

ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ЯК ЧИННИК СЕКСУАЛЬНОЇ ДИСФУНКЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ

PSYCHOLOGICAL CRISIS AS A FACTOR OF SEXUAL DYSFUNCTION IN MEN

У статті розкрито поняття психологічної кризи як стану емоційного напруження та дезорієнтації, коли особа втрачає внутрішню рівновагу та не може впоратися з важкими життєвими обставинами чи подіями. Установлено, що криза може бути спровокована різними причинами, серед яких: стрес, травма, втрата близької людини, конфліктні ситуації, невдачі у житті або низка негативних подій. Зосереджено увагу на тому, що психологічна криза може відігравати суттєву роль у виникненні сексуальних дисфункцій у чоловіків.

З'ясовано основні типи сексуальної дисфункції у чоловіків: розлади сексуального бажання, розлади сексуального збудження, оргазмічні розлади та ін. Висвітлено фізіологічні та психологічні причини сексуальної дисфункції у чоловіків. Серед фізіологічних є судинні захворювання, неврологічні розлади, гормональний дисбаланс, хронічні захворювання, алкоголь і наркотики, медикаменти та ін. До класу психологічних причин відносяться стрес, тривога, депресія, проблеми у відносинах із партнером, фінансові проблеми та ін. Виявлено, що серед видів психологічної підтримки для чоловіків із проблемами сексуальної функції важливою є підтримка фахівця (психолога, психотерапевта, сексолога), оскільки професіонал здатен фахово допомогти розібратися у причинах проблем і за потреби розробити індивідуальний план профілактики чи лікування. Зменшенню стресу і покращенню емоційного самопочуття допоможе відкрите та відверте обговорення проблеми з партнером. Фізична активність та здоровий спосіб життя, зокрема заняття спортом та здорове харчування, також мають сенс у питанні покращення загального стану здоров'я та сексуальної функції.

Проаналізовано та розкрито методи психологічної підтримки чоловіків при сексуальній дисфункції у кризових періодах їхнього життя: когнітивно-поведінкова терапія, сексуальна терапія, психоосвіта, навчання комунікаційним навичкам, техніки релаксації, вправи на збудження, психодинамічна терапія, здоровий спосіб життя, метод глибокого дихання, медитація, йога, метод прогресивної м'язової релаксації та ін.

Ключові слова: методи, сексуальне здоров'я, сексуальна дисфункція, стрес, психологічна криза, психотерапія, чоловіки.

The article reveals the concept of psychological crisis as a state of emotional tension and disorientation when a person loses his inner balance and cannot cope with difficult life circumstances or events. It has been established that a crisis can be triggered by various reasons: stress, trauma, loss of a loved one, conflict situations, and failures in life or a series of negative events. Attention is focused on the fact that psychological crisis can play a significant role in the occurrence of sexual dysfunctions in men.

The main types of sexual dysfunction in men have been clarified: disorders of sexual desire, disorders of sexual arousal, orgasmic disorders, etc. Physiological and psychological causes of sexual dysfunction in men are highlighted. Physiological ones include vascular diseases, neurological disorders, hormonal imbalances, chronic diseases, alcohol and drugs, medications, etc. The class of psychological causes includes stress, anxiety, depression, problems in relations with a partner, financial problems, etc. It was found that among the types of psychological support for men with problems of sexual function, the support of a specialist (psychologist, psychotherapist, and sexologist) is important, because a professional is able to professionally help understand the causes of problems and, if necessary, develop an individual prevention or treatment plan. An open and frank discussion of the problem with a partner will help to reduce stress and improve emotional well-being. Physical activity and a healthy lifestyle, including exercise and a healthy diet, also make sense in improving overall health and sexual function.

Methods of psychological support for men with sexual dysfunction in crisis periods of their lives were analyzed and revealed: cognitive-behavioral therapy, sexual therapy, psycho-education, training in communication skills, relaxation techniques, arousal exercises, psychodynamic therapy, healthy lifestyle, deep breathing method, meditation, yoga, and the method of progressive muscle relaxation, etc.

Key words: methods, sexual health, sexual dysfunction, stress, psychological crisis, psychotherapy, men.

УДК 159.9-022.326.5]:616--008.6-055.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.41>

Хомич Г.О.

к.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Чижма Д.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність теми. Психологічна криза особистості може відігравати суттєву роль у виникненні сексуальних дисфункцій у чоловіків. Актуалізується дана тема через потенційний вплив психічних аспектів на сексуальне здоров'я та функціонування чоловіків. Тобто для запобігання/профілактики та лікування сексуальних дисфункцій у чоловіків важливо розглядати не лише фізичні аспекти, а й звертати увагу на психологічний стан особистості, її емоційний комфорт та психологічну стабіль-

ність. Розуміння та вирішення психологічних проблем можуть сприяти полегшенню сексуального функціонування та поліпшенню якості життя чоловіків.

Чинниками спричинення психологічної кризи чоловіків можуть стати стрес (призводить до порушень психічного стану), тривога (відчуття напруги та нездатність розслабитися), низька самооцінка (викликає внутрішню напругу та конфлікти), утрата сенсу життя, проблеми з ідентичністю (відчуття невпевненості у влас-

ному «я», конфлікти між реальною самооцінкою та бажаною можуть створювати психологічний дисбаланс) тощо. Важливим чинником є також відсутність емоційної підтримки. Брак емоційної підтримки та розуміння з боку близьких людей може спричиняти почуття важкості у вирішенні проблем та подоланні кризових ситуацій, що впливає на психологічний стан і в результаті на сексуальне здоров'я чоловіка. Названі причини можуть відбиватися на сексуальному житті чоловіків, спричиняючи сексуальні дисфункції, такі як еректильна дисфункція, проблеми з лібідо та оргазмом, низька сексуальна задоволеність та ін.

Отже, психологічні аспекти серед комплексних причин настання сексуальної дисфункції у чоловіків відіграють важливу роль, й вивчення, пошук та аналіз різних підходів та методів психологічної допомоги чоловікам із сексуальною дисфункцією можуть допомогти в розумінні та розв'язанні цих проблем, що має суттєве значення для підвищення загального здоров'я та якості життя чоловіків.

Мета статті – проаналізувати та розкрити методи психологічної підтримки чоловіків при сексуальній дисфункції у кризових періодах їхнього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблеми психологічної кризи, її типи, ресурси подолання кризи, питання психологічної реабілітації вивчають І. Бринза, М. Будіянський, І. Булах, О. Вдовіченко, О. Звіряка, Ю. Кашпур, М. Лисенко, І. Мігальчан, Л. Ніколаєв, О. Педченко, Л. Процик, О. Руденко, О. Самусенко, І. Соколова, С. Степанова, О. Фролова, І. Черезова та ін. Серед вітчизняних науковців теоретичні питання сексології, сексуального здоров'я тощо досліджують Н. Бойко, В. Виноградов, Б. Ворник, Н. Георгієвська, І. Горпинченко, Ю. Гуженко, Г. Кожина, В. Кришталь, І. Лещина, І. Литвиненко та ін. Різні аспекти сексуальних розладів, зокрема сексуальної дисфункції у чоловіків, розглядають М. Гасюк, Г. Зубкова, Є. Кришталь, О. Луценко, В. Лучицький, Є. Лучицький, В. Марченко, А. Молотокас, А. Проскурня, В. Рибальченко, І. Складанна, О. Федик та ін.

Виклад основного матеріалу. Психологічна криза – це стан емоційного напруження та дезорієнтації, коли особа втрачає внутрішню рівновагу та не може впоратися з важкими життєвими обставинами чи подіями. У період психологічної кризи людина може відчувати сильний стрес, тривогу, безпорадність, втрату інтересу до життя, утому, погіршення самопочуття та інші симптоми. Важливо шукати підтримку та допомогу у таких ситуаціях, зокрема звертатися до психолога чи психотерапевта, які можуть надати професійну допомогу у подоланні кризового стану та відновленні психічного благополуччя.

Криза у психології – «це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття (життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем)» [7, с. 1348]. Психологи, які досліджують проблему психологічних криз, зокрема І. Мігальчан, Л. Ніколаєв та О. Руденко, вказують, що «перебіг кризи залежить ... від здатності особистості мобілізувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, а також активізувати копінги. Іншими словами, подолання кризи ... залежить від психологічних особливостей особистості» [7, с. 1348]. Для розуміння психологічної кризи як одного з важливих чинників виникнення сексуальної дисфункції у чоловіків розкриємо поняття сексуального здоров'я. Ю. Гуженко вважає, що найбільш сучасне і позитивне трактування зроблено професором медицини І. Горпинченком, який визначає сексуальне здоров'я як комплекс «соматичних, емоційних, інтелектуальних та соціальних аспектів статевого існування людини, що позитивно збагачує особистість, підвищує комунікабельність людини та її здатність до кохання» [9, с. 19]. Відповідно, сексуальна дисфункція у чоловіків є порушенням, яке впливає на здатність чоловіка брати участь у сексуальній активності й насолоджуватися нею. Ці порушення можуть виникати на будь-якому етапі сексуального циклу: збудження, плато, оргазм або розслаблення.

Сексуальна дисфункція у чоловіків включає декілька основних типів, кожен з яких має свої особливості, причини та прояви:

– *Розлади сексуального бажання* – характеризуються зниженим або відсутнім сексуальним бажанням/інтересом до сексуальної активності, що може бути наслідком як фізіологічних, так і психологічних причин.

– *Розлади сексуального збудження* – еректильна дисфункція (ЕД), за визначенням Ю. Гурженка, – це «постійна або тимчасова нездатність досягнути чи зберегти ерекцію, достатню для проведення успішного статевого акту». Науковець акцентує увагу, що лише близько 8% чоловіків, які страждають на ЕД, звертаються за допомогою і лікуються у лікаря [9, с. 20], при цьому ЕД вважається найпоширенішою формою сексуальної дисфункції у чоловіків. Причини можуть бути фізіологічними (захворювання серця, діабет), психологічними (стрес, депресія) або змішаними.

– *Оргазмічні розлади* включають затримку оргазму (нездатність досягти оргазму або значна затримка у його досягненні, незважаючи на адекватну сексуальну стимуляцію та збудження) та передчасну еякуляцію (неконтрольоване і раннє настання оргазму та еякуляції під час сексуальної активності), що викликає стрес і незадоволення як у чоловіка, так і його

партнера. Розладами, пов'язаними з болем під час сексу, є диспареунія – біль під час статевого акту, що може бути викликаний фізичними чи психологічними причинами [8].

Сексуальна дисфункція у чоловіків може мати різні причини – фізіологічні та/або психологічні. Серед *фізіологічних причин* фахівці називають такі: судинні захворювання – атеросклероз, що обмежує кровотік до пеніса; неврологічні розлади – пошкодження нервів через діабет, розсіяний склероз або інші стани; гормональний дисбаланс – низький рівень тестостерону; хронічні захворювання – діабет, хвороби серця, гіпертонія; алкоголь та наркотики – надмірне вживання може призвести до сексуальних проблем; медикаменти – деякі ліки можуть мати побічні ефекти, які впливають на сексуальну функцію [8]. На сексуальне здоров'я чоловіків різко вплинула пандемія COVID-19, зокрема стрес, спричинений пандемією, також можна вважати чинником, що сприяє проблемам з ерекцією у чоловіків. Є. Луцицький, Г. Зубкова, В. Рибальченко та ін. вважають, що COVID-19 можна розглядати як довготерміновий стресор, який може викликати або поглиблювати порушення ерекції через посилення емоційного стресу. Негативні аспекти пандемії, такі як соціальна ізоляція, фізичне та психологічне напруження, емоційний стрес (впливає на роботу нервової системи та гормональний фон), неспокій щодо здоров'я та майбутнього тощо, можуть призводити до зниження сексуального бажання та функції у чоловіків [4]. За результатами проведеного дослідження названими науковцями у пацієнтів із COVID-19 еректильну дисфункцію діагностували у 3,3 рази частіше [4].

Психологічними причинами є: стрес і тривога – стрес, визваний роботою, фінансові проблеми або інші життєві стреси можуть впливати на сексуальне бажання і здатність досягати ерекції; депресія – знижує загальний інтерес до життя, включаючи сексуальну активність; проблеми у відносинах – конфлікти, комунікаційні проблеми, недовіра, невиправдана агресія та нездатність обговорювати сексуальні потреби тощо. Названі проблеми можуть бути посилені під час пандемії, коли стрес та соціальна ізоляція впливатимуть на збільшення конфліктів та погіршення комунікації між партнерами, на сексуальну небажаність і небажання інтимності; психологічні травми – негативний сексуальний досвід у минулому чи травми можуть впливати на нинішнє сексуальне функціонування та інші психологічні причини [6; 9].

Профілактика та лікування сексуальної дисфункції включає різні підходи залежно від причини та типу порушення. Медикаментозна терапія – ліки для поліпшення ерекції, гормональна терапія, антидепресанти. Щодо психо-

терапії вона є важливим складником лікування сексуальних дисфункцій, оскільки багато із цих проблем можуть мати коріння у психологічних чи емоційних аспектах. Н. Георгієвська, В. Кришталь та ін. вказують на обов'язковість дотримання принципу етапності/послідовності в проведенні психотерапії з тими, хто має сексуальні розлади, «щоб кожне лікувальне заняття було логічним продовженням попередніх і передумовами для наступного. Цим визначається не лише найближча результативність, а й стійкість лікувального ефекту психотерапії» [6, с. 69]. Побудова психотерапії при сексуальних розладах, вказують науковці, передбачає три етапи:

1. Формування здорових психологічних установок – проведення психотерапевтичних бесід для усунення неправильних уявлень про норму і патологію статевої функції, песимістичних оцінок власної хвороби та перспектив, а також відповідних поведінкових тенденцій.

2. Усунення невротичних реакцій – спрямування психотерапії на усунення особистісної реакції хворих на їхню власну статево неповноцінність.

3. Відновлення та активізація статевої функції [6, с. 69].

Зазначимо, що методи, техніки та прийоми психотерапевтичної корекції мають бути індивідуалізованими, залежно від конкретних варіантів сексуальної дисгармонії. Серед видів психологічної підтримки для чоловіків із проблемами сексуальної функції варто визнати пошук підтримки від психолога або сексолога, оскільки професіонал здатен фахово допомогти розібратися у причинах проблем і за потреби розробити індивідуальний план профілактики чи лікування. Відкрите та відверте обговорення проблеми з партнером чи фахівцем сприятиме зменшенню стресу і може покращити емоційне самопочуття. Фізична активність та здоровий спосіб життя, зокрема заняття спортом та здорове харчування, також мають сенс у питаннях поліпшення загального стану здоров'я та сексуальної функції. Важливо працювати над позитивним мисленням і переконаннями для подолання негативних думок, що допомагає покращувати самооцінку та впевненість. Експериментування з новими способами задоволення – ще один крок до відновлення інтересу до сексу [2; 5].

Далі розкриємо методи, які можуть бути використані для профілактики/лікування сексуальних дисфункцій у чоловіків:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на зміну негативних думок, переконань та поведінки, які можуть впливати на сексуальну функцію. «Як метод КПТ характеризується, насамперед, тим, що терапевтична робота відбувається відповідно до формулювання кожного випадку у рамках когнітивної

теорії. КПТ побудована на ефективному партнерстві та співпраці між терапевтом і пацієнтом, якому відводиться активна роль у вирішенні своїх проблем та досягненні поставлених цілей» [7, с. 1355]. КПТ допомагає клієнту розробити нові, здорові стратегії вирішення проблем та покращити самопочуття. Основна мета КПТ полягає у тому, щоб допомогти чоловікам змінити свої шкідливі думки і переконання, які можуть виникати у зв'язку з їхньою сексуальною дисфункцією. Етапи роботи психолога/психотерапевта можуть бути такі: ідентифікація шкідливих думок – допомога клієнту виявити негативні думки і переконання, пов'язані з його сексуальною функцією; переоцінка та переформулювання думок – пом'якшення і переосмислення шкідливих думок, що може призвести до поліпшення сексуальної функції; вивчення поведінкових стратегій – розвиток нових стратегій поведінки, які сприятимуть покращенню сексуальної функції; експерименти – проведення експериментів для перевірки правильності думок і переконань клієнта щодо його сексуальної функції. Отже, КПТ може бути ефективним методом лікування для чоловіків із різними видами сексуальних дисфункцій, зокрема еректильною дисфункцією, передчасною еякуляцією та іншими проблемами [7; 8].

Сексуальна терапія для чоловіків із сексуальною дисфункцією – це форма психотерапії, що спрямована на допомогу чоловікам у вирішенні їхніх проблем і труднощів у сексуальній сфері. Основна мета сексуальної терапії – допомогти чоловікам поліпшити якість їхнього сексуального життя, збільшити задоволення від сексу та покращити відносини з партнером. Під час сексуальної терапії можуть використовуватися різноманітні методи/стратегії: когнітивно-поведінкова терапія, психоосвіта, комунікаційні навички, релаксація, вправи на збудження тощо. Важливим складником такої терапії є сприяння взаєморозумінню з партнером і сприяння його підтримці в процесі вирішення конкретних проблем.

Психодинамічна терапія ґрунтується на принципах психодинамічної теорії, розвинутої Зигмундом Фройдом. У контексті сексуальної дисфункції у чоловіків психодинамічна терапія може бути корисною для розкриття глибинних психічних процесів та конфліктів, які можуть лежати в основі сексуальних проблем; для дослідження невідомих або прихованих мотивів, переконань і емоцій, які можуть впливати на їхню сексуальну функцію. Психодинамічна терапія також може включати роботу з дитинством, раннім досвідом та взаємовідносинами з батьками, які можуть мати вплив на сексуальну життєву ситуацію дорослої людини. Цей погляд передбачає, що усвідомлення і розуміння минулих подій може допомогти напра-

цювати нові способи мислення та поведінки у сексуальних ситуаціях

Метод зміни способу життя для чоловіків із сексуальною дисфункцією – це комплексний підхід, спрямований на поліпшення сексуального здоров'я та якості життя. Основна ідея полягає у тому, щоб змінити певні аспекти життя, які можуть впливати на сексуальну функцію та задоволення від сексу. Здоровий спосіб життя включає правильне харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок (наприклад, куріння, надмірне вживання алкоголю), а також достатню кількість відпочинку і сну. Доцільно користуватися інформаційною підтримкою, оскільки доступ до корисної інформації про сексуальне здоров'я, методи лікування сексуальних дисфункцій та способи поліпшення якості сексуального життя здатні впливати на позитивний результат [1; 3; 8; 10]. Для підтримки фізичної активності, яка матиме позитивний вплив на сексуальну функцію, доцільно використовувати різні методи релаксації, серед них:

– *Метод глибокого дихання* – спрямований на заспокоєння нервової системи та зниження рівня стресу, покращення кисневого живлення організму та поліпшення загального самопочуття. Потрібно виконати такі кроки: 1. Сісти чи лягти в зручному положенні і сконцентрувати увагу на своєму диханні. 2. Почати дихати повільно та глибоко через ніс, заповнюючи спочатку живіт, потім груди. 3. Затримувати дихання на кілька секунд після повного вдиху або видиху. 4. Поступово видихати повітря через рот, стараючись повністю видихнути повітря з легень. 5. Повторювати цей процес стільки, скільки зручно, у цілому бажано довести до 5–10 хвилин [1, с. 114].

– *Метод прогресивної м'язової релаксації* – спрямований на зменшення м'язової напруги в організмі й включає послідовне напруження і розслаблення м'язів різних частин тіла, що сприяє загальному розслабленню. Алгоритм релаксації такий: 1. Підготовка – необхідно сісти чи лягти в зручному положенні, розслабитися, зосередити увагу на своєму диханні. 2. Зосередження – почати потрібно з одного кінця тіла (наприклад, стопи) і по черзі напружувати та розслабляти м'язи. Спочатку напружити м'язи на 5–10 секунд, а потім розслабити їх протягом 20–30 секунд. 3. Поступовий перехід – продовжувати цей процес, переходячи від стоп до щиколоток, стегон, живота, рук, плечей та шиї: напружувати та розслабляти м'язи кожної частини тіла. 4. Увага на відчуття – під час розслаблення м'язів потрібно звертати увагу на відчуття легкості та спокою, які вони приносять. 5. Повторювати весь ланцюжок вправ протягом 10–15 хвилин [1, с. 114].

Окрім методів, які ми проаналізували та розкрили, варто назвати медитацію, техніки

позитивного мислення, йогу, техніки візуалізації та ін. При цьому важливо пам'ятати, що кожна ситуація є індивідуальною, й консультація фахівців для отримання персоналізованої підтримки для зменшення стресу/тривожності у чоловіків та покращення сексуальної функції та досягнення бажаних результатів є обов'язковим етапом.

Висновки. Вивчення та аналіз наукових джерел із проблеми дослідження – психологічна криза як важливий чинник сексуальної дисфункції у чоловіків – дали змогу виявити та розкрити методи, які можуть бути використані для профілактики/лікування сексуальних дисфункцій у чоловіків. Когнітивно-поведінкова терапія суттєво впливатиме на зміну негативних думок, переконань та поведінки, які можуть впливати на сексуальну функцію у чоловіків. Покращити якість сексуального життя чоловіків, збільшити задоволення від сексу та поліпшити їхні відносини з партнером можливо за застосування сексуальної терапії, яка, своєю чергою, використовує різноманітні методи і стратегії, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психоосвіта, навчання комунікаційним навичкам, техніки релаксації, вправи на збудження та ін. Важливим складником сексуальної терапії є сприяння взаєморозумінню з партнером і підтримка його у процесі вирішення проблем, а робота з обома партнерами може допомогти у виявленні та розв'язанні проблем, сприяючи створенню здорових сексуальних відносин. Психодинамічну терапію доцільно використовувати, коли потрібно провести роботу з дитинством, раннім досвідом та взаємовідносинами з батьками, які можуть мати вплив на сексуальну життєву ситуацію дорослої людини. Надзвичайно корисною є зміна способу життя на здоровий – це означає, що нормою життя мають стати правильне харчування, відмова від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків тощо), достатня кількість відпочинку і сну, регулярна фізична активність, яка може включати метод глибокого дихання, медитацію, йогу, метод прогресивної м'язової релаксації та ін.

Отже, розуміння сутності сексуальної дисфункції у чоловіків та причин її виникнення є ключем до її ефективної профілактики та лікування з метою подолання психологічної кризи і в результаті – поліпшення якості життя чоловіків, що, врешті-решт, відбиватиметься на їхніх партнерах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю / О.В. Вдовіченко та ін. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*. 2023. №16. С. 107–118. URL: <http://www.wydawnictwo.wst.pl/> (дата звернення: 20.05.2024).
2. Внутрішня картина сексуального здоров'я людини / М. Гасюк та ін. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 167–201.
3. Звіряка О.М. Особливості фізичної реабілітації у кризових станах: психологічний аспект. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : збірник наукових праць / за ред. С.Б. Кузикової, І.М. Щербакової. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 328–331.
4. Еректильна дисфункція у чоловіків, які перехворіли на COVID-19 / Є.В. Лучицький та ін. *Здоров'я чоловіка*. 2022. № 4(83). С. 47–53.
5. Молотокас А.А., Проскурня А.С. Сексуальна дисфункція у осіб із депресивними розладами. *Габітус*. 2023. № 55. С. 178–181.
6. Робочий зошит для самостійної роботи студентів медичного факультету з курсу «Основи сексології та сексопатології» / упоряд. Г.М. Кожина, Н.В. Георгієвська, І.В. Лещина, В.Є. Кришталь. Харків : ХНМУ, 2018. 85 с.
7. Руденко О.В., Ніколаєв Л.О., Мігальчан І.О. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. № 11(41). С. 1345–1359.
8. Сексопатологія / за ред. Є.В. Кришталь, Б.М. Ворник. 2012. 925 с.
9. Семінар «MED-Kompass: Курс на інновації. Все про здоров'я чоловіків. *Здоров'я чоловіка*. 2021. № 1(76). С. 19–23. URL: <https://health-man.com.ua/> (дата звернення: 12.05.2024).
10. Щербакова І.М. Освітньо-виховні технології психолого-педагогічної допомоги студентам у кризових ситуаціях. *Психологічні науки*. 2012. Вип. 37(61). С. 167–170.