтична сторона кохання, фізичний потяг, сексуальні стосунки та пов'язані з ними аспекти любовних стосунків. Цей компонент включає мотиваційні та інші джерела збудження, якими обумовлені пристрасні почуття в любовних відносинах.

Під компонентом "обов'язки" мається на увазі прийняте однією людиною рішення любити іншого та зобов'язання зберегти цю любов. Таким чином, компонент "обов'язки" включає в себе когнітивні елементи, що беруть участь у прийнятті рішення про вступ до любовних відносин і про збереження їх протягом тривалого часу [20].

3) Метод інтерв'ю.

Для того, щоб отримати найбільш повну картину того, як змінились сексуальні стосунки наших респондентів, ми звернулись до методу інтерв'ю. Метод інтерв'ю – метод отримання інформації в ході усного безпосереднього спілкування, який передбачає реєстрацію та аналіз відповідей на питання, а також вивчення особливостей невербальної поведінки опитуваних. На відміну

від звичайної бесіди, процедура інтерв'ювання має чітку мету, передбачає попереднє планування дій щодо збору інформації, обробку отриманих результатів.

Для нашого дослідження ми обрали напівструктуроване інтерв'ю, яке ґрунтується на використанні питань двох видів:

- обов'язкових, які мають бути задані кожному опитуваному;
- уточнюючих, які застосовуються у розмові або виключаються з неї інтерв'юером залежно від відповіді на основні запитання.

Інтерв'юер ставить питання респонденту, при цьому він не веде з ним активного діалогу, не висловлює свої думки і відкрито не виявляє своєї особистої оцінки відповідей випробуваного або запитань. У завдання психолога входить зведення свого впливу зміст відповідей респондента до мінімуму і забезпечення сприятливої атмосфери спілкування. Мета інтерв'ю з погляду психолога – отримати від респондента відповіді на питання, сформульовані відповідно до завдань всього дослідження [19].

Ми розробили власний гайд для інтерв'ю, який складався з трьох блоків питань. Перший блок стосувався загальних відомостей про респондента (наприклад, гендер, вік, відомості щодо умов проживання після початку війни та ін.); другий блок концентрував увагу на ментальному стані респондента зараз; третій блок ставив на меті отримання максимально детальної інформації щодо змін у сексуальному житті респондентів після початку війни. З повною версією гайду можна ознайомитись у [Додатку А](#).

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі були описані етапи з яких складалась дослідницька робота та їхній зміст, був даний опис обраних методів дослідження, а також була описана процедура підбору респондентів та дана характеристика вибірки.

Обрані методи є кількісними та якісними, що дозволяє з різних боків вивчити об'єкт та предмет дослідження та відкриває можливості до комплексного дослідження обраної теми.

Крім цього, ми дали стислий опис власноруч розробленого інструментарію, а саме гайду для проведення напівструктурованих глибинних інтерв'ю та опитувальника за методом семантичного диференціалу, який базується на теорії кохання Р. Стернберга.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1. Особливості психологічного стану досліджуваних

Не дивлячись на те, що темою дипломної роботи є зміни у сексуальному житті молодих українців, ми вважаємо неможливим і недоречним розглядати цю сферу у відриві від загального психоемоційного стану людей. Для того, щоб зрозуміти на якому рівні наразі стрес у наших респондентів, у гайді для інтерв'ю ми зробили окремий блок, який розкриває це питання. Окрім цього, нерідко відомості про підвищений рівень стресу впливали під час збору загальної інформації про респондента у соціально-демографічному блоці.

Для початку ми просили респондентів дати **власну оцінку їхньому рівню стресу зараз та до війни**. Середній показник рівня стресу до війни становив 4,0, значення коливались від 0 до 8. Зараз, на десятому місяці війни, середній показник рівня стресу виріс до 6,3. Четверо респондентів сповістили про різкий скачок рівня стресу безпосередньо напередодні війни, у період з 15 по 23 лютого. Вони всі зазначили, що до останнього не вірили у те, що повномасштабна війна таки відбудеться, але 150 тисяч російських військових на кордоні з Україною, інсайди ГУР та зарубіжних розвідок, які ширилися мережею, не давали спокійно жити та змушували панікувати.

Окрім цього, ми також попросили наших респондентів дати оцінку за 10-бальною шкалою рівню вираженості деяких емоцій, які найчастіше супроводжують стресові стани:

- тривога;
- страх;
- невизначеність;
- розгубленість;
- паніка;
- беззахисність;
- пригніченість;
- агресія;

- роздратування.

Зазначені емоції у опитаних респондентів наразі знаходяться на наступному рівні (значення вираховані за методом середніх величин):

- тривога – 5,5;
- страх – 3,6;
- невизначеність – 4,3;
- розгубленість – 3,6;
- паніка – 3,2;
- беззахисність – 2,7;
- пригніченість – 3,5;
- агресія – 4,8;
- роздратування – 5,1.

Графічно результати можна побачити на цій діаграмі:

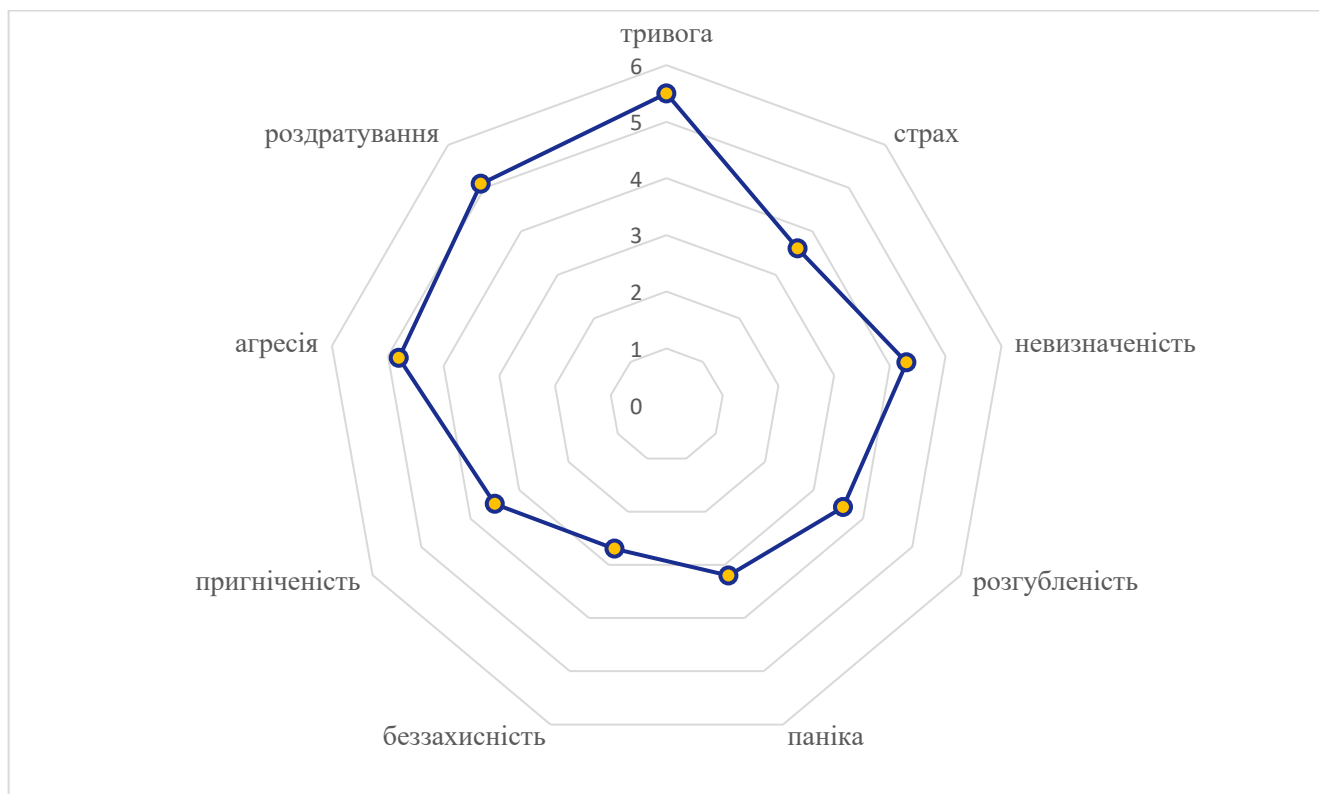


Рис. 3.1 Карта стресу

За результатами ми бачимо, що найбільш вираженими негативними емоціями, які супроводжують стрес, є тривога, роздратування та агресія. Найменш виражене відчуття паніки. Троє респондентів зазначили, що через

понадмірну роздратованість, яка викликана постійними переживаннями та нестабільним емоційним станом, вони зриваються на близьких людях (найчастіше – на партнері) та потім відчують провину за ці зриви. Домінуючими негативними емоціями, які супроводжують респондентів з початку війни, стали агресія та невизначеність.

Тепер детальніше розглянемо **два основних стресори**, які найчастіше сприяли підвищенню рівня стресу у респондентів. **Перший стресор** (і найчастіше згадуваний) – вимушений з'їзд з родиною/іншими людьми через раптову зміну місця проживання. Оскільки усі наші респонденти досягли повноліття (а в більшості випадків це були люди 21+ років), вони як мінімум протягом останніх декількох років жили окремо від батьків та нерідко вже намагались побудувати власну родину з партнером/партнеркою. За цей час люди встигли набути власні звички, розставити межі особистих кордонів, розробити свій комфортний розпорядок дня, дійти згоди у раціоні харчування та ін. Але наприкінці лютого у більшості респондентів сталось так, що знов довелося ділити простір з родиною (не тільки з батьками, а й з іншими членами сім'ї) і нерідко жити доводилось не тільки зі своєю родиною. Ось що кажуть про цю ситуацію наші респонденти (усі імена змінені):

Марія Р.: *«В самом начале войны мы с мужем переехали в Днепр – там жило 9 человек в 3-х комнатной квартире + 3 кота и собака. Это был ад. Для нас с мужем одна из важнейших ценностей в отношениях – уважение личного пространства. Родители же совсем не уважали ничье личное пространство – например, есть надо было только вместе и то, что приготовила мама; мясо она не готовила, поскольку сэкономила деньги, но при этом готовить не позволяла. При переезде в Ивано-Франковск мы сразу решили, что вместе жить не будем и разъехались».*

Олена Л.: *«Побут і життя в цілому змінилось кардинально. З моменту початку війни ми з хлопцем змінили дуже багато місць перебування, але наразі живемо з його мамою. Умови досить непогані, двокімнатна квартира в гарному спокійному місті. Але життя втрьох мене не задовольняє зовсім.*

Важчого періоду в моєму житті, напевно, не було, бо кожного дня я відчуваю роздратованість, злість, сум. Дискомфорт від розділу простору полягає щонайменше в тому, що мені доводиться комунікувати з жінкою, з якою у нас різні погляди на все, починаючи з політичних і закінчуючи введенням домогосподарства і піклуванням про хлопця».

Сергій Ж.: «Живу разом з старшим братом і матір'ю. Кількість конфліктів в середині сім'ї збільшилось через постійний контакт і відсутність можливості відпочити один від одного».

Більшість респондентів, які зазначили, що відчували істотний дискомфорт від поділу території з батьками/іншими членами родини/друзями та ін., через деякий час (зазвичай через місяць-два) прийняли рішення роз'їхатися і винаймати мешкання окремо. Тільки двоє респондентів і понині живуть разом з родинами і, нажаль, ще страждають через взаємні непорозуміння.

До речі, одна з респонденток зазначила, що однією з причин, яка наштовхнула їх з чоловіком на роз'їзд з друзями, був секс, а саме його незрівнянно мала кількість (порівняно з довоєнними часами). Наводимо її слова: *«Проживала с марта по июль с парой друзей, было более-менее комфортно, но под конец уже хотелось разъехаться. Так и сделали, собственно. Секс был тоже одной из ключевых причин, почему с соседями жить тяжело».*

Другим основним стресором, який з'явився в життях респондентів відносно нещодавно, стали масовані ракетні удари по критичній інфраструктурі України, які ведуть за собою тривалі неконтрольовані вимкнення світла, води, опалення, Інтернету та інших благ цивілізації.

Юлія Х., співробітниця однієї з українських ІТ-компаній, зазначає наступне: *«Коли починаються обстріли, мій рівень стресу кудись у космос улітає. Чи вб'є мене вже не хвилює, я змирилась (сміється). Перше, про що я думаю – звідки мені працювати. Нажаль, ми живемо у звичайній багатопверхівці і не можемо встановити собі генератор чи Starlink –*

доводиться якось самим викручуватись. «Банки» надовго не вистачає (максимум 3 рази зарядити телефон + підтримувати лампу), а в мене по шість годин зідзвонів на день з клієнтами, яким вже, чесно кажучи, байдуже що тут в нас коїться. Після обстрілів 23 листопада я зрозуміла, що в мене на районі коворкінги або забиті, або з неадекватними цінами, тож зараз як навіжена шукаю запасне місце для роботи».

Слова Юлії опосередковано підтверджують і інші респонденти, додаючи, що відключення світла дійсно вибивають їх із колії. І проблема не стільки в тому, що світло вимикають, скільки в тому, що майже неможливо передбачити коли це відбудеться і на який термін. Це унеможлиблює будь-яку побудову планів та дуже сильно впливає на роботу (більшість наших респондентів наразі працюють віддалено і від наявності світла залежить їхня продуктивність). Беручи до уваги факт, що ситуація у країні наразі вкрай нестабільна, люди намагаються зробити все можливе, щоб не втратити роботу.

Двоє респондентів з Києва також зазначили, що їх лякають перспективи повної відсутності опалення, яке може відбутися у випадку розгортання найгіршого сценарію. Мер столиці інколи робить гучні заяви щодо можливої необхідності евакуації населення, які збивають з пантелику мешканців міста і підвищують рівень емоційної напруги.

Разом із запитаннями про психологічні прояви емоційної нестабільності, ми ще вивчили **поширеність фізіологічних наслідків стресу**. Виявилось, що майже всі опитані респонденти понині відчують на собі принаймні один прояв фізичного дискомфорту, викликаний хронічним стресом. Найчастіше респонденти зазначали 2-3 подібні прояви. Найпоширенішими проявами стресу, які відбилися на самопочутті респондентів, стали наступні:

- розлади сну – 11;
- постійна втома – 8;
- перепади настрою – 7;
- апатія – 6;
- відсутність апетиту – 2;

- прискорений пульс – 2;
- панічні атаки – 2;

Графічне представлення:



Рис. 3.2 Фізіологічні прояви хронічного стресу

Безперечним лідером серед негативних наслідків стали порушення сну. Про це зазначили 11 з 17 респондентів. Проблеми варіюються від повної неможливості заснути до ситуаційних проблем з висипанням. Наступним поширеним проявом фізичного дискомфорту стало відчуття постійної втоми. Хтось зазначає, що часто вже прокидається втомленим, хтось швидко втомлюється протягом дня. Ось що на цей рахунок каже наш респондент, Євген Х.: *«Если долго лежать, ты устаешь. Пропал активный образ жизни, я раньше очень много передвигался по работе, сейчас этого нет – появилось посидеть-полежать, походить с собаками во дворе, лежа повтыкать в телефон, посмотреть сериал. Это отсутствие активности – и мозговой, и физической – немного давит, если честно»*

Але є один випадок, коли фізичний дискомфорт трансформувався в психосоматичну історію – одна з респонденток протягом останнього тижня почала помічати, що вона постійно чешеться. Є постійне бажання чухати голову, руки, ноги, все тіло, але ніяких реальних причин для цього немає –

шкіра чиста. Найближчим часом респондентка має намір звернутися по допомогу до психолога, бо самостійно побороти наслідки потрясіння війною вона не може.

Інша респондентка, Ірина Д., зацентувала увагу на інших побічних ефектах сильного психологічного потрясіння: *«Плохо сплю – сон неглибокий. Не высыпаюсь. Реагирую на звуки неадекватно. Если очень громкий звук (громко бахнули тяжелой дверью, например) – вздрагиваю, пугаюсь. На фейерверк началась трясучка в руках и ощущение паники, хотя я знала, что его запустят. На днях ночью был сильный ветер и я очень плохо спала, прислушивалась: звуки напоминали утро 24 февраля и, хоть я понимала, что это ветер, было тревожно и страшиновато. То же самое и с грозой. Война потрясла однозначно и травмировала психику»*.

До речі про **травмування психіки**: 16 з 17 респондентів відповіли, що їх вразила війна. Деякі респонденти зазначили, що вже помічають, що це матиме вплив на їхнє подальше життя (постійне відчуття страху за дітей, неприязнь до салютів та голосних звуків, толерантність до жорстокості та ін.). Але є один нюанс щодо єдиного респондента, який сказав, що його не вразила війна – в його житті це вже третя війна. Він народився у Боснії та Герцеговині і застав Боснійську війну, будучи дитиною; потім з родиною переїхав до Сєверодонецьку, але в 2014 році там також почалась війна, яку він зустрів вже у свідомому віці. Тож можна сказати, що його не вразила російсько-українська війна, яка почалася 24 лютого, тому що він з війною вже фактично був знайомий і знав, як реагувати у більшості ситуацій.

З усього вищенаведеного можемо зробити висновок, що наразі психологічний стан українців дуже хисткий, хоча вже відбулась певна адаптація до війни. Опитані респонденти зазначили, що найбільш гостро стрес відчувався у період з лютого по квітень 2022 року. Зараз всі респонденти вже змогли більш-менш налагодити собі комфортні умови для життя. Люди перестали постійно боятись за своє життя, адже тепер є проблеми, які більш гостро відчуються – постійні хаотичні перебої з енерго-, водо- та

теплопостачанням, які унеможливають комфортне життя та безперебійну роботу. Крім цього, за словами респондентів, які були вимушені покинути рідні домівки і наразі не мають змоги повернутись додому, з осені дуже гостро відчувається туга по дому та родичам, які розкидані по Україні та світу.

3.2. Особливості сексуальності молодих українців, які знаходяться вдалині від своїх партнерів

Як ми вже зазначали, у нашу вибірку потрапили люди, які зараз знаходяться у стосунках. Це означає, що всі з них мають постійного статевого партнера, але є двоє респондентів, які гостріше за інших відчувають зміни у своєму особистому житті, бо не мають фізичної можливості перебувати поряд зі своїми партнерами – це дружина військового, який з першого дня війни перебуває у зоні активних бойових дій та чоловік, який останній раз бачив свою дружину на початку березня, коли відправляв її з донькою у безпечне місце закордон. З них і пропонуємо почати аналіз змін сексуальності молодих українців, бо вони дуже відрізняються від інших респондентів своїм світосприйняттям.

Олександра Ж., дружина військового, зазначає, що з початку війни в неї дуже змінилось **відношення до сексу**: *«Муж сейчас находится на войне, далеко от меня. Увиделась после 24 февраля впервые через полгода, потом раз в месяц. ... С либидо сейчас очень интересно обстоят дела – в разлуке нет желания сексуального, есть желание обнять, прижаться крепко, но не секс. Дискомфорт от этого не чувствую, наоборот. Хочется почувствовать мужа каждой клеточкой, сrostись с ним, стать единым целым. С 2014 года, когда он ездил в АТО, больше было желания, терпела до ротации. Сейчас легче переношу все»*. В особистій розмові Олександра зазначила, що і в неї, і в чоловіка дуже сильно загострились почуття – коли вперше після початку війни вони побачились, їй здалось, що ця зустріч йому була потрібна більше, ніж їй, хоча вона себе вважала більш емоційною. На підтвердження цих слів

Олександра додала: *«В самом процессе секса еще, мне кажется, все изменилось. Стараешься ловить момент и ощущать партнера глубже на всех уровнях: на эмоциональном и физическом. С душой, так сказать. Я достаточно остро ощущаю партнёра. Предпочтения не изменились. Эмоции и ощущения стали острее. Стараешься получить 101% в эти редкие встречи».*

У той самий час Арсеній З., 29-річний харків'янин, дуже сильно сумує за своєю родиною, яку останній раз бачив більше 10 місяців тому. Ні донька, ні дружина не можуть приїхати в Україну навіть у гості на декілька днів, бо відразу втратять статуси біженців і будуть змушені повернутись у Харків, де ще досить небезпечно.

Найцікавіший момент у розмові з Арсенієм полягав у його поглядах на **сексуальну етику**, які зазнали істотних змін. Раніше вони з дружиною дотримувались однакових поглядів щодо подружніх зрад – різко категоричних. Якщо партнер зрадив і про це дізналась друга половинка – пара відразу ж мала перестати існувати. Зараз Арсеній вже не такий категоричний, а дружина все ще притримується тої думки. На цьому ґрунті в них останнім часом виникають серйозні проблеми: *«Я не знаю что делать, мне уже крышу рвет. Я люблю свою жену, очень скучаю по ней, но 10 месяцев без секса – это жестоко».*

Арсений каже, що протягом останніх місяців вперше в житті почав серйозно замислюватись на тему подружньої вірності, а саме що це таке. Він каже, що змінив свою думку і під зрадою розуміє скоріш ментальну зраду, коли партнер відчуває якісь емоції до когось іншого, а не фізичну, яка зводиться до інтимного контакту: *«Измена это когда заводишь любовницу. Когда это из раза в раз одна и та же женщина. Когда ты начинаешь думать, как сделать ей приятно, начинаешь выдумывать оправдания, где ты задержался. Вот это ужасно. А одноразовый секс, который сводится только к удовлетворению потребности, – это не измена, я считаю, ведь на утро ты даже не вспомнишь как ее зовут».* Тож наш герой наразі перебуває на

моральному роздоріжжі – задовольнити свої фізіологічні потреби, але зрадити дружині з іншою жінкою (хоч би як Арсеній не намагався себе переконати, що це не зрада, це все одно зрада, бо його партнерка так вважає) чи бути вірним своїй дружині, але «мучитись» фізично. Він свій вибір ще не зробив.

3.3. Особливості сексуальності молодих українців, які живуть разом зі своїми партнерами

Тепер перейдемо до аналізу змін у сексуальності тих молодих українців, які наразі мешкають разом і не розлучались на довгий час під час війни. Перше, що хотілося б проаналізувати – **що респонденти розуміють під сексом**, наскільки в їхніх стосунках він важливий та чи змінилось розуміння сексу під час війни. Наведемо декілька цитат з інтерв'ю: *«Секс – це одна із найважливіших складових здорових стосунків; процес, що емоційно і фізично наповнює та зближує з партнером», «Чисто физический контакт ранее; сейчас баланс между физическим влечением и психологической близостью»; «Симбиоз из действий и эмоций. Важен в отношениях на 9/10», «Формула моего счастья = вкусная еда+спорт+секс», «Трошки біологічний, трошки фізичний процес, важливий емоційний зв'язок», «Секс – это способ коммуникации, это скорее про меня, мою самопрезентацию и мои чувства», «Секс – это близость, времяпрепровождение с человеком, эмоции, которые можно разделить».* З цього можемо зробити висновок, що секс був і є для наших респондентів невід'ємною частиною стосунків, без якої неможливі міцні та якісні відносини. Майже всі респонденти зазначили, що секс це не тільки про фізичне задоволення, але і про емоційний зв'язок. Ті, хто до війни так не вважав, після початку війни все одно дійшли до цього висновку.

Під час кожного інтерв'ю ми просили наших респондентів поділитися з нами одним чи декількома словами, з якими в них асоціювався секс до війни та з якими асоціюється зараз. Результати вийшли красномовними та підтвердили нашу **другу гіпотезу дослідження**. До війни секс у наших

респондентів асоціювався в основному з поняттями «бажання» (22%) та «пристрасть» (17%). Трохи менше виражені асоціації зі словами «хіть» (11%), «кохання» (11%), «насолада» (11%), «близкість» (11%), «потреба» (11%). Найменшу кількість голосів отримала асоціація зі словом «обов'язок» (6%).

Наочно результати представлені нижче:

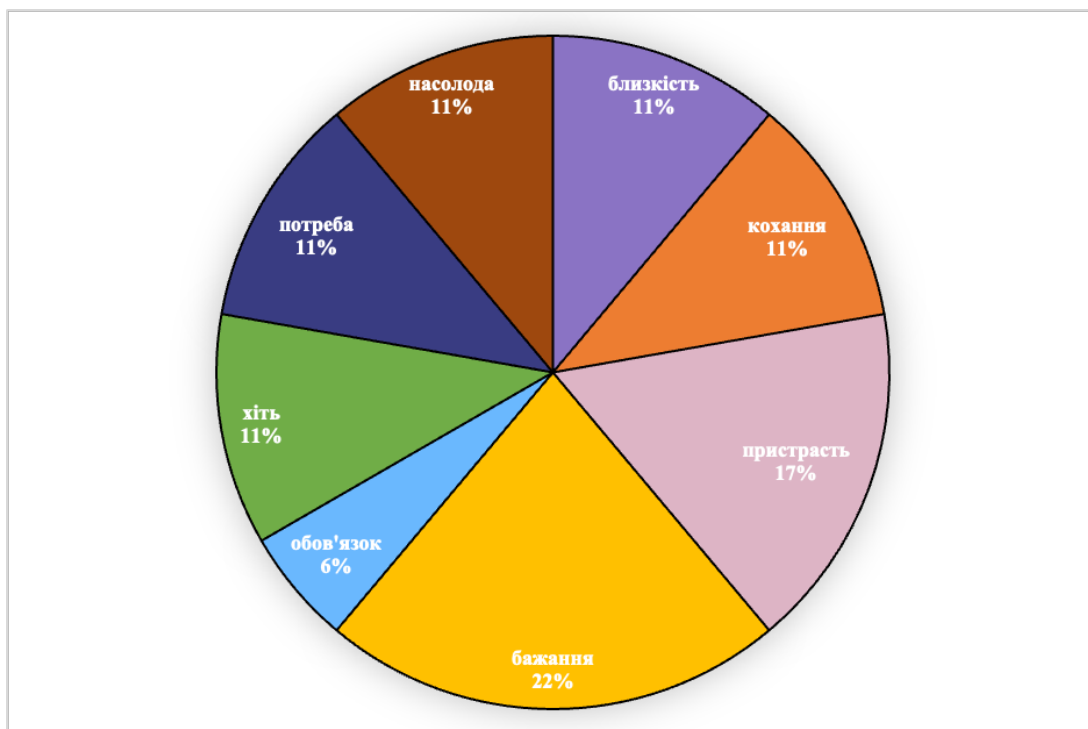


Рис. 3.3 Асоціативна характеристика сексу до війни

Після початку війни асоціативна картина змінилась повністю. Поняття «близкість» (47%) випереджує всі інші поняття з величезним відривом (більш, ніж на 30%). Зауважимо, що друга за повторюваністю «післявоєнна» асоціація – «кохання» (16%). І перше, і друге поняття відносяться до емоційної сторони відносин з партнером, а не до інстинктивного тяжіння, як у довоєнні часи. Асоціації зі словами «пристрасть» (11%) та «обов'язок» (11%) все ще знаходяться в асоціативному полі опитуваних, але вже не мають такої значної підтримки. Поняття «хіть», «потреба» та «бажання» не перевищують показники у 5%, а «насолада» взагалі не фігурувала у відповідях респондентів.

Графічне представлення результатів наведено нижче:

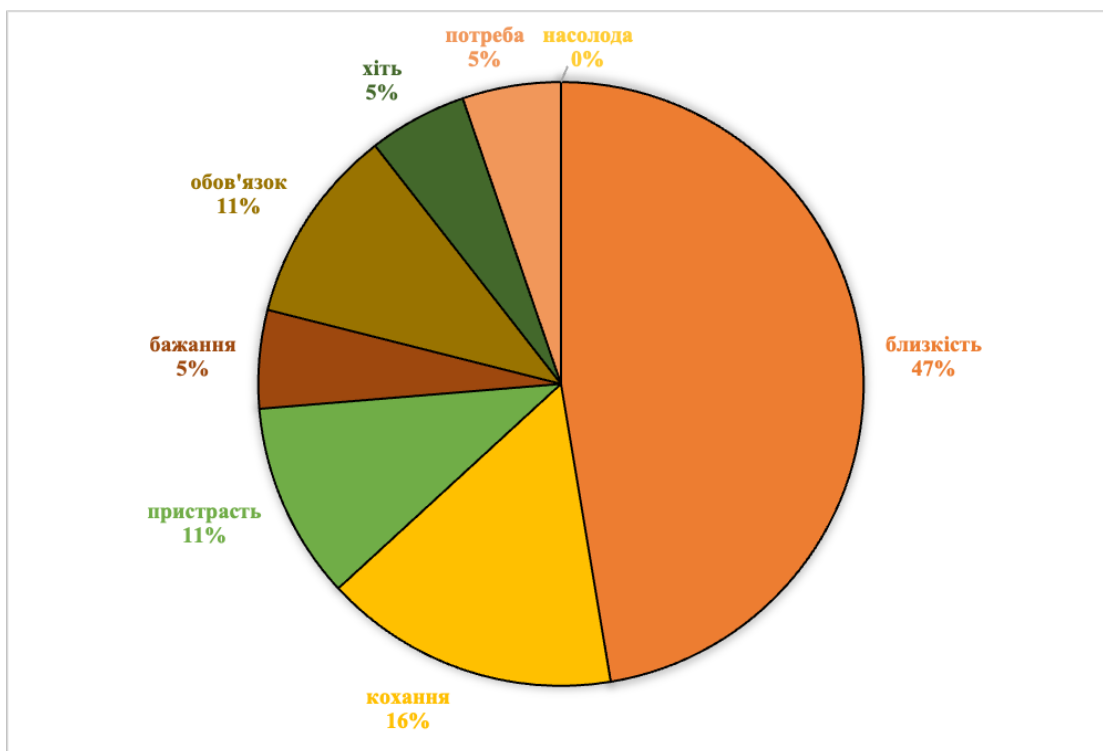


Рис. 3.4 Асоціативна характеристика сексу після початку війни

Цікавим процесом виявилася **перевірка першої вихідної гіпотези** дослідження щодо падіння рівня сексуальної активності українців. Ця гіпотеза частково підтвердилась. Більшість респондентів дійсно заявили про зниження лібідо та, як наслідок, кількості сексуальних контактів в їхньому житті з початком війни. Наведемо декілька цитат з інтерв'ю: *«У перші місяці (місяць – два максимум) просто було дивно займатися сексом, тому його і не було майже, а потім з мого боку все нормалізувалось (маю на увазі своє бажання партнера і близькості)», «Да, количество секса уменьшилось, в какой-то момент начала даже читать литературу на эту тему. Не было желания из-за нехватки возможностей», «В начале войны либидо совершенно пропало на месяц. Я испытывала дискомфорт, но понимала с чем это связано. Парень тоже отнесся с максимальным пониманием и поддерживал меня, как мог».*

Один з респондентів розповів про неочевидну причину зниження його лібідо: *«На меня очень повлиял образ жизни, а точнее его резкое изменение. Изменился распорядок дня – с утра никуда не надо, характер работы изменился. Но самое главное – пропали мужские победы, которые нужны мужчине, чтобы чувствовать себя на коне. Это расстраивает. Желание*

занимається сексом не пропало, притупилася азарт. Нет побед – не чувствую себя мужиком».

Всі без винятку респонденти зазначили, що перші тижні або для когось навіть місяці війни вони перебували у шоковому стані і бажання сексуальних контактів зникло зовсім. Навіть якщо пара перебувала у прийнятних умовах і мала можливість займатися коханням, вони не робили цього, бо не мали ані бажання, ані емоційного ресурсу на це. Дві респондентки згадали, що навіть відчували огиду щодо думок про сексуальні контакти. Але все нормалізувалось в середньому в квітні-травні, коли більшість людей відійшла від шокового стану, облаштувала собі безпечне та комфортне перебування та трохи адаптувалася до умов воєнного часу.

При цьому 5 респондентів з 17 (а це 29,4% від загальної кількості) зазначили, що після того, як вони відійшли від шокового стану, їхнє лібідо зросло. І не просто зросло, а значно зросло. Респондентка Анна В. характеризувала свій секс до війни, як *«Что-то нечастое, по расписанию»*. Після початку війни вона його описує, як: *«Что-то постоянное, неотъемлемое. Мы узнали лучше друг друга и теперь это учитываем при каждом половом акте»*. Інший респондент Сергій Ж. каже, що: *«До війни секс майже завжди ініціювався мною, було тяжко нам обом. Секс був нерегулярним, рівень пристрасті 0. Зараз же я бачу кратно більше бажання з боку партнерки, якість та частота зросла в декілька разів, все стало більш емоційно та комфортно»*.

У розмовах про секс ми не оминали тему **оргазмів**, а саме питали чи були у респондентів якісь проблеми із досягненням пікової точки насолоди. На щастя, жоден респондент не стикнувся з подібною проблемою.

Якщо говорити про **кількісні показники сексуальної активності**, то:

- у тих респондентів, які зазначили, що за їхніми спостереженнями кількість сексу в їхньому житті знизилась, чисельність статевих актів до війни коливалась від декількох разів на день до 4-5 разів на тиждень (у середньому). Зараз же середній показник статевих актів коливається в межах 2-3 разів на

тиждень. Але при цьому 6 респондентів наголосили, що якість сексу підвищилась: *«Секс став кращим, ми стали більш досвідченими один з одним», «Став спокійним, безпечним», «Був звичайним, звичайним, зараз став більш ніжним», «Секс став більш ніжним, глибоким. Я тепер хочу більше давати, ніж отримувати; постійно хочу робити жінці приємно; вона теж більше стала старатися ради мене. Тому що секс став більш ніжним. Ніхто нікуди не поспішає і всі насолоджуються моментом».*

- ті, хто зазначали, що їхнє лібідо та кількість статевих актів у житті зросла, розповіли, що до війни секс в їхньому житті відбувався від 1-2 разів на місяць до 2-3 разів на тиждень (в середньому). Зараз же усі вони мають статеві контакти щонайменше 6 разів на тиждень, а інколи і декілька разів на день.

Під час інтерв'ю ми також питали респондентів про їхні **сексуальні фантазії**: чи змінився характер фантазій? Чи зменшилась частота фантазувань порівняно з довоєнними часами? Виявилось, що наші респонденти не дуже активні в цьому плані, але є і ті, хто продовжує активно практикувати уявні насолоди. Але була одна респондентка, яка розповіла про цікаві зміни в її фантазіях: *«До війни особливих фантазій не було, але якщо і були, то вони були досить доступними в реалізації і швидко переставали бути фантазіями. Думаю, що фантазувала не часто. Зараз фантазувати стала більше, але ці фантазії набувають дуже агресивного характеру. І якщо до війни це було щось типу шибарі зі своїм партнером чи максимум наявність ще одного партнера в нашому сексі, то зараз ці фантазії про бруд, насилля, елементи бдсм, спрямовані у мій бік, а не від мене».* Можемо припустити, що такі зміни відбулись через те, що задля того, щоб не бути перенавантаженою насильством у реальному житті (яке ллється з новин, телевізорів, розмов та ін.), її психіка намагається перетворити біль у задоволення.

Отже, з отриманих даних можемо зробити висновок, що сексуальне життя українців дійсно зазнало змін. На диво, більшість респондентів загалом оцінили ці зміни як позитивні не дивлячись на те, що у 70,6% респондентів

сексуальна активність знизилась порівняно із довоєнними часами. 87,6 % опитаних сказали, що для них виросла цінність партнера і тому секс став більш чуттєвим.

3.4. Особливості змін у сприйнятті партнера та стосунків до та після початку війни

Для того, щоб провести кількісний аналіз досліджуваної теми, ми розробили власний опитувальник, який базується на триангулярній теорії кохання Р. Стернберга (див. [Додаток Г](#), [Додаток Д](#)). Опитування цим методом пройшли 43 людини, з них 48,1% чоловіків та 51,9% жінок. За результатами опитування було створено два масиви даних, які ми у роботі називаємо «До війни» та «Після початку війни».

Для проведення факторного аналізу необхідно спочатку перевірити можливість застосування факторного аналізу до наявних даних. Для цього слугують критерії адекватності вибірки Кайзера-Мейера-Олкина (КМО) та сферичності Барлетта. Критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейера-Олкина дозволяє перевірити ступінь загальної придатності вихідних даних для факторного аналізу. Високі значення цього критерію свідчать про адекватність факторної моделі емпіричним даним, а низькі – про неадекватність. Ми маємо показник у 0,732 на масиві «До війни» та 0,756 на масиві «Після початку війни». Це прийнятна адекватність, тож ми можемо провести факторний аналіз. Критерій сферичності Барлетта має показник у 0,000 і в першому, і в другому масиві, що означає, що дані прийнятні для проведення факторного аналізу.

Таблиця 1

Критерії адекватності вибірки на масиві «До війни»

КМО и критерий Бартлетта		
Мера адекватности выборки Кайзера– Майера– Олкина (КМО).		0,732
Критерий сферичности Бартлетта	Примерная Хи– квадрат	1331,67
	ст.св.	276
	Значимость	0,000

Таблиця 2

Критерії адекватності вибірки на масиві «Після початку війни»

КМО и критерий Бартлетта		
Мера адекватности выборки Кайзера– Майера– Олкина (КМО).		0,756
Критерий сферичности Бартлетта	Примерная Хи–квадрат	1589,008
	ст.св.	276
	Значимость	0,000

Наступним кроком було виділення факторів (див. [Додаток Б](#)). Інформативними є чотири фактори і в першому, і в другому масиві. Кумулятивний відсоток становить 70,103 % у масиві «До війни», 74, 632% у масиві «Після війни», що говорить про те, що ми можемо вивчити більшу частину досліджуваного явища.

Далі ми бачимо (див. [Додаток В](#)), що в нас чітко виділились по 4 фактори у кожному масиві, а також ті індикатори, які мають найбільшу інформативність для кожного з них.

Почнемо аналіз змін у сприйнятті партнера та стосунків з оцінки ситуації, яка була до початку війни. Як ми вже зазначали, в нас виділились 4 фактори. Розглянемо детальніше кожен з них.

Фактор № 1. Ми можемо його назвати «Сексуальна сумісність». Він включає в себе наступні індикатори: задоволення (0,89), ніжність (0,878), бажання сексуальних експериментів з партнером (0,859), статевий потяг до партнера (0,844), сексуальні фантазії (0,831), прийняття партнера таким, який він є (0,752), турбота (0,745) та підтримка (0,677). Цей фактор свідчить про те, що до війни секс був важливою складовою стосунків, особливо при умові, що 100% нашої вибірки складають молоді люди, які зараз перебувають у самому розквіті їхньої сексуальності.

Фактор № 2. Ми можемо його назвати «Емоційна повага до партнера». Він включає в себе наступні індикатори: готовність прийти на допомогу (0,826), готовність йти на компроміси (0,805), готовність взяти на себе

відповідальність (0,783), емпатія (0,651) та повагу до особистих кордонів партнера (0,616).

Фактор № 3. Ми можемо його назвати «**Рутинні побутові обов'язки**». В нього увійшли наступні індикатори: готовність приділяти час стосункам (0,756), прийняття рішень, побутові обов'язки (0,741), баланс емоцій (0,596). В цілому, ці індикатори описують побут будь-якої пари, яка вже деякий час живе разом. Але зауважимо, що у цей фактор також увійшов і індикатор відношення до сексу (0,753) – його респонденти також оцінювали як рутину. До речі, дехто з респондентів під час інтерв'ю дійсно називав секс до війни подружнім обов'язком: *«У нас был период, когда мы с мужем шутили над тем, что «пора идти отдавать супружеский долг» – в последние месяцы перед войной были проблемы с работой, она очень сильно выматывала и на секс реже оставались силы и желание»*. Цікавий факт: ця сама респондентка зазначила, що після початку війни в неї з чоловіком настав «*Ренесанс у стосунках*» і вони почали встановлювати нові сексуальні рекорди.

Фактор № 4. Ми можемо його назвати «**Страх втрати зони комфорту**». Він включає в себе наступні індикатори: вірність (0,755), страх втрати (0,722), довіра (0,606), прив'язаність (0,586), готовність йти на поступки (0,518) та можливість бути собою (0,469).

У масиві «Після початку війни» ми бачимо, що також в нас виділились чотири фактори, але їхня сутність змінилась повністю.

Фактор № 1. Ми можемо його назвати «**Цінність партнера**». Він включає в себе наступні індикатори: емпатія (0,877), готовність брати на себе відповідальність (0,864), підтримка (0,832), прийняття партнера таким, який він є (0,732), повага до емоційних кордонів партнера (0,731), довіра (0,635), готовність йти на поступки (0,568), баланс емоцій (0,515), готовність приділяти час стосункам (0, 523). Із сукупності цих індикаторів ми можемо зробити висновок, що з'явилась певна сакралізація партнера або ж принаймні його цінність значно виросла.

Фактор № 2. Ми можемо його назвати «**Бажання створити сім'ю**». Він включає в себе наступні індикатори: статевий потяг до партнера (0,834), задоволення (0,739), сексуальні фантазії (0,73), готовність йти на компроміс (0,729), ніжність (0,71), побутові обов'язки (0,694), відношення до сексу (0,675), готовність до сексуальних експериментів з партнером (0,617), прийняття рішень (0,473). Під час проведення дослідження з'ясувалось, що троє респондентів одружились вже під час війни. Одна респондентка отримала пропозицію у березні, інша – у квітні, а одружились вони у липні та серпні; респондент зробив пропозицію дівчині у березні, а одружився у травні. Всі вони зазначили, що з початком війни остаточно визначились, що хочуть провести життя саме зі своїм партнером, тому перед загрозою навислої безпеки вирішили перевести стосунки на наступний рівень.

Фактор № 3. Ми можемо його назвати «**Турбота**». Він включає в себе наступні індикатори: турбота (0,805), можливість бути собою (0,803) та готовність прийти на допомогу (0,743). Взагалі багато наших респондентів в особистих розмовах зазначали, що вони стійко відчують, що рівень бажання піклуватися про партнера підвищився. Юлія Х. зазначала, що *«Наш быт, в целом, особо не изменился, но появилось чувство большей опеки и с моей, и с его стороны»*.

Фактор № 4. Ми можемо його назвати «**Страх втрати партнера та стосунків**». Він включає в себе наступні індикатори: страх втрати (0,943), прив'язаність (0,83) та вірність (0,404). Українці зараз живуть у такий час, що кожен день може раптово стати останнім. З'явилась величезна кількість зовнішніх загроз, які людина не в змозі контролювати. Саме тому люди готові прикладати зусилля заради того, щоб вберегти свого партнера від будь-яких небезпек.

З проведеного математично-статистичного аналізу можемо зробити висновок, що відношення респондентів до стосунків та сексу змінилось. Якщо раніше загальний портрет стосунків можна було описати за формулою: *мої стосунки = статевий потяг + рутина та побут + повага до партнера, які*

об'єднуються у зону комфорту, то зараз ця формула видозмінилась: мої стосунки = цінність партнера + бажання піклуватись про партнера + страх втрати стосунків, що інколи призводить до бажання перевести стосунки у формальну площину.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської дипломної роботи мета та завдання роботи були виконані. На підставі отриманих даних можна зробити наступні висновки.

1. Феномен сексуальності є поширеним об'єктом вивчення для багатьох наук. Психологи, сексологи, біологи, соціологи та представники інших наук постійно вивчають різні аспекти сексуальності українців та публікують результати своїх наукових досліджень у відкритому доступі. Крім цього, ми можемо констатувати зростання зацікавленості населення у темах, присвячених сексуальній та статевій грамотності.

2. Обрані та використані нами методи та методика дослідження дозволили отримати якісні дані, на базі яких ми змогли виявити динаміку змін у сексуальному житті молодих українців. Кількісний аналіз підтвердив та розширив результати якісного дослідження.

3. Ми з'ясували, що є безпосередній зв'язок між емоційним станом досліджуваних та сексуальною активністю. Під час проведення дослідження ми побачили тенденцію: чим вищим є рівень стресу, тим менше люди зацікавлені в активному сексуальному житті. У стресові періоди на перший план виходять інші цінності та потреби, які знижують рівень значимості реалізації сексуальних бажань. Протягом першого місяця війни, коли рівень стресу мав найвищі показники, всі респонденти оцінювали свою сексуальну активність як нульову, бо не мали ні бажання, ні емоційного/фізичного ресурсу до статевих контактів. З плином часу рівень стресу почав знижуватись і це призвело до поступового відновлення сексуальної активності.

4. Сексуальне життя молодих українців значно змінилось. Більшість респондентів зазначили, що зміни, які відбулись, вони розцінюють як позитивні, адже вони дуже сильно зблизились зі своїми партнерами за час війни і тепер краще відчують один одного. З цим вони пов'язують і підвищення якості сексу в парі. Секс був і є для наших респондентів невід'ємною частиною стосунків, без якої не можливі міцні та якісні

відносини. Майже всі респонденти зазначили, що секс це не тільки про фізичне задоволення, але і про емоційний зв'язок. Ті, хто до війни так не вважав, після початку війни все одно дійшли до цього висновку.

5. Перша гіпотеза дослідження (сексуальна активність українців значно зменшилась з початком війни) була частково підтверджена. Дійсно, 70,6% респондентів зазначили, що за кількісні показники статевих контактів відстають від довоєнних цифр. Якщо раніше в середньому респонденти мали 4-5 сексуальних контактів на тиждень, то зараз цей показник зменшився майже вдвоє. Але 5 респондентів з 17 (що становить 29,4% від загальної кількості досліджуваних) зазначили, що помітили значне підвищення лібідо через деякий час після початку війни після оговтання від шокового стану. Їхня частота статевих контактів збільшилась з декількох разів на тиждень до 6+ разів на тиждень і досі тримається на цьому рівні.

6. Друга гіпотеза дослідження про зміну відношення до партнера була повністю підтверджена. Майже всі опитувані прямо чи опосередковано розповіли про набуту сакралізацію партнера та стосунків. Якщо раніше існування у стосунках нерідко зводились до сексуальної сумісності, схожої ціннісної картини та спільної зони комфорту, яке в деяких випадках мало наліт рутинності, то зараз всі почуття загострились, значно зросло бажання піклуватись та оберігати партнера від можливих небезпек. Чимало пар одружились за час війни, бо відчули невпинне бажання узаконити стосунки з партнером, цінність якого зросла в рази.

Отже, підводячи підсумки роботи, ми можемо сказати, що сексуальне життя українців дійсно зазнало змін і, швидше за все, це матиме значний вплив на їхнє подальше життя. Не дивлячись на те, що війна все ще триває і рівень небезпеки та невизначеності наростає з кожним днем, українці будують спільні плани з партнерами, мріють про дітей та повернення додому. Крім цього, ми можемо констатувати відсутність ґрунтовних наукових досліджень, присвячених вивченню впливу російсько-української війни на сексуальне

життя українців, що відкриває величезний потенціал для подальших досліджень по цій темі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акимова Л. Психология сексуальности / Л. Акимова. – Одесса : СМІЛ, 2005. – 198 с.
2. Аномальное сексуальное поведение / Под ред. А.А. Ткаченко, Г. Е. Введенского. – СПб: Изд-во «Юридический центр Пресс», 2003. – 657 с.
3. Апчел В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб., 1999. – 86 с.
4. Велике дослідження українського сексу. Як українці оцінюють своє сексуальне життя [Електронний ресурс] // Український соціологічний портал. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://usp-ltd.org/velyke-doslidzhennia-ukrainskoho-seksu-iak-ukraintsi-otsiniuiut-svoie-seksualne-zhyttia/>.
5. Вісімнадцяте загальнонаціональне дослідження: психологічні маркери війни [Електронний ресурс] // Соціологічна група "Рейтинг". – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_1000_ua_psychomarkers_102022_xviii_press.pdf
6. Влас Е. Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи / Е. Влас. – Киев : Медкнига, 2016. – 130 с.
7. Гурська І. Секс під час війни – є: що змінилося? Опитування первомайців та коментар психолога. 18+ [Електронний ресурс] / І. Гурська. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://thegard.city/articles/201459/seks-pid-chas-vijni-scho-zminilosya>.
8. Декларация сексуальных прав [Электронный ресурс] // Всемирная Ассоциация Сексуального Здоровья – Режим доступа к ресурсу: <https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2019/10/DSR-Russian.pdf>.
9. Діденко С. В. Психологія сексуальності / С. В. Діденко, О.С. Козлова. – К. : «Академвидав», 2009. – 304 с.

10. Закон України “Про основні засади молодіжної політики” // Відомості Верховної Ради України. – 2021. – № 1414-ІХ.
11. Іванова Н.Ю. Психологические аспекты понятия «сексуальности» / Н.Ю. Иванова // Вестник ТГПУ. – 2013. – Вып. 11. – № 139. – С. 81-86.
12. Кон И. С. Введение в сексологию. Учебное пособие / И С. Кон. – М.: Олимп, ИНФРА-М, 1999. – 288 с.
13. Кон И. С. Сексология. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Кон. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 384 с.
14. Корсини Р. Психологическая энциклопедия. / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб : Питер, 2006. – 1876 с.
15. Косаревская Т. Е. Психосемантический подход к исследованию индивидуального сознания / Т. Е. Косаревская, Р. Р. Кутькина. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2009. – 61 с.
16. Коханья та секс очима українців [Електронний ресурс] // Соціологічна група "Рейтинг". – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/lyubov_i_seks_glazami_ukraincev.html.
17. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с.
18. Литвинский В. Сексуальность в сетях дискурса: от Фрейда к Фуко / В. Литвинский // Вест. СПб ун-та. Философия и конфликтология. – 2019. – № 1. – С. 175-185.
19. Методология и методы социологического исследования / под ред. В. И. Дудиной, Е. Э. Смирновой; СПб гос. ун-т. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. – 388 с.
20. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.

21. Проведение кратких собеседований по вопросам сексуального здоровья и сексуальности. Рекомендации для разработки подхода с позиций общественного здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения, 2018. – 68 с.
22. Резніков уперше назвав кількість військовослужбовців, які стали на захист України [Електронний ресурс] // 5 канал. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.5.ua/suspilstvo/reznikov-upershe-nazvav-kilkist-viiskovosluzhbovtziv-iaki-staly-na-zakhyst-ukrainy-podrobytsi-281982.html>.
23. Рязанова Н. В. Экстремальное событие и экстремальная ситуация: общие черты и отличительные признаки / Н. В. Рязанова. // Вест. СПб ун-та. – 2007. – №33. – С. 143–147.
24. Сексуальна культура молоді як психологічна проблема [Електронний ресурс] // Національний Інститут сексології та сексуального здоров'я – Режим доступу до ресурсу: <https://sexology.education/seksualna-kultura-molodi-yak-psihologichna-problema/>.
25. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. пер. с англ.: А. Н. Лука, И. С. Хорола. – М. : Прогресс, 1982. – 126 с.
26. Сельченко К.В. Психология сексуальных отклонений / К. В. Сельченко. – М.: АСТ, 2002. – 672с.
27. Силина Н. Как стресс влияет на нашу сексуальную жизнь? [Электронный ресурс] / Н. Силина. – 2022. – Режим доступа к ресурсу: <https://drsilina.com/ru/dnevnyk/kak-stress-vlyiaet-na-seksualnuu-zhizn>.
28. Сокурянська Л. Г. Динаміка ціннісних орієнтації студентської та шкільної молоді України: від цінностей радянських до європейських / Л. Г. Сокурянська // Вісн. Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». – 2016. – №37. – С. 213–221.
29. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: С70 за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр.

- / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. – 127 с.
30. Федик О. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / О. Федик. – Івано-Франківськ : Плай, 2010. – 163 с.
31. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд, пер. с нем. А. Вяхирева, И. Полякова. – СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2009. – 256 с.
32. Goliszek A. The Stress-Sex Connection: How to prevent stress from ruining your sex life [Електронний ресурс] / А. 31. Goliszek // Psychology Today. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.psychologytoday.com/blog/how-the-mind-heals-the-body/201412/the-stress-sex-connection>.
33. Stress effects on the body [Електронний ресурс] // American Psychological Association. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.apa.org/topics/stress/body>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Гайд для глибинного інтерв'ю

Соціально-демографічний блок

1. Гендер
2. Вік
3. Де ви мешкали до початку війни?
4. Чи змінили ви місце проживання після початку війни? Якщо так, то де ви зараз перебуваєте?
5. Розкажіть двома словами про ваш нинішній побут. З ким мешкаєте? У яких умовах? Вони вас задовольняють? Якщо живете не самі, чи відчуваєте ви дискомфорт від “розподілу простору” з кимось?
6. Чи змінився ваш побут та звички після початку війни (хобі, ритуали тощо)?
7. Чи змінилося ваше матеріальне становище після початку війни?

Психологічний блок

1. За вашими відчуттями, чи перебуваєте ви зараз у стані стресу?
2. Оцініть від 0 до 10 свій рівень стресу до війни.
3. Оцініть від 0 до 10 свій рівень стресу зараз.
4. Оцініть від 0 до 10 наскільки інтенсивно ви зараз відчуваєте такі почуття як:
 - тривога;
 - страх;
 - напруга;
 - невпевненість;
 - розгубленість;
 - пригніченість;
 - беззахисність;
 - паніка;

- агресивність;
 - дратівливість.
5. Яка домінуюча негативна емоція?
 6. Чи відчуваєте ви зараз фізичний дискомфорт, спричинений стресом? (безсоння, погіршення пам'яті, втома, перепади настрою, підвищена збудливість, відсутність апетиту, почастищення пульсу, тремтіння, пітливість, сухість у роті, утруднення дихання, болі (голова, спина, шлунок)). Якщо так, то назвіть 1–3 симптоми, які ви відчуваєте найяскравіше.
 7. Чи вважаєте ви, що вас вразила війна?

Сексуальний блок

1. Чи перебуваєте ви наразі у відносинах?
2. Чи є у вас наразі сексуальний партнер? Якщо так, то де він зараз фізично знаходиться?
3. Як ви для себе визначаєте секс?
4. Яке слово якнайточніше характеризувало ваш секс до війни? Близькість, любов, пристрасть, насолода, бажання, обов'язок, інстинкт, потреба, хіть. А зараз?
5. Чи вплинула війна на ваше лібідо? Якщо так, то в який бік воно змінилося? Чи відчували ви від цього дискомфорт?
6. Як би ви охарактеризували свій секс до війни? А зараз?
7. Як часто ви займалися сексом до початку війни? А зараз?
8. Чи змінилося у вас ставлення до сексу після початку війни? Як ви вважаєте, чи вплине це на вас у майбутньому?
9. Чи змінилося (за вашими відчуттями) щось у процесі?
10. Кілька слів про сексуальні фантазії. Чи часто ви фантазували до початку війни? А зараз? Яка у вас була улюблена сексуальна фантазія перед війною? А зараз?
11. Чи змінилися ваші погляди на сексуальну етику після початку війни?

12. Чи дивитеся ви зараз порно? Як часто дивилися до війни? Чи змінилися преференції? Чи пропадало бажання дивитися порно з початку війни? Якщо так, то коли воно повернулося?

13. Чи отримували ви оргазм до війни? Чи отримуєте ви оргазм зараз? Чи були проблеми з цим у перші місяці війни? Чи змінилося щось у процесі отримання насолоди?

Факторний аналіз

Таблиця Б.1

Повна роз'яснена сукупна дисперсія (масив «До війни»)

Компонент	Начальные собственные значения			Извлечение суммы квадратов нагрузок			Ротация суммы квадратов нагрузок		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	9,095	37,896	37,896	9,095	37,896	37,896	6,527	27,195	27,195
2	4,183	17,429	55,325	4,183	17,429	55,325	3,483	14,513	41,708
3	1,844	7,684	63,009	1,844	7,684	63,009	3,475	14,479	56,187
4	1,703	7,094	70,103	1,703	7,094	70,103	3,34	13,916	70,103
5	0,934	6,193	76,297						
6	0,863	4,449	80,745						
7	0,845	3,777	84,523						
8	0,737	3,144	87,666						
9	0,706	2,942	90,608						
10	0,539	2,247	92,854						
11	0,448	1,868	94,722						
12	0,374	1,559	96,281						
13	0,219	0,914	97,195						
14	0,164	0,681	97,877						
15	0,128	0,533	98,41						
16	0,101	0,419	98,829						
17	0,08	0,332	99,161						
18	0,069	0,287	99,448						
19	0,057	0,239	99,687						
20	0,041	0,171	99,858						
21	0,022	0,093	99,952						
22	0,009	0,037	99,988						
23	0,003	0,011	99,999						
24	0	0,001	100						

Матриця повернутих компонент (масив «До війни»)

	Компонент			
	1	2	3	4
Задоволення.	0,89			
Ніжність.	0,878			
Готовність до сексуальних експериментів з партнером.	0,859			
Статевий потяг до партнера.	0,844			
Сексуальні фантазії.	0,831			
Прийняття партнера таким, який він є.	0,752			
Турбота.	0,745			
Підтримка.	0,677			
Готовність прийти на допомогу.		0,826		
Готовність йти на компроміс.		0,805		
Готовність брати на себе відповідальність.		0,783		
Емпатія.		0,651		
Повага до особистих кордонів партнера.		0,616		
Готовність приділяти час стосункам.			0,756	
Відношення до сексу.			0,753	
Побутові обов'язки.			0,741	
Баланс емоцій.			0,596	
Прийняття рішень.				
Вірність.				0,775
Страх втрати.				0,722
Довіра.				0,606
Прив'язаність.				0,586
Готовність йти на поступки.				0,518
Можливість бути собою.				0,469
Метод виділення факторів: метод главных компонент.				
Метод вращення: варимакс с нормализацией Кайзера.				

Таблиця В.2

Матриця повернутих компонент (масив «Після початку війни»)

	Компонент			
	1	2	3	4
Емпатія.	0,877			
Готовність брати на себе відповідальність.	0,864			
Підтримка.	0,832			
Прийняття партнера таким, який він є.	0,732			
Повага до особистих кордонів партнера.	0,731			
Довіра.	0,635			
Готовність йти на поступки.	0,568			
Баланс емоцій.	0,515			
Готовність приділяти час стосункам.	0,423			
Статевий потяг до партнера.		0,834		
Задоволення.		0,739		
Сексуальні фантазії.		0,73		
Готовність йти на компроміс.		0,729		
Ніжність.		0,71		
Побутові обов'язки.		0,694		
Відношення до сексу.		0,675		
Готовність до сексуальних експериментів з партнером.		0,617		
Прийняття рішень.		0,473		
Можливість бути собою.			0,805	
Турбота.			0,803	
Готовність прийти на допомогу.			0,743	
Страх втрати.				0,943
Прив'язаність.				0,83
Вірність.				0,404
Метод виділення факторів: метод главных компонент.				
Метод вращення: варимакс с нормализацией Кайзера.				

Опитувальник за методом семантичного диференціалу (для тих, хто ідентифікує себе як жінка)

Ваш гендер:

Ваш вік:

Інструкція: уважно прочитайте пари речень і виберіть в кожній парі те, яке, на ваш погляд, більш точно характеризує ваші стосунки **ДО/ПІСЛЯ ВІЙНИ**. Вкажіть ступінь вираженості кожної характеристики, виділивши вашу відповідь **жирним начертанням** або збільшеним шрифтом на 4 розміри.

1.	Я повністю довіряю своєму партнеру, можу поділитися з ним будь-якими секретами та переживаннями	7	6	5	4	3	2	1	Я не довіряю своєму партнеру і не хочу ділитися з ним своїми секретами
2.	Я хочу піклуватись про свого партнера і робити йому приємно	7	6	5	4	3	2	1	У мене немає бажання піклуватись про свого партнера та робити йому приємно
3.	Зі своїм партнером я можу собі дозволити не вдавати з себе будь-кого і повноцінно бути собою	7	6	5	4	3	2	1	Я не хочу повністю розкриватися перед своїм партнером, зазвичай я відіграю ту роль, яку вважаю за потрібне в залежності від обставин
4.	Я повністю приймаю свого партнера таким, яким він є	7	6	5	4	3	2	1	Я не приймаю партнера таким, яким він є і хотів би змінити в ньому деякі речі
5.	Я завжди емоційно співчуваю своєму партнеру і намагаюся йому допомогти	7	6	5	4	3	2	1	Я не втручаюся у проблеми мого партнера
6.	Я емоційно прив'язана до свого партнера, починаю сумувати за ним через короткий час	7	6	5	4	3	2	1	Я не відчуваю сильну емоційну прив'язаність до партнера, без проблем переживаю довгі розставання
7.	Я боюся втратити стосунки та свого партнера	7	6	5	4	3	2	1	Я не боюся втратити стосунки та свого партнера
8.	Я завжди відчуваю підтримку свого партнера	7	6	5	4	3	2	1	Я не відчуваю підтримки свого партнера
9.	Я хочу бути ніжною зі своїм партнером	7	6	5	4	3	2	1	Я не хочу бути ніжною зі своїм партнером

10.	Я відчуваю повноцінне задоволення (емоційне та фізичне) від статевого акту з моїм партнером	7	6	5	4	3	2	1	Я не відчуваю задоволення від статевого акту з моїм партнером
11.	Я хочу свого партнера	7	6	5	4	3	2	1	Я не хочу свого партнера
12.	Я готова і хочу сексуальних експериментів з моїм партнером	7	6	5	4	3	2	1	Я не готова і не хочу сексуальних експериментів з моїм партнером
13.	Для мене секс з моїм партнером це про емоційний зв'язок	7	6	5	4	3	2	1	Для мене секс з моїм партнером це про фізичне задоволення
14.	У моїх сексуальних фантазіях фігурує мій партнер	7	6	5	4	3	2	1	У моїх сексуальних фантазіях не фігурує мій партнер
15.	Мені більше подобається приносити задоволення своєму партнеру	7	6	5	4	3	2	1	Мені більше подобається отримувати задоволення
16.	Я не припускаю зраду партнеру з мого боку	7	6	5	4	3	2	1	Я припускаю зраду партнеру з мого боку
17.	Я готова йти на компроміси у відносинах з партнером	7	6	5	4	3	2	1	Я не готова йти на компроміси у відносинах з партнером
18.	Я готова йти на поступки заради збереження стосунків з моїм партнером	7	6	5	4	3	2	1	Я не готова йти на поступки заради збереження стосунків з моїм партнером
19.	Я поважаю особисті межі мого партнера і дотримуюсь їх	7	6	5	4	3	2	1	Я дозволяю собі порушувати особисті межі мого партнера
20.	Я завжди готова прийти на допомогу моєму партнеру	7	6	5	4	3	2	1	Проблеми мого партнера – його особисті проблеми, нехай вирішує їх самостійно
21.	Я готова і хочу витратити час на стосунки з моїм партнером	7	6	5	4	3	2	1	Я не хочу витратити час на стосунки з партнером
22.	Я готова і хочу брати на себе відповідальність у стосунках	7	6	5	4	3	2	1	Я не готова і не хочу брати на себе відповідальність у стосунках
23.	Найчастіше я приймаю важливі рішення у стосунках	7	6	5	4	3	2	1	Найчастіше партнер приймає важливі рішення у стосунках

24.	Я готова на рівні з моїм партнером займатися побутовими питаннями/проблемами	7	6	5	4	3	2	1	Я не готова на рівні з моїм партнером займатися побутовими питаннями/проблемами
-----	--	---	---	---	---	---	---	---	---

Опитувальник за методом семантичного диференціалу (для тих, хто ідентифікує себе як чоловік)

Ваш гендер:

Ваш вік:

Інструкція: уважно прочитайте пари речень і виберіть в кожній парі те, яке, на ваш погляд, більш точно характеризує ваші стосунки **ДО/ПІСЛЯ ВІЙНИ**. Вкажіть ступінь вираженості кожної характеристики, виділивши вашу відповідь **жирним начертанням** або збільшеним шрифтом на 4 розміри.

1.	Я повністю довіряю своїй партнерці, можу поділитися з нею будь-якими секретами та переживаннями	7	6	5	4	3	2	1	Я не довіряю своїй партнерці і не хочу ділитися з нею своїми секретами
2.	Я хочу піклуватись про свою партнерку і робити їй приємно	7	6	5	4	3	2	1	У мене немає бажання піклуватись про свою партнерку та робити їй приємно
3.	Зі своєю партнеркою я можу собі дозволити не вдавати з себе будь-кого і повноцінно бути собою	7	6	5	4	3	2	1	Я не хочу повністю розкриватися перед своєю партнеркою, зазвичай я відіграю ту роль, яку вважаю за потрібне в залежності від обставин
4.	Я повністю приймаю свою партнерку такою, якою вона є	7	6	5	4	3	2	1	Я не приймаю партнерку такою, якою вона є і хотів би змінити в ній деякі речі
5.	Я завжди емоційно співчуваю своїй партнерці і намагаюся їй допомогти	7	6	5	4	3	2	1	Я не втручаюся у проблеми моєї партнерки
6.	Я емоційно прив'язаний до своєї партнерки, починаю сумувати за нею через короткий час	7	6	5	4	3	2	1	Я не відчуваю сильну емоційну прив'язаність до партнерки, без проблем переживаю довгі розставання
7.	Я боюся втратити стосунки та свою партнерку	7	6	5	4	3	2	1	Я не боюся втратити стосунки та свою партнерку
8.	Я завжди відчуваю підтримку своєї партнерки	7	6	5	4	3	2	1	Я не відчуваю підтримки своєї партнерки
9.	Я хочу бути ніжним зі своєю партнеркою	7	6	5	4	3	2	1	Я не хочу бути ніжним зі своєю партнеркою

10.	Я відчуваю повноцінне задоволення (емоційне та фізичне) від статевого акту з моєю партнеркою	7	6	5	4	3	2	1	Я не відчуваю задоволення від статевого акту з моєю партнеркою
11.	Я хочу свою партнерку	7	6	5	4	3	2	1	Я не хочу свою партнерку
12.	Я готовий і хочу сексуальних експериментів з моєю партнеркою	7	6	5	4	3	2	1	Я не готовий і не хочу сексуальних експериментів з моєю партнеркою
13.	Для мене секс з моєю партнеркою це про емоційний зв'язок	7	6	5	4	3	2	1	Для мене секс з моєю партнеркою це про фізичне задоволення
14.	У моїх сексуальних фантазіях фігурує моя партнерка	7	6	5	4	3	2	1	У моїх сексуальних фантазіях не фігурує моя партнерка
15.	Мені більше подобається приносити задоволення своїй партнерці	7	6	5	4	3	2	1	Мені більше подобається отримувати задоволення
16.	Я не допускаю зраду партнерці з мого боку	7	6	5	4	3	2	1	Я припускаю зраду партнерці з мого боку
17.	Я готовий йти на компроміси у відносинах з партнеркою	7	6	5	4	3	2	1	Я не готовий йти на компроміси у відносинах з партнеркою
18.	Я готовий йти на поступки заради збереження стосунків з моєю партнеркою	7	6	5	4	3	2	1	Я не готовий йти на поступки заради збереження стосунків з моєю партнеркою
19.	Я поважаю особисті межі моєї партнерки і дотримуюсь їх	7	6	5	4	3	2	1	Я дозволяю собі порушувати особисті межі моєї партнерки
20.	Я завжди готовий прийти на допомогу моїй партнерці	7	6	5	4	3	2	1	Проблеми моєї партнерки – його особисті проблеми, нехай вирішує їх самостійно
21.	Я готовий і хочу витратити час на стосунки з моєю партнеркою	7	6	5	4	3	2	1	Я не хочу витратити час на стосунки з моєю партнеркою
22.	Я готовий і хочу брати на себе відповідальність у стосунках	7	6	5	4	3	2	1	Я не готовий і не хочу брати на себе відповідальність у стосунках
23.	Найчастіше я приймаю важливі рішення у стосунках	7	6	5	4	3	2	1	Найчастіше партнерка приймає важливі рішення у стосунках

24.	Я готовий на рівні з моєю партнеркою займатися побутовими питаннями/проблемами	7	6	5	4	3	2	1	Я не готовий на рівні з моєю партнеркою займатися побутовими питаннями/проблемами
-----	--	---	---	---	---	---	---	---	---