

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Взаємозв'язок сексуального благополуччя і типів прив'язаності у
військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Клінічна психологія з
основами психотерапії»)

Сірик Альони Владиславівни

Науковий керівник:

асистентка кафедри психодіагностики та
клінічної психології

доктор філософії в галузі психології

Молотокас Антоніна Андріївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ	11
1.1. Сексуальне благополуччя як предмет психологічного дослідження ..	11
1.2. Психологічні чинники сексуального благополуччя військовослужбовців.....	19
1.3. Військовий досвід, бойовий стрес і близькі стосунки як контекст сексуального благополуччя	30
Висновки до розділу 1	37
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	39
2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження	39
2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	43
2.2.1. Етапи емпіричного дослідження	44
2.2.2. Характеристика психодіагностичних методик	47
2.3. Характеристика вибірки, процедура збору даних та методи статистичної обробки.....	52
Висновки до розділу 2	58

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	60
3.1. Первинна обробка даних та характеристика груп дослідження	60
3.2. Первинна діагностика та порівняльний аналіз показників прив'язаності, професійного вигорання і сексуального благополуччя у групах дослідження.....	Ошибка! Закладка не определена.5
3.3. Взаємозв'язки між прив'язаністю, професійним вигоранням та сексуальним благополуччям у групах дослідження	68
3.4. Предиктори сексуального благополуччя військовослужбовців з урахуванням досвіду участі у бойових діях	73
3.5. Практичні напрями психологічної підтримки сексуального благополуччя військовослужбовців з урахуванням результатів дослідження	81
Висновки до розділу 3	93
ВИСНОВКИ	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101
ДОДАТКИ	113

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

У сучасних психологічних дослідженнях сексуальне благополуччя поступово виходить за межі суто медичного або функціонального розуміння сексуальності, тому його доцільно розглядати як складову психічного здоров'я, якості близьких стосунків, тілесного самосприйняття та загального суб'єктивного добробуту людини. Йдеться не тільки про фізіологічний бік сексуального функціонування, а й про те, як людина сприймає власну сексуальність, наскільки відчувається безпечно, тілесно впевненою, прийнятою та здатною до емоційно значущої інтимної взаємодії. Такий підхід відповідає сучасному розумінню сексуального благополуччя як багатовимірного психологічного конструкту, що не зводиться лише до сексуального здоров'я, сексуальної активності або відсутності сексуальних дисфункцій (Mitchell et al., 2025; Lewis et al., 2025, Alfasi & Besser, 2024; Hansom & Guerrero, 2025; Pinsky, 2016; Ponder & Carbajal, 2022; Zakin et al., 2003).

Особливого значення проблема сексуального благополуччя набуває в умовах війни, хронічного стресу, підвищеного ризику травматизації та професійного навантаження. Саме до таких умов належить військова служба, специфіка якої полягає у поєднанні професійної відповідальності, ризику для життя, тривалої психоемоційної мобілізації, обмеженої приватності, розлуки з партнером або партнеркою та можливого впливу травматичних подій. За таких умов інтимна сфера може ставати особливо чутливою до втоми, стресу, порушення сну, емоційного відсторонення й труднощів повернення до безпечної близькості.

Водночас сексуальне благополуччя військовослужбовців не слід розглядати виключно як проблемну або порушену сферу. Для частини військових інтимність і сексуальність можуть виступати ресурсом психологічного

відновлення, способом підтримання зв'язку з партнером, переживання життєвості, тілесності, прийняття та емоційної близькості. Саме тому важливо досліджувати сексуальне благополуччя не лише через призму сексуальних труднощів чи дисфункцій, а як психологічний феномен, що формується на перетині тілесних, емоційних, когнітивних, міжособистісних і смислових аспектів сексуальності.

Одним із важливих психологічних чинників сексуального благополуччя є особливості прив'язаності, яка задає спосіб, у який людина реагує на близькість, дистанцію, підтримку та можливу загрозу відкидання, саме тому вона може впливати на те, чи сприймається інтимність як простір довіри й взаємності, чи як джерело напруження, контролю або уникання. У межах даної роботи типи прив'язаності операціоналізовано через два ключові виміри: тривожність прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності (Dugan et al., 2026; Джонсон С. 2023, Брубахер Л. 2024).

Не менш важливим контекстом для розуміння сексуального благополуччя військовослужбовців є професійне вигорання. Умови військової служби, інтенсивне професійне навантаження, тривале перебування у стресогенному середовищі та необхідність постійної мобілізації психологічних ресурсів можуть сприяти формуванню емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень як основних компонентів професійного вигорання. Сучасні дослідження вигорання серед військового персоналу (Миколайчук, О., 2025; Демидюк, В., 2023; Пасічник, І., 2023; Boussayala et al., 2025; Castro Rojas et al., 2022; Hosseini et al., 2023; Langner et al., 2024) підтверджують, що цей феномен пов'язаний не лише з робочим навантаженням, а й із якістю сну, стресом, тривожністю, депресивними проявами, ПТСР, конфліктом між роботою і сімейним життям, браком ресурсів та сімейною підтримкою.

Для інтимної сфери важливим є не лише сам факт професійного навантаження, а те, як воно змінює психологічний ресурс військовослужбовця

(Возніцина, К., 2023). Емоційне виснаження може зменшувати здатність до присутності й відновлення, деперсоналізація – посилювати дистанціювання у взаємодії, а редукція особистих досягнень – впливати на самооцінку та відчуття власної спроможності, через що професійне вигорання може позначатися не тільки на службовій ефективності, а й на якості близьких і сексуальних стосунків.

Попри зростання уваги до психічного здоров'я військовослужбовців, проблема сексуального благополуччя цієї групи залишається недостатньо представленою в емпіричних дослідженнях. Більшість наукових і практичних підходів зосереджується на травматизації, посттравматичних симптомах, депресії, тривожності або професійному виснаженні, тоді як інтимна сфера, сексуальність і якість близьких партнерських взаємин часто залишаються поза фокусом системного психологічного аналізу, що обумовлює актуальність дослідження взаємозв'язку сексуального благополуччя, типів прив'язаності та професійного вигорання у військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях.

Мета дослідження:

визначити взаємозв'язок сексуального благополуччя, типів прив'язаності та професійного вигорання у військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сексуального благополуччя, типів прив'язаності та професійного вигорання військовослужбовців.

2. Встановити рівень вираженості показників типів прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя.

3. Порівняти показники прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя у військовослужбовців із різним бойовим досвідом.

4. Виявити зв'язки між прив'язаністю, професійним вигоранням і сексуальним благополуччям військовослужбовців.

Об'єкт дослідження:

сексуальне благополуччя особистості.

Предмет дослідження:

взаємозв'язок сексуального благополуччя, типів прив'язаності та професійного вигорання у військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях.

Гіпотеза дослідження. Сексуальне благополуччя військовослужбовців пов'язане з типами прив'язаності та компонентами професійного вигорання. Зокрема, вищі показники уникання близькості у прив'язаності та тривожності прив'язаності будуть пов'язані з нижчим рівнем сексуального благополуччя. Також передбачається, що досвід участі у бойових діях більшою мірою буде пов'язаний із компонентами професійного вигорання, тоді як інтегральний показник сексуального благополуччя буде більшою мірою визначатися особливостями прив'язаності, насамперед униканням близькості у прив'язаності.

Методи дослідження.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів.

До теоретичних методів належать: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових підходів до проблеми сексуального благополуччя,

типів прив'язаності, професійного вигорання, бойового стресу та близьких стосунків військовослужбовців.

Емпіричні методи включали психодіагностичне опитування з використанням таких методик в україномовній адаптації: опитувальник досвіду близьких стосунків (переглянута версія) Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) в адаптації Погорілої О. та Виноградова О.; опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя Гупаловської О.; методика діагностики професійного вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI) в адаптації Водоп'янової Н.; соціально-демографічна анкета.

Для математико-статистичної обробки даних було використано описові статистики, частотний аналіз, процентильний розподіл, перевірку нормальності розподілу за критеріями Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка, аналіз показників асиметрії та ексцесу, U-критерій Манна-Вітні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, ієрархічний множинний лінійний регресійний аналіз, аналіз стандартизованих залишків, Normal P-P Plot, показники мультиколінеарності. Статистична обробка здійснювалася за допомогою програми IBM SPSS Statistics.

Дослідницька вибірка.

У дослідженні взяли участь 102 військовослужбовці чоловічої статі. Залежно від наявності досвіду участі у бойових діях вибірку було поділено на дві групи: основну групу склали 70 військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях (69% вибірки), контрольну групу склали 32 військовослужбовці без досвіду участі у бойових діях (31% вибірки). Основним критерієм групування була відповідь респондента на питання щодо наявності досвіду участі у бойових діях. Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування в підрозділах Сил беспілотних систем України в період з січня по березень 2026 року з використанням анкети в Google Forms, що забезпечило анонімність, добровільність участі та психологічну безпеку респондентів.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що *вперше*:

- виявлено кореляційні, регресійні та медіаційні взаємозв'язки між сексуальним благополуччям військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях та їхніми типами прив'язаності та компонентами професійного вигорання;

набули подальшого розвитку положення про:

- роль уникання близькості у прив'язаності як одного з провідних психологічних чинників зниження сексуального благополуччя військовослужбовців;
- відмінності психологічних чинників сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психоедукаційних і консультативних програм, спрямованих на підтримку близьких стосунків, зниження емоційного дистанціювання, покращення сексуальної комунікації, нормалізацію змін сексуального благополуччя діючих військовослужбовців в умовах стресу та профілактику професійного вигорання. Результати можуть бути корисними для військових психологів, клінічних психологів, психологів-консультантів і фахівців, які працюють із військовослужбовцями та їхніми партнерами.

Достовірність та обґрунтованість результатів дослідження забезпечувалася відповідністю методів дослідження його меті, завданням, об'єкту та предмету; використанням валідизованого психодіагностичного інструментарію; достатнім обсягом вибірки для застосування кореляційного та регресійного аналізу; коректним добором статистичних критеріїв відповідно до

характеру розподілу даних; поєднанням теоретичного аналізу з емпіричним дослідженням; а також комплексною перевіркою якості регресійної моделі. Зокрема, у дослідженні було застосовано описові статистики, частотний аналіз, перевірку нормальності розподілу, U-критерій Манна-Вітні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та ієрархічний множинний лінійний регресійний аналіз із перевіркою діагностичних показників моделі.

Структура роботи.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 85 найменувань, з них – 70 іноземною мовою, та 1 додаток. Дослідження містить 6 таблиці і 6 рисунків. Основний зміст викладено на 99 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 113 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

1.1. Сексуальне благополуччя як предмет психологічного дослідження

У сучасній психології сексуальне благополуччя дедалі частіше розглядається як самостійний і багатовимірний феномен, що не зводиться лише до сексуального здоров'я, сексуальної активності або відсутності сексуальних дисфункцій. Традиційно сексуальність у медико-психологічному дискурсі тривалий час описувалася переважно через категорії ризику: профілактику інфекцій, небажаної вагітності, сексуального насильства, порушень сексуальної функції або репродуктивного здоров'я. Такий підхід є важливим, однак він не вичерпує психологічного змісту сексуальності, оскільки залишає поза увагою суб'єктивне переживання близькості, задоволення, безпеки, самоповаги, автономії та партнерської взаємності.

Визначення сексуального здоров'я, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я, вже містить позитивний вимір сексуальності, оскільки описує сексуальне здоров'я не лише як відсутність хвороби чи дисфункції, а як стан фізичного, емоційного, психічного і соціального благополуччя у зв'язку із сексуальністю. У такому розумінні сексуальність є не ізольованою біологічною функцією, а частиною загального здоров'я, якості життя та соціального функціонування людини (World Health Organization, 2026). Водночас у сучасних дослідженнях наголошується, що сексуальне благополуччя потребує окремого концептуального розгляду, оскільки воно не повністю збігається із сексуальним здоров'ям, сексуальною задоволеністю або сексуальним задоволенням (Mitchell et al., 2021; Lewis et al., 2025).

Тривале ототожнення сексуального здоров'я і сексуального благополуччя обмежувало можливості досліджувати повсякденний сексуальний досвід людини. Автори (Lewis et al., 2025, Alfasi & Besser, 2024; Hansom & Guerrero, 2025; Pinsky, 2016; Ponder & Carbajal, 2022) пропонують розглядати сексуальне благополуччя як окремий напрям публічного здоров'я поряд із сексуальним здоров'ям, сексуальною справедливістю і сексуальним задоволенням. У межах такого підходу сексуальне благополуччя дозволяє перейти від вузької медичної моделі сексуальності до ширшого психологічного бачення, у якому важливими стають суб'єктивна безпека, сексуальна самооцінка, комфорт із власною сексуальністю, здатність до самовизначення, досвід поваги й можливість будувати сексуальні стосунки без примусу, сорому та стигматизації.

Подібну позицію розвивають Бонд К. та Радікс А. (2024), які наголошують, що сексуальне здоров'я і сексуальне благополуччя не мають обговорюватися лише в контексті інфекцій, небажаних наслідків або сексуальних порушень. На думку авторів, сучасна допомога у сфері сексуального здоров'я має бути секс-позитивною, тобто такою, що враховує задоволення, згоду, приватність, комунікацію, сексуальні права та можливість людини отримувати підтримку без осуду. Такий підхід є особливо важливим для психологічного дослідження, оскільки дозволяє розглядати сексуальність не лише як сферу ризику, а як важливу частину самосприйняття, партнерської взаємодії, тілесності та емоційної близькості.

Однією з найбільш розроблених сучасних моделей сексуального благополуччя є концепція Natsal-SW (Шкала сексуального благополуччя Natsal), де автори виокремили сім доменів сексуального благополуччя: сексуальну повагу, сексуальну самооцінку, комфорт із власною сексуальністю, самовизначення у сексуальному житті, сексуальну безпеку, здатність до примирення з минулим сексуальним досвідом і резильєнтність у сфері сексуальності. Ці домени показують, що сексуальне благополуччя охоплює не

лише актуальну сексуальну поведінку, а й ширший досвід людини: як вона ставиться до себе як до сексуальної особистості, чи відчуває право на власні межі й бажання, чи здатна інтегрувати складний досвід, чи може переживати сексуальність як безпечну і прийнятну частину життя.

Важливо, що сексуальне благополуччя у цій моделі розглядається як динамічне і контекстуально зумовлене явище, яке може змінюватися протягом життя під впливом віку, стану здоров'я, сексуального досвіду, партнерських стосунків, травматичних подій, соціальних норм і культурного контексту. Для різних людей окремі домени сексуального благополуччя можуть мати різну значущість: наприклад, для осіб із досвідом травматизації особливо важливою може бути сексуальна безпека, тоді як для осіб із порушенням тілесного образу – сексуальна самооцінка і комфорт із власною сексуальністю (Lewis et al., 2025). Зокрема, у процесі валідизації Natsal-SW було встановлено зв'язки сексуального благополуччя з ментальним благополуччям, самооцінкою, образом тіла, депресією, тривожністю, сексуальною задоволеністю і сексуальним дистресом. Це підтверджує, що сексуальне благополуччя є не другорядною або суто приватною темою, а важливим індикатором загального психоемоційного функціонування людини (Mitchell et al., 2025).

Сексуальне благополуччя є холістичним явищем та попри помилкове ототожнення сексуального благополуччя із сексуальністю або сексуальним здоров'ям включає ширший набір характеристик: здатність реалізовувати сексуальні функції, сексуальну задоволеність, сексуальну самооцінку та сексуальну самоефективність (Martin et al., 2020). Такий підхід важливий для психологічного аналізу, оскільки дозволяє враховувати не лише фізіологічні показники сексуальної сфери, а й уявлення людини про себе, її впевненість, здатність до комунікації, прийняття власного тіла та переживання сексуального досвіду як прийнятного.

Сексуальне благополуччя також не можна відокремити від сексуального задоволення, адже сексуальне задоволення має глобальне значення для сексуального здоров'я, сексуальних прав і благополуччя. Політики й програми у сфері сексуального здоров'я тривалий час були зосереджені переважно на ризиках, тоді як позитивні аспекти сексуальності: приємність, згода, автономія, тілесна недоторканність, приватність і взаємність, залишалися недостатньо представленими (Ford et al., 2019). Коулман Р. продовжує цю логіку, розглядаючи сексуальне задоволення як важливу складову сексуального здоров'я, загального здоров'я і благополуччя. У межах такого підходу (Coleman et al., 2021) сексуальність не зводиться до сфери, яку потрібно контролювати або лікувати; вона визнається природною частиною людського досвіду, що може підтримувати якість життя, близькі стосунки та психічне здоров'я.

Сексуальне здоров'я, сексуальні права і сексуальне задоволення мають розглядатися протягом усього життєвого шляху, оскільки сексуальне благополуччя не зникає і не втрачає значення в умовах хвороби, травми, стресу, вікових змін або професійного навантаження (Sladden et al., 2021). Навпаки, саме в ситуаціях життєвих криз і змін сексуальна сфера може ставати особливо чутливою до психоемоційного стану, якості стосунків, самооцінки та доступності підтримки.

Систематичні огляди останніх років (Vasconcelos et al., 2024; Pollard et al., (2025) підтверджують, що сексуальне здоров'я і сексуальне благополуччя мають сталі зв'язки із загальним психологічним і соціальним функціонуванням, адже позитивні показники сексуального здоров'я пов'язані з нижчим рівнем тривожності й депресивності, вищою якістю життя і більшою життєвою задоволеністю, як і зв'язок сексуального здоров'я з фізичним, психічним і реляційним благополуччям. Автори наголошують, що сексуальна задоволеність, сексуальне бажання, сексуальна функція, відсутність болю та інші компоненти

сексуального здоров'я мають розглядатися у зв'язку з якістю стосунків, психологічним дистресом, тілесним станом і міжособистісною взаємодією.

Ці висновки дають підстави розглядати сексуальне благополуччя як психологічний показник, що відображає не лише стан сексуальної сфери, а й загальний спосіб функціонування людини у близьких стосунках. Сексуальна сфера пов'язана з довірою, здатністю до саморозкриття, тілесною впевненістю, досвідом прийняття, партнерською чутливістю, емоційною регуляцією і здатністю говорити про потреби та межі. Саме тому сексуальне благополуччя є важливим предметом психологічного дослідження, особливо у групах, які перебувають в умовах підвищеного стресу, ризику, травматизації або професійного виснаження.

Важливою складовою сексуального благополуччя є партнерська взаємодія, тому романтичні стосунки доцільно розглядати як простір задоволення базових психологічних потреб у близькості, підтримці, емоційному зв'язку й належності. Дослідження (Gallo et al., 2026) показують, що благополуччя у парі залежить не лише від факту наявності стосунків, а й від якості мотивації партнерів бути разом, а також від способу розв'язання конфліктів. Автономна мотивація у стосунках пов'язана з вищим індивідуальним і парним благополуччям, тоді як деструктивне залучення в конфлікти може послаблювати позитивний ефект мотивації. Отже, сексуальне благополуччя доцільно аналізувати не ізольовано, а в контексті якості романтичних стосунків, емоційної залученості та здатності партнерів конструктивно обговорювати напруження.

Одним із найбільш підтверджених механізмів підтримки сексуального благополуччя є сексуальна комунікація. У метааналізі Маллорі А. (2022), що охопив 93 дослідження, 209 ефектів і 38 499 осіб у романтичних стосунках, було показано позитивний зв'язок сексуальної комунікації як із задоволеністю стосунками, так і з сексуальною задоволеністю. Загальний зв'язок сексуальної комунікації із задоволеністю стосунками становив $r = 0,37$, а із сексуальною

задоволеністю – $r = 0,43$. Особливо важливо, що сильнішим предиктором задоволеності була не просто частота розмов про секс, а якість сексуальної комунікації: відкритість, комфортність, безпечність і конструктивність обговорення сексуальних потреб, бажань, меж і труднощів.

У психологічному сенсі сексуальна комунікація виконує кілька функцій: допомагає партнерам краще розуміти сексуальні вподобання одне одного, знижує невизначеність, підтримує відчуття близькості та дозволяє обговорювати зміни сексуального бажання без звинувачення або сорому. Для військовослужбовців цей аспект є особливо важливим, оскільки служба, бойове навантаження, розлука, втома, травматичний досвід або професійне вигорання можуть впливати на сексуальну сферу не напряду, а через зниження відкритості, емоційної доступності й готовності говорити про інтимні потреби.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють не лише поведінковим проявам сексуальності, а й мотивам, що лежать в основі сексуальної поведінки: для сексуального благополуччя важливим є не тільки те, як часто людина реалізує певну сексуальну поведінку, а й те, яку психологічну функцію ця поведінка виконує (Vóthe et al., 2022). Якщо сексуальна поведінка використовується як спосіб емоційного уникання або регуляції внутрішнього напруження без справжньої близькості, це може бути пов'язано з гіршим сексуальним функціонуванням і вищим сексуальним дистресом. Це положення є важливим для психологічного розуміння сексуального благополуччя: зовнішня наявність сексуальної активності ще не означає високого сексуального благополуччя, якщо сексуальна сфера супроводжується напруженням, униканням, соромом або відсутністю партнерської взаємності.

Значущим бар'єром сексуального благополуччя може бути сексуальний сором, за якого людина негативно оцінює себе як сексуальну істоту, сприймає власні бажання, фантазії, тілесність або сексуальний досвід як неправильні, небажані чи неприйнятні (Coates et al., 2026). Сексуальний сором може бути

пов'язаний із сексуальними дисфункціями, наслідками небажаного сексуального досвіду, культурними або релігійними нормами, а також зі стигматизацією сексуальних переживань. У контексті військового середовища це має особливе значення, оскільки теми вразливості, тілесності, сексуальних труднощів або потреби в допомозі можуть сприйматися як небажані або такі, що суперечать образу сили, витримки та контролю.

З огляду на це, сексуальне благополуччя потребує не лише медичного, а й психологічного та психоедукаційного супроводу. Метаналіз Голдфарба Е. за останні 30 років досліджень комплексної сексуальної освіти, показує, що її значення виходить далеко за межі профілактики ризикованої сексуальної поведінки. Комплексна сексуальна освіта може сприяти формуванню здорових стосунків, профілактиці насильства у близьких взаєминах, розвитку соціально-емоційних навичок, поваги до сексуальної різноманітності та більш позитивного ставлення до сексуальності (Goldfarb et al., 2021). У контексті військовослужбовців психоедукація щодо сексуального благополуччя може бути важливим напрямом підтримки, оскільки вона допомагає нормалізувати розмову про сексуальні труднощі, вплив стресу на сексуальність, значення згоди, меж, комунікації та партнерської підтримки.

Особливої важливості набуває той факт, що сексуальне благополуччя військовослужбовців не може розглядатися як ізольована характеристика сексуального життя через його формування в умовах професійної діяльності, що пов'язана з високим рівнем відповідальності, ризиком, фізичним і психічним навантаженням, можливою участю у бойових діях, тривалою розлукою з партнером або партнеркою, обмеженою приватністю та необхідністю постійної саморегуляції. За таких умов сексуальне благополуччя може бути чутливим до рівня стресу, втоми, емоційного виснаження, особливостей прив'язаності, якості партнерської комунікації та здатності людини переключатися з режиму професійної мобілізації на режим безпечної близькості.

Дослідження впливу війни на сексуальну сферу підтверджують неоднорідність таких реакцій. Аналіз сексуального благополуччя під час війни в Ізраїлі (Lazar et al., 2024) показав, що воєнні стресори мають зв'язок із сексуальною функцією, сексуальним дистресом і сексуальною задоволеністю. При цьому різні типи стресового впливу можуть по-різному позначатися на сексуальній сфері: пряма експозиція до воєнних подій може бути пов'язана із сексуальною дисфункцією, тоді як медіаекспозиція й гострі стресові симптоми можуть впливати на ширший спектр показників сексуального благополуччя. В умовах війни існують різні траєкторії сексуального благополуччя: частина людей зберігає стабільність, частина демонструє тимчасове погіршення з подальшим відновленням, а частина – стійке погіршення сексуального функціонування, сексуальної активності й сексуального дистресу (Gewirtz-Meydan et al., 2025).

Досвід участі у бойових діях не обов'язково має прямий і однаковий вплив на сексуальне благополуччя всіх військовослужбовців через обумовлення психологічними чинниками: особливостями прив'язаності, здатністю до емоційної регуляції, рівнем професійного вигорання, якістю партнерської підтримки, комунікацією у парі та попереднім сексуальним або травматичним досвідом. Саме тому сексуальне благополуччя військовослужбовців доцільно вивчати не лише через порівняння груп із бойовим досвідом і без нього, а й через аналіз психологічних змінних, які можуть пояснювати відмінності у переживанні близькості, сексуальної комунікації та задоволеності стосунками.

Сексуальне благополуччя розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює сексуальну комунікацію, сексуальну потребу, цінність стосунків, задоволеність сексуальним життям і стосунками. Така операціоналізація відповідає сучасному розумінню сексуального благополуччя як явища, що включає не лише сексуальну функцію або сексуальну активність, а й партнерську якість, суб'єктивну задоволеність, цінність близьких стосунків і здатність говорити про сексуальні потреби.

Отже, сексуальне благополуччя є важливим предметом психологічного дослідження, оскільки воно відображає взаємозв'язок тілесного, емоційного, партнерського та соціального функціонування людини та пов'язане з психічним здоров'ям, самооцінкою, якістю стосунків, сексуальною комунікацією, досвідом безпеки, сексуальним задоволенням і здатністю до відновлення після складного досвіду. У контексті військової служби ця тема набуває особливої актуальності, оскільки сексуальна сфера може бути вразливою до стресу, бойового досвіду, професійного вигорання, розлуки та труднощів емоційної близькості. Саме тому подальший аналіз сексуального благополуччя військовослужбовців потребує врахування психологічних чинників, серед яких ключове місце займають особливості прив'язаності та компоненти професійного вигорання.

1.2. Психологічні чинники сексуального благополуччя військовослужбовців

Сексуальне благополуччя військовослужбовців формується під впливом комплексу психологічних, міжособистісних і професійно-стресових чинників і не може бути пояснене лише фізіологічним сексуальним функціонуванням, частотою сексуальної активності або фактом наявності романтичних стосунків. У контексті військової служби сексуальна сфера перебуває під впливом тривалого стресу, фізичного й емоційного виснаження, розлуки з партнером або партнеркою, обмеження приватності, бойового досвіду, професійної мобілізації та змін у звичному способі життя. Водночас сексуальне благополуччя не слід розглядати лише як проблемну або вразливу сферу, адже для частини військовослужбовців інтимність може бути і є ресурсом відновлення, способом підтримання зв'язку з партнером, переживанням тілесності, життєвості, прийняття й емоційної близькості.

З огляду на це, психологічні чинники сексуального благополуччя доцільно аналізувати у кількох взаємопов'язаних площинах. По-перше, важливими є

особливості прив'язаності, які визначають здатність людини довіряти партнеру, приймати підтримку, відкриватися у вразливих ситуаціях і переживати близькість як безпечну. По-друге, значення має якість партнерської взаємодії: сексуальна комунікація, задоволеність стосунками, здатність розв'язувати конфлікти й підтримувати емоційний контакт. По-третє, істотну роль відіграють психоемоційний стан, травматичний досвід, сексуальний сором, емоційна регуляція і професійне вигорання. У військовому середовищі ці чинники взаємодіють між собою, тому сексуальне благополуччя військовослужбовців варто розглядати не як ізольований показник, а як результат складної взаємодії особистісних, партнерських і професійних ресурсів.

Одним із ключових психологічних чинників сексуального благополуччя є характер прив'язаності у близьких стосунках. Теорія прив'язаності (Dugan et al., 2026; Джонсон С., 2023, Брубахер Л., 2024) пояснює, як людина переживає емоційну доступність партнера, чи здатна довіряти йому, звертатися по підтримку, приймати турботу та зберігати відчуття безпеки у близькості. У дорослому віці прив'язаність найчастіше описується через два основні виміри: тривожність прив'язаності та уникання близькості. Тривожність прив'язаності пов'язана зі страхом відкидання, сумнівами у стабільності стосунків, потребою в підтвердженні любові та підвищеною чутливістю до емоційної недоступності партнера. Уникання близькості, навпаки, проявляється через недовіру до інших, дискомфорт із близькістю, труднощі саморозкриття, схильність покладатися переважно на себе та обмежувати емоційну залежність від партнера (Guzmán-González et al., 2020).

Для сексуального благополуччя ці два виміри мають різне психологічне значення. За високої тривожності прив'язаності сексуальна сфера може ставати простором пошуку підтвердження любові, значущості та прийняття. Людина може гостро реагувати на зниження сексуальної активності, втому партнера, емоційну дистанцію або зміну характеру близькості, сприймаючи це як загрозу

стосункам. У військовослужбовців такі реакції можуть посилюватися через розлуку, нестабільну комунікацію, невизначеність, затримки відповіді, переживання небезпеки або тривогу за майбутнє стосунків. У цьому випадку сексуальне благополуччя залежить не лише від реальної наявності сексуальної близькості, а й від того, чи сприймає людина партнерські стосунки як стабільні, надійні та емоційно безпечні.

Уникання близькості може мати ще більш прямий зв'язок із сексуальним благополуччям, оскільки воно стосується здатності до довіри, саморозкриття, прийняття підтримки та емоційної вразливості. Сексуальна близькість у партнерських стосунках потребує не лише фізичного контакту, а й психологічної включеності: здатності говорити про бажання, межі, втому, страх, сором або незадоволення. Якщо людина схильна уникати близькості, вона може обмежувати сексуальну комунікацію, дистанціюватися від партнера, приховувати труднощі або сприймати емоційну залежність як загрозу автономії. Саме тому уникання близькості часто розглядається як один із важливих чинників зниження сексуальної задоволеності й якості партнерської взаємодії (Ashaq et al., 2024; Kokka et al., 2025).

Дані сучасних досліджень підтверджують, що прив'язаність пов'язана з якістю сексуальної сфери та з різними аспектами сексуального функціонування. Сексуальна сфера у романтичних стосунках має не лише фізіологічне, а й емоційно-регуляторне значення: вона може підтримувати відчуття близькості, стабільності та значущості стосунків. Відповідно, тривожність, уникання близькості, порушення емоційної доступності або дефіцит довіри можуть позначатися на сексуальному благополуччі через зниження відкритості, напруження у близькості та труднощі сексуальної комунікації.

Подібні висновки простежуються і в дослідженнях сексуальної задоволеності у парах, адже зв'язок між ненадійною прив'язаністю та сексуальною задоволеністю може пояснюватися характером сексуального

обміну у парі, тобто значення має не лише особистісна схильність до тривожності чи уникання, а й те, як партнери переживають взаємність, баланс позитивних і негативних сексуальних взаємодій, внесок одне одного у сексуальні стосунки та емоційне значення сексуального контакту (Péloquin et al., 2024). У цьому сенсі сексуальне благополуччя є не тільки індивідуальним, а й парним феноменом.

Важливою проміжною ланкою між прив'язаністю та сексуальним благополуччям виступає сексуальна комунікація. Уникання прив'язаності прогнозує більшу схильність до негативних патернів сексуальної комунікації, зокрема уникнення, звинувачення або відсторонення. Натомість більш колаборативна сексуальна комунікація – відкрите обговорення почуттів, спільний пошук рішень, здатність говорити про труднощі без осуду – пов'язана з вищою сексуальною задоволеністю у подальшому (Pedneault et al., 2026). Для військовослужбовців це має особливе значення, оскільки військова культура часто підтримує стриманість, самоконтроль і функціональне дистанціювання, що може ускладнювати розмови про інтимні потреби, зміну сексуального бажання, втому чи вразливість.

У військових парах сексуальна комунікація набуває додаткового значення. Розлука, участь у бойових діях, зміна ролей у сім'ї, емоційне виснаження, травматичний досвід або фізичні зміни можуть впливати на сексуальне бажання, тілесність, потребу в близькості та готовність до сексуальної взаємодії. Якщо партнери не мають безпечного способу говорити про ці зміни, сексуальна сфера може ставати простором напруження, непорозуміння або взаємних образ. Натомість якісна сексуальна комунікація дозволяє нормалізувати тимчасові зміни бажання, обговорити межі, зберегти відчуття прийняття й уникнути інтерпретації сексуальних труднощів як відкидання або втрати почуттів.

Романтичні стосунки загалом є важливим контекстом сексуального благополуччя, тому доцільно розглядати їх як простір задоволення базових психологічних потреб у близькості, підтримці, належності та емоційному зв'язку

(Gallo et al., 2026). Благополуччя у парі залежить не лише від факту наявності стосунків, а й від мотивації партнерів бути разом і способу розв'язання конфліктів: автономна мотивація як внутрішнє бажання підтримувати стосунки, бути залученим, вкладатися у партнерську взаємодію пов'язана з вищим індивідуальним і парним благополуччям, водночас деструктивне залучення у конфлікти може послаблювати позитивний ефект мотивації.

Для військовослужбовців це означає, що сексуальне благополуччя залежить не лише від сексуального бажання чи фізичної можливості сексуальної активності, а й від загального способу функціонування пари: якщо партнери здатні обговорювати напруження, втому, очікування, образи, страхи та конфлікти без руйнування відчуття безпеки, сексуальна сфера має більше шансів залишатися ресурсною, якщо ж конфлікти супроводжуються униканням, звинуваченням, контролем або емоційним відстороненням, сексуальне благополуччя може знижуватися навіть за відсутності виражених сексуальних дисфункцій.

Окремим психологічним чинником сексуального благополуччя є емоційна регуляція. Зв'язок між прив'язаністю і сексуальною задоволеністю не можна пояснити лише стилем стосунків (Rogier et al., 2024), адже важливим механізмом виступає здатність людини розпізнавати, виражати й регулювати емоції. Безпечна прив'язаність створює кращі умови для емоційної відкритості та регуляції, тоді як тривожність і уникання можуть ускладнювати ці процеси, а у сексуальній сфері це може проявлятися через труднощі говорити про бажання, межі, сором, напруження, незадоволення або зміну сексуальної потреби.

Труднощі емоційної регуляції мають зв'язок між ненадійною прив'язаністю і проблемною сексуальною поведінкою: якщо людина має труднощі з регуляцією сильних емоцій, сексуальна поведінка може використовуватися не як простір близькості, а як спосіб уникання внутрішнього напруження або тимчасового емоційного полегшення (Wizła et al., 2024). Для

військовослужбовців це положення є особливо важливим, оскільки бойовий і професійний стрес можуть порушувати здатність до емоційної саморегуляції, а сексуальна сфера у таких умовах може або підтримувати відновлення, або, навпаки, ставати додатковою зоною напруження.

Важливим чинником сексуального благополуччя може бути також сексуальний сором, який доцільно розглядати в якості негативної оцінки себе як сексуальної особистості, власних бажань, фантазій, тілесності або сексуального досвіду (Coates et al., 2026). Сексуальний сором може бути пов'язаний із сексуальною дисфункцією, наслідками небажаного сексуального досвіду, культурними та релігійними нормами, стигматизацією сексуальності. У військовому середовищі ця тема має особливу делікатність, оскільки військовослужбовці можуть уникати розмов про сексуальні труднощі через страх виглядати слабкими, втратити контроль, порушити образ витримки або зіткнутися з осудом.

Сексуальний сором може знижувати готовність звертатися по допомогу, обговорювати сексуальні труднощі з партнером або партнеркою, визнавати зміни бажання, проблеми з тілесністю, наслідки травматичного досвіду чи професійного виснаження, тому сексуальне благополуччя військовослужбовців потребує не лише медичного, а й психологічного підходу, у якому створюється безпечний простір для розмови про інтимність, межі, згоду, тілесність, вразливість і партнерську підтримку. У цьому контексті важливою є психоедукація, яка допомагає нормалізувати зв'язок між стресом, виснаженням, травматизацією та змінами сексуального функціонування (Goldfarb & Lieberman, 2021; Bond & Radix, 2024).

Досвід травматизації також може істотно впливати на сексуальне благополуччя. Lafrenaye-Dugas et al. (2020), досліджуючи пацієнтів, які зверталися по секс-терапію, показали, що покращення сексуальної задоволеності у процесі терапії пов'язане не лише з роботою над сексуальними симптомами, а

й із нижчою тривожністю прив'язаності та якістю терапевтичного альянсу. Це підтверджує, що сексуальне благополуччя не може бути відокремлене від довіри, безпеки, досвіду травми, здатності до контакту й характеру психологічної підтримки. Для військовослужбовців це особливо актуально, оскільки травматичний досвід може стосуватися не лише бойових подій, а й порушення тілесних меж, втрати контролю, сорому, болю або змін у самосприйнятті.

У дослідженнях військових і ветеранів особливо підкреслюється значення партнерської підтримки: у пацієнтів, які проходили лікування ПТСР, зокрема серед ветеранів, тяжкість посттравматичних симптомів не мала прямого зв'язку із задоволеністю стосунками, тоді як сприйнята чутливість партнера позитивно асоціювалася із задоволеністю (Meuleman et al., 2025). Це означає, що якість партнерської підтримки може бути важливішою для збереження стосунків, ніж сам факт наявності травматичних симптомів (Mota et al., 2023). Для сексуального благополуччя це має пряме значення: якщо партнер або партнерка сприймається як уважний, приймаючий і готовий реагувати на потреби, людині легше говорити про інтимні труднощі, зміни бажання, сором або потребу у поступовому відновленні близькості.

Досвід довгострокового перебування на службі та вимушеної розлуки за дослідженнями також активує систему прив'язаності: надійна прив'язаність під час відсутності партнера пов'язана з вищою задоволеністю стосунками, тоді як тривожність та уникання прив'язаності асоціюються з сильнішим стресом і нижчою задоволеністю стосунками (Hansom and Guerrero, 2025). Важливо, що письмове вираження прихильності до партнера було пов'язане зі зниженням окремих проявів ненадійної прив'язаності з часом, що дає підстави розглядати підтримання емоційного контакту листами, повідомленнями, вираженням вдячності, обговоренням очікувань після повернення як один із практичних ресурсів збереження близькості під час розлуки.

Сюди ж можна віднести і важливість ролі позитивних емоційно-когнітивних процесів у парах з партнером-військовослужбовцем. Зокрема, дослідження антиципаційного переживання близькості у стосунках як здатності уявляти майбутнє возз'єднання з партнером і емоційно проживати його наперед, що може підтримувати позитивне сприйняття стосунків і послаблювати зв'язок між психологічним дистресом та задоволеністю стосунками під час розгортання на службі (Froidevaux et al., 2023). У контексті сексуального благополуччя це важливо, оскільки сексуальна близькість після розлуки не відновлюється автоматично: вона потребує збереженого емоційного зв'язку, відчуття безпеки, очікування контакту та готовності партнерів обговорювати зміни, що відбулися за час розділеності.

Дослідження ветеранів також підтверджують роль прив'язаності у партнерському функціонуванні (Ponder et al., 2022), де у ветеранів із довгосторочною відсутністю на службі саме уникання і тривожність прив'язаності залишалися значущими предикторами задоволеності стосунками після врахування депресії, тривоги й ПТСР. Автори підкреслюють, що підтримувальні й приймаючі інтимні стосунки можуть виконувати захисну функцію для ветеранів, які мають травматичний досвід, що особливо добре узгоджується з розглядом сексуального благополуччя у зв'язку з тривожністю прив'язаності та униканням близькості.

Поряд із прив'язаністю і партнерською взаємодією важливим психологічним чинником сексуального благополуччя військовослужбовців є професійне вигорання, яке відповідно до МКХ-11, розглядається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий, та характеризується трьома основними вимірами: відчуттям енергетичного виснаження або спустошення; збільшенням психологічної дистанції від роботи або виникненням негативізму чи цинізму щодо роботи;

відчуттям неефективності та браку професійних досягнень (World Health Organization, 2025).

Для військовослужбовців професійне вигорання має принципове значення, адже емоційне виснаження може знижувати загальний ресурс, здатність до відновлення, чутливість і готовність до близькості, деперсоналізація може проявлятися як емоційне дистанціювання, формальність взаємодії, зниження емпатійності й труднощі переходу від службового режиму функціонування до партнерської включеності, а редукція особистих досягнень може впливати на самооцінку, відчуття власної спроможності, впевненість у собі й здатність переживати себе ефективним не лише у професійній, а й у партнерській ролі (Maslach and Leiter, 2016). У цьому сенсі професійне вигорання може виступати не прямим чинником, а психологічним фоном, який обмежує ресурс для тілесної та емоційної близькості.

Професійне вигорання найчастіше виникає тоді, коли високі робочі вимоги поєднуються з недостатністю ресурсів і порушенням саморегуляції під впливом хронічного робочого стресу (Bakker et al., 2021). У військовій діяльності це особливо актуально, оскільки високі вимоги служби, бойове навантаження, дефіцит відпочинку, обмежені ресурси відновлення та постійна готовність до небезпеки можуть сприяти переходу від короткочасної втоми до стійкого професійного виснаження. Професійне вигорання поєднує емоційне виснаження, фізичну втому і когнітивне виснаження, а його тяжкість залежить як від зовнішніх робочих чинників, так і від внутрішніх ресурсів людини, при цьому тривале вигорання може погіршувати якість життя, сон, когнітивне функціонування і фізичне здоров'я (Khammissa et al., 2022). Для сексуального благополуччя це має безпосереднє значення: сексуальна близькість потребує не лише бажання, а й енергії, тілесної чутливості, здатності розслабитися, переключитися з режиму небезпеки на режим безпеки, бути уважним до себе і

партнера. За умов хронічного виснаження ці можливості можуть суттєво знижуватися.

Проблема вигорання у військовому середовищі є критично важливим, через взаємозв'язок не лише з робочим навантаженням, а й із якістю сну, змінною роботою, тривогою, депресивними проявами, стресом, ПТСР, конфліктом між роботою і сімейним життям, браком ресурсів, стилем лідерства, командною згуртованістю, самоефективністю і сімейною підтримкою (Hosseini et al., 2023), що дає підстави розглядати професійне вигорання військовослужбовців як багатофакторний феномен, що формується на перетині професійних, організаційних, індивідуально-психологічних і міжособистісних чинників не лише як наслідок кількісного навантаження, а й як результат морально складних ситуацій, досвіду безсилля, суперечності між цінностями і реальністю служби.

В українському контексті проблема професійного вигорання військовослужбовців також активно розробляється у зв'язку з тривалістю війни росії проти України. Миколайчук О. підкреслює, що специфіка військової служби в умовах бойових дій супроводжується сильним психологічним тиском, дистресом, соціальною депривацією, емоційним відчуженням і хронічним виснаженням. Пасічник І. Д., та Демидюк В. М. розглядають подолання професійного вигорання у військовому середовищі як завдання, що потребує психологічного супроводу, консультування, психотерапевтичної допомоги, психоосвіти та роботи з професійними, особистісними й екзистенційними чинниками. Демидюк В. М. також наголошує, що психологічний супровід військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання має включати діагностику, навчання саморегуляції, зняття нервово-психічного напруження, подолання втоми й пошук ресурсних можливостей організму.

У контексті сексуального благополуччя ці положення означають, що профілактика вигорання може мати не лише службове, а й особистісне та партнерське значення. Якщо військовослужбовець перебуває у стані хронічного

виснаження, тривожності, емоційного оніміння або професійного дистанціювання, це може позначатися на здатності підтримувати довіру, говорити про потреби, приймати підтримку, зберігати емоційну й тілесну включеність у партнерських стосунках. Тому професійне вигорання доцільно розглядати як один із психологічних чинників сексуального благополуччя поряд з особливостями прив'язаності, якістю партнерської взаємодії та досвідом участі у бойових діях.

Водночас важливо уникати спрощеного пояснення, ніби бойовий досвід або військова служба автоматично призводять до зниження сексуального благополуччя. У дослідженні британських військовослужбовців і ветеранів (Scalco et al., 2025) було виявлено, що більшість учасників не повідомили про зміни задоволеності стосунками, тоді як частина мала позитивну, а частина негативну динаміку. Негативні зміни були пов'язані з появою проблем психічного здоров'я, зокрема ймовірного ПТСР, певних розладів або зловживання алкоголем, а також із наявністю дітей до 18 років, що свідчить про те, що військова служба не руйнує стосунки автоматично, але створює контекст підвищеного навантаження, у якому психічне здоров'я, сімейні обставини, прив'язаність і партнерська підтримка набувають особливого значення.

Отже, психологічні чинники сексуального благополуччя військовослужбовців мають багаторівневий характер. На індивідуальному рівні важливими є емоційна регуляція, сексуальна самооцінка, сексуальний сором, травматичний досвід, психоемоційний стан і здатність до саморегуляції. На партнерському рівні значення мають прив'язаність, сексуальна комунікація, задоволеність стосунками, партнерська чутливість і здатність підтримувати близькість у ситуаціях розлуки або стресу. На професійно-контекстуальному рівні істотними є бойовий досвід, професійне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, дефіцит відновлення і специфіка військового середовища.

У нашому дослідженні особливу увагу зосереджено на двох групах психологічних чинників: особливостях прив'язаності та компонентах професійного вигорання. Тривожність прив'язаності може ускладнювати сексуальне благополуччя через страх відкидання, потребу в підтвердженні любові та підвищену чутливість до дистанції, а уникання близькості може бути пов'язане зі зниженням сексуального благополуччя через емоційне дистанціювання, труднощі довіри, небажання говорити про інтимні потреби та обмеження відкритості у партнерській взаємодії. Професійне вигорання, своєю чергою, може знижувати ресурс для близькості через емоційне виснаження, деперсоналізацію, втрату відчуття ефективності, порушення саморегуляції та зменшення здатності до емоційної присутності.

Таким чином, сексуальне благополуччя військовослужбовців доцільно розглядати як результат взаємодії прив'язаності, партнерської комунікації, психоемоційного стану, професійного виснаження та досвіду служби. Саме така логіка дозволяє перейти від вузького розуміння сексуальності як фізіологічної функції до цілісного психологічного аналізу інтимної сфери військовослужбовців.

1.3. Військовий досвід, бойовий стрес і близькі стосунки як контекст сексуального благополуччя

Військова служба є специфічним життєвим і професійним контекстом, у якому сексуальне благополуччя не може розглядатися окремо від бойового досвіду, хронічного стресу, професійного навантаження, розлуки з партнером або партнеркою, змін сімейних ролей і загального психоемоційного стану військовослужбовця. На відміну від багатьох цивільних професій, військова діяльність пов'язана з підвищеним ризиком для життя, необхідністю швидкого прийняття рішень, нормативною емоційною стриманістю, підпорядкуванням, фізичним виснаженням, дефіцитом приватності та можливою участю у бойових

діях – все це створює умови, за яких інтимна сфера може бути чутливою до стресу, травматизації, втоми, порушення сну, емоційного дистанціювання та змін у партнерській взаємодії.

Водночас важливо уникати спрощеного уявлення, ніби військова служба або бойовий досвід автоматично призводять до порушення сексуального благополуччя. Сучасні дослідження показують, що вплив військового досвіду на близькі стосунки й сексуальну сферу є неоднорідним: для частини військовослужбовців партнерські стосунки можуть залишатися стабільними або навіть посилюватися через спільне подолання труднощів, підтримку й переоцінку значущості близькості, для інших військовий досвід може бути пов'язаний із напруженням, емоційною відстороненістю, конфліктами, зниженням сексуального бажання, труднощами комунікації або сексуальним дистресом. Така неоднорідність є принциповою, оскільки вона дозволяє розглядати бойовий досвід не як єдину причину змін сексуального благополуччя, а як контекст, у якому активуються або посилюються інші психологічні чинники: прив'язаність, професійне вигорання, емоційна регуляція, партнерська підтримка та якість комунікації.

Дослідження, проведене серед британських військовослужбовців і ветеранів, добре демонструє складність впливу військової служби на романтичні стосунки. Автори (Scalco et al., 2025) аналізували зміни задоволеності стосунками між двома часовими точками та встановили, що більшість учасників не повідомили про зміну задоволеності стосунками: 82% зберігали стабільний рівень задоволеності, 8% мали позитивну динаміку, а 10% – негативну. Негативні зміни були пов'язані з появою проблем психічного здоров'я, зокрема ймовірного ПТСР, поширених психічних розладів або зловживання алкоголем, а також із наявністю дітей до 18 років. Водночас сама військова служба або бойовий досвід не пояснювали зміни стосунків однаково для всіх, що підтверджує підвищене військовим контекстом навантаження на пару з урахуванням поєднання

психічного здоров'я, сімейних обставин, ресурсів стосунків і способів подолання стресу.

Для сексуального благополуччя цей висновок має особливе значення, адже сексуальна сфера є частиною ширшої системи романтичних стосунків, тому вона залежить не лише від сексуальної функції або частоти сексуальної активності, а й від того, чи зберігається у парі емоційний контакт, довіра, відкритість і здатність говорити про труднощі. Якщо військовослужбовець має симптоми посттравматичного стресу, депресивні прояви, зловживання алкоголем, емоційне виснаження або деперсоналізацію, це може ускладнювати не лише загальну партнерську взаємодію, а й сексуальну комунікацію, тілесну близькість і задоволеність сексуальним життям.

Війна як форма екстремального стресу може впливати на сексуальне благополуччя через кілька механізмів. По-перше, прямий досвід небезпеки, втрати, поранення або участі у бойових діях може змінювати сприйняття власного тіла, безпеки, контролю та близькості. По-друге, хронічне перебування у стані мобілізації може знижувати здатність до розслаблення, тілесної чутливості й переключення на інтимну взаємодію. По-третє, бойовий досвід може посилювати гіперпильність, дратівливість, емоційне оніміння або уникання, що ускладнює довіру й відкритість у парі. По-четверте, сексуальна сфера може ставати не лише простором задоволення, а й зоною напруження, якщо людина переживає сором, страх невідповідності, втрату бажання, відчуття дистанції або труднощі з поверненням до “мирного” режиму близькості.

Дослідження ізраїльських вчених доводять, що різні типи воєнних стресорів по-різному пов'язані із сексуальною сферою: аналіз сексуальної функції, сексуального дистресу і сексуальної задоволеності встановив, що пряма експозиція до воєнних подій була пов'язана насамперед із сексуальною дисфункцією, тоді як медіаекспозиція і симптоми гострого стресу мали ширший зв'язок із різними аспектами сексуального благополуччя. Це дозволяє зробити

важливий висновок: сексуальна сфера реагує не лише на об'єктивний факт небезпеки, а й на суб'єктивне переживання стресу, інформаційне перевантаження, тривогу та інтенсивність гострих стресових симптомів (Lazar et al., 2024).

Ще більш деталізовану картину дає інше ізраїльське дослідження, у якому було виділено три профілі сексуального благополуччя під час тривалого воєнного конфлікту. Перший профіль характеризувався стабільним сексуальним благополуччям, низьким сексуальним дистресом, низьким рівнем сексуальних функціональних труднощів і мінімальними змінами сексуальної активності. Другий профіль включав високий сексуальний дистрес і зниження функціонування на початку війни, але з подальшими ознаками покращення. Третій профіль характеризувався погіршенням сексуального благополуччя, зростанням сексуального дистресу, посиленням сексуальних труднощів і стійким зниженням сексуальної активності. Таким чином, можна зробити висновок, війна не впливає на сексуальність усіх людей однаково та її вплив залежить від психологічного дистресу, воєнної експозиції, партнерських порушень і ресурсів адаптації (Gewirtz-Meydan & Lazar, 2025).

Отже, якщо у військовослужбовців із досвідом і без досвіду участі у бойових діях не виявляються прямі статистично значущі відмінності за певними показниками сексуального благополуччя, це не означає, що бойовий досвід не має значення. Імовіріше, його вплив є опосередкованим і проявляється через інші психологічні змінні: стресову реакцію, професійне вигорання, деперсоналізацію, емоційне виснаження, уникання близькості, якість партнерської підтримки та здатність до сексуальної комунікації. Саме така логіка відповідає сучасному розумінню сексуального благополуччя як багатофакторного феномену.

Особливе місце у військовому контексті займає розлука з партнером або партнеркою, адже ротації, тривалі відрядження, перебування в зоні бойових дій

або обмеження комунікації можуть змінювати динаміку близькості. Розлука не завжди призводить до погіршення стосунків, але вона підвищує значення комунікації, довіри, очікувань і здатності підтримувати емоційний зв'язок на відстані. У таких умовах сексуальне благополуччя може залежати не лише від фізичної доступності партнера, а й від того, чи зберігається психологічна близькість, чи не зростає тривога, ревності, відчуження або страх втрати стосунків.

Для військовослужбовців із тривожною прив'язаністю розлука може посилювати страх втрати, ревності, потребу в постійному підтвердженні любові, чутливість до затримки відповіді або зміни тону спілкування. У сексуальній сфері це може проявлятися через напруження навколо сексуальної активності, страх небажаності, потребу у підтвердженні власної значущості через інтимність. Для військовослужбовців з униканням близькості дистанція може, навпаки, полегшувати емоційне відсторонення, знижувати потребу у саморозкритті й ускладнювати подальше відновлення тілесної та емоційної близькості після повернення.

Португальські науковці визначили, що фізична дистанція сама по собі не завжди означає погіршення стосунків або сексуальної задоволеності. Військовослужбовці у дистанційних стосунках повідомляли про вищу задоволеність комунікацією, романтичними стосунками та сексуальністю, важливішими є те, як пара підтримує зв'язок, чи зберігає інвестицію у стосунки, чи сприймає розлуку як тимчасовий виклик, а не як загрозу близькості (Esteves et al., 2021).

Теорію прив'язаності доцільно розглядати як продуктивну рамку для розуміння адаптації ветеранів до травматичного досвіду. Автори підкреслюють, що підтримувальні й приймаючі інтимні стосунки можуть бути захисним фактором для ветеранів, які мають ПТСР, депресивні або тривожні прояви. У групі ветеранів з бойовим досвідом саме тривожність і уникання прив'язаності

залишалися значущими предикторами задоволеності стосунками після врахування інших психічних показників, що підтверджує більш виражену важливість якості прив'язаності за наявності травматичного досвіду для близьких стосунків військовослужбовців і ветеранів (Ponder et al., 2022).

В той же час важливо зазначити, якщо партнер або партнерка сприймається як безпечний, уважний і приймаючий, людині легше говорити про сексуальні труднощі, зміну бажання, сором, тілесні переживання або потребу в поступовому відновленні близькості (Meuleman et al., 2025).

Бойовий стрес також може впливати на близькі стосунки через зміну способів емоційної регуляції, адже зв'язок між прив'язаністю і психічним здоров'ям опосередковується стратегіями емоційної регуляції. Тривожність прив'язаності була пов'язана з гіршим психічним здоров'ям через вищу емоційно-орієнтовану та нижчу завдання-орієнтовану регуляцію, тоді як уникання прив'язаності мало непрямі негативні зв'язки через ті самі механізми. Для військовослужбовців це означає, що в умовах бойового стресу значення має не лише сам факт пережитої події, а й те, як людина регулює емоції: чи може вона звертатися по підтримку, чи здатна діяти конструктивно, чи схильна до уникання, емоційного пригнічення або румінацій (Alfasi & Besser, 2024).

У сексуальній сфері ці механізми мають очевидне значення: якщо людина не здатна регулювати тривогу, сором, напруження або страх відкидання, сексуальна близькість може ставати джерелом додаткового стресу, якщо ж військовослужбовець звик пригнічувати емоції й покладатися лише на себе, йому може бути складно говорити про сексуальні потреби, приймати підтримку партнера або визнавати власну вразливість. Саме тому бойовий досвід і сексуальне благополуччя пов'язані не лише через травматичні події, а й через прив'язаність, емоційну регуляцію і якість близьких стосунків.

Важливим є і врахування групової приналежності, адже прив'язаність до групи може мати позитивний зв'язок із психічним здоров'ям через адаптивніші

стратегії регуляції (Alfasi et al., 2024). Для військовослужбовців це положення можна перенести на контекст належності до підрозділу, військової спільноти або країни. Відчуття включеності у значущу групу може підтримувати психологічну стійкість, тоді як ізоляція, втрата відчуття спільноти або розрив між військовим і цивільним досвідом можуть посилювати стрес і непрямо впливати на партнерські стосунки.

Повернення після бойового досвіду або тривалої служби також є окремим етапом адаптації. У парі може виникати потреба заново узгоджувати ролі, побут, емоційну дистанцію, сексуальну активність і очікування щодо близькості. Партнер або партнерка могли адаптуватися до самостійного функціонування, тоді як військовослужбовець може повертатися з іншим рівнем втоми, тривоги, потреби в контролі або емоційної закритості. У такій ситуації сексуальна близькість не завжди відновлюється одразу, оскільки вона потребує не лише фізичної присутності, а й емоційної безпеки, часу, комунікації й готовності обох партнерів поступово відновлювати контакт.

Саме тому підтримання близьких стосунків у військових парах варто розглядати як активний процес через високе значення комунікації, саморозкриття, спільного подолання стресу, підтримки, адаптації до психологічних симптомів партнера та збереження зв'язку в умовах військової служби (Knobloch et al., 2023). Для сексуального благополуччя це означає, що інтимна сфера потребує не лише спонтанності, а й свідомого підтримання довіри, відкритості, взаємності та безпечного обговорення змін, які виникають під впливом служби або бойового досвіду.

Отже, військовий досвід доцільно розглядати не як ізольований чинник, що прямо визначає рівень сексуального благополуччя, а як контекст, у якому можуть посилюватися або послаблюватися психологічні механізми близькості. Бойовий досвід може бути пов'язаний із професійним вигоранням, емоційним виснаженням, деперсоналізацією та змінами у психоемоційному стані, але

сексуальне благополуччя залежить також від того, як військовослужбовець переживає близькість, чи здатний довіряти партнеру, чи не уникає емоційного контакту, чи може говорити про сексуальні потреби та чи має ресурс для партнерської взаємодії. Саме тому аналіз сексуального благополуччя військовослужбовців потребує одночасного врахування бойового досвіду, особливостей прив'язаності, компонентів професійного вигорання та якості близьких стосунків.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що сексуальне благополуччя є багатовимірним психологічним феноменом, який не зводиться лише до сексуального здоров'я, сексуальної активності або відсутності сексуальних дисфункцій, а його зміст охоплює тілесне самосприйняття, сексуальну самооцінку, переживання безпеки, задоволеність сексуальним життям, здатність до сексуальної комунікації, автономію, партнерську взаємність і якість близьких стосунків. Отже, сексуальне благополуччя доцільно розглядати як складову загального психоемоційного, тілесного та міжособистісного функціонування особистості.

Визначено, що у контексті військової служби сексуальне благополуччя набуває особливої психологічної значущості, адже військовослужбовці перебувають в умовах підвищеного професійного навантаження, ризику травматизації, хронічного стресу, можливої участі у бойових діях, розлуки з партнером або партнеркою, обмеженої приватності та необхідності постійної саморегуляції. Такі обставини можуть впливати на сексуальне бажання, тілесну чутливість, емоційну доступність, здатність до близькості та якість партнерської взаємодії, водночас інтимність може виступати не лише вразливою сферою, а й ресурсом психологічного відновлення.

Обґрунтовано, що одним із провідних психологічних чинників сексуального благополуччя є особливості прив'язаності у близьких стосунках. Тривожність прив'язаності може посилювати страх відкидання, потребу в підтвердженні любові та чутливість до емоційної дистанції, а уникання близькості пов'язане з труднощами довіри, саморозкриття, прийняття підтримки та обговорення інтимних потреб, тому у сексуальній сфері ці особливості можуть проявлятися через напруження, уникання, зниження відкритості, труднощі сексуальної комунікації та обмеження емоційної включеності у партнерській взаємодії.

Визначено, що професійне вигорання є важливим професійно-психологічним контекстом сексуального благополуччя військовослужбовців: емоційне виснаження може знижувати ресурс для близькості, відновлення та тілесної присутності; деперсоналізація – посилювати емоційне дистанціювання й формалізацію взаємодії; редукція особистих досягнень – впливати на самооцінку, відчуття власної спроможності та впевненість у собі. Тому вигорання варто розглядати не лише як чинник професійної ефективності, а і як явище, що потенційно позначається на якості близьких і сексуальних стосунків.

Теоретичний аналіз засвідчив, що досвід участі у бойових діях не слід розглядати як чинник, який прямо й однаково визначає сексуальне благополуччя всіх військовослужбовців, адже його вплив може бути неоднорідним і залежати від поєднання психологічних та міжособистісних змінних: типів прив'язаності, рівня професійного вигорання, здатності до емоційної регуляції, сексуальної комунікації, партнерської підтримки, травматичного досвіду та якості близьких стосунків.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Концептуальна модель та гіпотези

Емпіричне дослідження сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях ґрунтується на положенні про те, що сексуальна сфера не є ізольованим аспектом життя людини, а формується у взаємозв'язку з психоемоційним станом, якістю близьких стосунків, здатністю до емоційної регуляції, особливостями прив'язаності та професійним навантаженням. У військовому контексті сьогодення ці чинники набувають особливої значущості, оскільки військова служба пов'язана з високим рівнем стресу, фізичним і психологічним виснаженням, можливою участю у бойових діях, розлукою з партнером або партнеркою, обмеженням приватності та потребою постійної професійної мобілізації.

У межах нашого дослідження сексуальне благополуччя розглядається як багатовимірний психологічний показник, що включає сексуальну комунікацію, сексуальну потребу, ставлення до стосунків як цінності, задоволеність сексуальним життям і стосунками, а також інтегральний показник сексуального благополуччя. Такий підхід дозволяє аналізувати не лише сексуальну активність або сексуальну функцію, а й ширший контекст інтимної сфери: здатність говорити про сексуальні потреби, переживати близькість як значущу, підтримувати партнерську взаємодію та відчувати задоволеність сексуальним і романтичним життям.

Концептуальна модель дослідження побудована на припущенні, що сексуальне благополуччя військовослужбовців формується під впливом трьох

груп чинників: досвіду участі у бойових діях, особливостей прив'язаності та компонентів професійного вигорання.

Досвід участі у бойових діях у цій моделі розглядається як групувальний і контекстуальний чинник, який не обов'язково має прямий і однозначний вплив на сексуальне благополуччя, однак може створювати специфічний фон для функціонування військовослужбовця: посилювати професійний стрес, впливати на емоційну доступність, змінювати способи переживання близькості, підвищувати ризик виснаження або емоційного дистанціювання. Тому в нашому дослідженні порівнюються військовослужбовці з досвідом і без досвіду участі у бойових діях.

Особливості прив'язаності представлені двома показниками: тривожністю прив'язаності та униканням близькості у прив'язаності. Тривожність прив'язаності відображає страх відкидання, потребу у підтвердженні любові й значущості, підвищену чутливість до дистанції або емоційної недоступності партнера. Уникання близькості у прив'язаності пов'язане з дискомфортом щодо емоційної вразливості, труднощами саморозкриття, недовірою до підтримки з боку партнера та схильністю дистанціюватися у близьких стосунках. У сексуальній сфері ці особливості можуть проявлятися через труднощі комунікації, страх небажаності, уникання розмов про інтимні потреби або зниження емоційної включеності.

Професійне вигорання у моделі представлено трьома компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень. Емоційне виснаження відображає втрату психоемоційного ресурсу, втому і зниження здатності до відновлення. Деперсоналізація проявляється через емоційне дистанціювання, формалізацію взаємодії, зниження емпатійності й відстороненість. Редукція особистих досягнень пов'язана зі зниженням відчуття власної ефективності, результативності та професійної спроможності. У контексті сексуального благополуччя ці компоненти можуть впливати на

здатність підтримувати близькість, бути емоційно доступним, говорити про потреби та зберігати якість партнерської взаємодії.

Залежною змінною у дослідженні є сексуальне благополуччя військовослужбовців. Воно аналізується як через окремі складники, так і через інтегральний показник. Це дозволяє визначити, чи пов'язані психологічні чинники лише з окремими аспектами сексуальної сфери, наприклад сексуальною комунікацією або задоволеністю стосунками, чи вони мають зв'язок із загальним рівнем сексуального благополуччя.

Схематично концептуальну модель дослідження подана на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Концептуальна модель дослідження сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях

Таким чином, концептуальна модель дослідження передбачає, що сексуальне благополуччя військовослужбовців може бути пов'язане не лише з досвідом участі у бойових діях, а й із тим, як військовослужбовець організовує

близькість у партнерських стосунках та якою мірою він переживає професійне виснаження. Особливе значення у цій моделі має припущення, що бойовий досвід може не діяти безпосередньо, а створювати умови, у яких посилюються або виявляються інші психологічні чинники.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано такі гіпотези.

Гіпотеза 1. Військовослужбовці з досвідом і без досвіду участі у бойових діях можуть відрізнятися за показниками прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя. Очікується, що найбільш виражені відмінності будуть спостерігатися за компонентами професійного вигорання, оскільки бойовий досвід пов'язаний із підвищеним рівнем професійного і психоемоційного навантаження.

Гіпотеза 2. Особливості прив'язаності мають статистично значущий зв'язок із сексуальним благополуччям військовослужбовців. Зокрема, вищий рівень тривожності прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності буде пов'язаний із нижчими показниками сексуальної комунікації, задоволеності сексуальним життям і стосунками та інтегрального сексуального благополуччя.

Гіпотеза 3. Компоненти професійного вигорання пов'язані з показниками сексуального благополуччя військовослужбовців. Передбачається, що емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень можуть знижувати ресурс для близькості, партнерської взаємодії та сексуальної комунікації.

Гіпотеза 4. Особливості прив'язаності та компоненти професійного вигорання можуть виступати предикторами інтегрального показника сексуального благополуччя військовослужбовців. Очікується, що найбільший прогностичний внесок матимуть показники, пов'язані з емоційною дистанцією, труднощами близькості та професійним виснаженням.

Отже, концептуальна модель дослідження спрямована на перевірку того, яким чином сексуальне благополуччя військовослужбовців пов'язане з досвідом

участі у бойових діях, особливостями романтичної прив'язаності та компонентами професійного вигорання. Такий підхід дозволяє перейти від опису сексуального благополуччя як окремої характеристики до його аналізу як результату взаємодії особистісних, партнерських і професійно-стресових чинників.

2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Методологічна логіка емпіричного дослідження була побудована відповідно до мети роботи – виявити особливості сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях та визначити його зв'язок із показниками типів прив'язаності й професійного вигорання. Відповідно до концептуальної моделі, сексуальне благополуччя розглядалося як залежна змінна, а досвід участі у бойових діях, тривожність прив'язаності, уникання близькості у прив'язаності, емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень – як чинники, що можуть бути пов'язані з його вираженістю.

Емпірична частина роботи побудована за неекспериментальним поперечним кореляційним дизайном. Такий формат передбачає одноразове вимірювання досліджуваних показників і використовується для виявлення статистичних зв'язків між змінними без оцінювання їхньої динаміки в часі (Thomas, 2023).

Для реалізації мети було використано три психодіагностичні методики в україномовній адаптації: методики досвіду близьких стосунків (розширена версія) The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя В. А. Гупаловської та методику діагностики професійного вигорання Maslach Burnout Inventory.

2.2.1. Етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося послідовно у кілька етапів (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Етапи емпіричного дослідження сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях

На першому етапі було здійснено теоретико-методологічне обґрунтування дослідження. На основі аналізу наукових джерел було визначено основні поняття роботи: сексуальне благополуччя, романтична прив'язаність, професійне вигорання, бойовий досвід та близькі стосунки військовослужбовців. Також було уточнено логіку емпіричної моделі: сексуальне благополуччя розглядається як багатовимірний психологічний показник, що може бути пов'язаний із досвідом участі у бойових діях, особливостями прив'язаності та компонентами професійного вигорання.

На другому етапі було сформульовано мету, завдання та гіпотези дослідження. Було визначено, що емпіричний аналіз має охоплювати три основні напрями: по-перше, опис загального рівня досліджуваних показників; по-друге, порівняння військовослужбовців з досвідом і без досвіду участі у бойових діях; по-третє, встановлення зв'язків між показниками прив'язаності, професійного вигорання і сексуального благополуччя.

На третьому етапі було підібрано психодіагностичний інструментарій. Вибір методик здійснювався з урахуванням змісту дослідницької моделі, наявності адаптованих або валідизованих інструментів та відповідності шкал емпіричним змінним роботи. Для оцінки прив'язаності було обрано ECR-R, оскільки методика спрямована на вимірювання двох ключових вимірів прив'язаності: тривожності та уникання. Для оцінки сексуального благополуччя використано український опитувальник В. А. Гупаловської, що дозволяє аналізувати сексуальне благополуччя як багатокомпонентний конструкт. Для оцінки вигорання застосовано методику Maslach Burnout Inventory, яка базується на трикомпонентній моделі професійного вигорання.

На четвертому етапі було проведено збір емпіричних даних. Респондентам пропонувалося заповнити соціально-демографічну анкету та психодіагностичні методики. До соціально-демографічного блоку було включено питання, необхідні для характеристики вибірки та подальшого групування респондентів,

зокрема питання щодо досвіду участі у бойових діях. Саме цей показник надалі використовувався для поділу вибірки на дві групи: військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях та військовослужбовців без такого досвіду.

На п'ятому етапі було здійснено первинну підготовку даних до статистичної обробки. Було перевірено повноту відповідей, закодовано змінні, створено групувальну змінну за досвідом участі у бойових діях, а також розраховано шкальні показники за кожною методикою. За ECR-R було обчислено показники тривожності прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності. За опитувальником суб'єктивного сексуального благополуччя було розраховано показники сексуальної комунікації, сексуальної потреби, стосунків як цінності, задоволення сексуальним життям і стосунками та інтегральний показник сексуального благополуччя. За МВІ було розраховано три компоненти професійного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

На шостому етапі було проведено статистичну обробку результатів. Спочатку було здійснено описовий аналіз показників, що дозволило визначити середні значення, стандартні відхилення та загальну вираженість досліджуваних змінних. Далі було перевірено характер розподілу даних, що стало підставою для вибору відповідних статистичних критеріїв. Оскільки частина показників не відповідала нормальному розподілу, для порівняння груп було застосовано непараметричний критерій Манна–Вітні. Для аналізу зв'язків між показниками використовувався кореляційний аналіз, а для визначення внеску психологічних чинників у прогнозування інтегрального показника сексуального благополуччя – регресійний аналіз.

На сьомому етапі було здійснено інтерпретацію отриманих результатів. Результати аналізувались відповідно до гіпотез дослідження та теоретичної моделі. Особливу увагу було приділено тому, чи є досвід участі у бойових діях прямим чинником відмінностей у сексуальному благополуччі.

2.2.2. Характеристика психодіагностичних методик

Для діагностики особливостей романтичної прив'язаності було використано україномовну адаптацію методики Досвіду близьких стосунків – The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). Методика ECR-R призначена для вимірювання двох основних параметрів прив'язаності: тривожності та уникання. У адаптації (Погоріла & Виноградов, 2024) зазначено, що ці параметри дозволяють визначати стиль прив'язаності особи та аналізувати її поведінку у взаємодії з романтичним партнером. Україномовна адаптація методики була здійснена на вибірці 334 осіб віком від 17 до 76 років; автори перевіряли валідність ECR-R на українській вибірці, досліджували факторну структуру та відповідність вимірювальної моделі емпіричним даним.

Методика ECR-R складається з 36 тверджень, які стосуються переживань, очікувань і поведінки людини у романтичних стосунках. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за семибальною шкалою від 1 – “повністю не погоджуюся” до 7 – “повністю погоджуюся”. Композитні бали обчислюються як усереднені значення відповідей за відповідними шкалами. Усереднені показники менші за 3,5 бала інтерпретуються як низький рівень тривожності або уникання, показники понад 4,5 бала – як високий рівень, а значення в межах від 3,5 до 4,5 бала – як середній рівень вираженості відповідного параметра (Погоріла & Виноградов, 2024).

У межах даного дослідження методика ECR-R використовувалася не для категоріального визначення стилю прив'язаності, а для кількісного аналізу двох показників: тривожності прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності. Такий підхід є доцільним, оскільки саме ці два виміри безпосередньо відповідають концептуальній моделі роботи. Тривожність прив'язаності відображає страх відкидання, сумніви у стабільності стосунків, потребу в підтвердженні любові та чутливість до емоційної недоступності партнера. Уникання близькості відображає дискомфорт із близькістю, труднощі

саморозкриття, обмеження емоційної залежності та схильність дистанціюватися від партнера.

У контексті теми дослідження використання ECR-R є методологічно обґрунтованим, оскільки сексуальне благополуччя військовослужбовців розглядається у зв'язку з якістю близьких стосунків. Військова служба, розлука, бойовий стрес і професійне виснаження можуть активувати систему прив'язаності, а отже, впливати на здатність військовослужбовця до довіри, емоційної відкритості, сексуальної комунікації та підтримання близькості. Саме тому показники тривожності й уникання прив'язаності були включені до емпіричної моделі як важливі психологічні чинники сексуального благополуччя.

Для дослідження сексуального благополуччя було використано Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя, розроблений і валідизований В. А. Гупаловською. Методика створена для психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя особи та ґрунтується на розумінні сексуального благополуччя як багатокompонентного утворення, пов'язаного із задоволеністю сексуальним життям, якістю стосунків, сексуальною потребою, комунікацією у парі та значущістю стосунків для людини. Авторка підкреслює, що сексуальна комунікація є не лише показником сексуального благополуччя, а й його ресурсом, оскільки передбачає відкритість, довіру, прийняття та здатність говорити партнерові про власні сексуальні вподобання, бажані чи небажані дії (Гупаловська, В., 2021).

Під час розробки методики було використано теоретичний аналіз поняття суб'єктивного сексуального благополуччя, фокус-групи, анкетування, контент-аналіз та психометричну перевірку. Валідизація і стандартизація здійснювалися на вибірці 457 осіб віком від 20 до 59 років. Перевірка структури опитувальника проводилася за допомогою експлораторного та конфірматорного факторного аналізу, а внутрішня узгодженість шкал визначалася за коефіцієнтом α -Кронбаха.

У результаті було виділено п'ять факторів і сформовано п'ять шкал із високими показниками внутрішньої узгодженості в межах $\alpha = 0,710\text{--}0,889$. Також було підтверджено конструктну, конвергентну, дивергентну та дискримінантну валідність методики, а також здійснено її стандартизацію (Гупаловська).

У первинній структурі методики було виокремлено кілька шкал, однак у процесі психометричної перевірки шкала “Кількісний компонент” виявила зворотні кореляції з іншими показниками сексуального благополуччя та інтегральним показником. З огляду на це вона не була включена до інтегрального показника сексуального благополуччя. У даному дослідженні використовувалися такі шкали: сексуальна комунікація, сексуальна потреба, стосунки як цінність, задоволення сексуальним життям і стосунками, а також інтегральний показник сексуального благополуччя. Саме інтегральний показник сексуального благополуччя надалі використовувався як основна залежна змінна в регресійному аналізі.

Шкала “Сексуальна комунікація” відображає здатність людини говорити з партнером або партнеркою про сексуальні потреби, вподобання, межі, небажані дії та очікування у сексуальній сфері. Високий показник за цією шкалою свідчить про більшу відкритість у парі, довіру, прийняття та нижчий рівень напруження в обговоренні інтимних тем.

Шкала “Сексуальна потреба” характеризує вираженість сексуальної потреби як одного з компонентів сексуального благополуччя. Вона не зводиться лише до частоти сексуальних контактів, а відображає суб'єктивну актуальність сексуальної сфери для людини.

Шкала “Стосунки як цінність” відображає значення близьких, емоційно насичених стосунків для сексуального благополуччя людини. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що сексуальність розглядається не ізольовано, а у зв'язку з партнерською близькістю, прийняттям, стабільністю та значущістю стосунків.

Шкала “Задоволення сексуальним життям і стосунками” дозволяє оцінити суб’єктивну задоволеність сексуальною сферою та якістю партнерських взаємин. Вона є важливою для даного дослідження, оскільки сексуальне благополуччя військовослужбовців аналізується не лише як функціональний показник, а як частина загального партнерського та емоційного благополуччя.

Інтегральний показник сексуального благополуччя розраховується як узагальнений показник основних шкал методики. Він дозволяє оцінити загальний рівень сексуального благополуччя та використовувати його як підсумкову змінну для порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу.

Для оцінки професійного вигорання було використано методику Діагностика професійного вигорання Maslach Burnout Inventory К. Масlach і С. Джексон в україномовній адаптації Н. Є. Водоп’янової. Опитувальник містить 22 твердження, які описують переживання, пов’язані з професійною діяльністю, емоційною втомою, ставленням до людей у професійному середовищі та відчуттям власної ефективності. Респондент оцінює, як часто у нього виникають відповідні почуття, використовуючи варіанти відповідей від “ніколи” до “щодня”.

Методика має три основні шкали: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Шкала емоційного виснаження містить 9 тверджень і відображає втрату емоційного ресурсу, втому, відчуття спустошення, пригніченість і зниження здатності до відновлення. Шкала деперсоналізації містить 5 тверджень і характеризує емоційне дистанціювання, формальне або знеособлене ставлення до інших людей, зниження емпатійності та емоційної включеності у взаємодію. Шкала редукції особистих досягнень містить 8 тверджень і відображає зниження відчуття професійної ефективності, результативності, компетентності та цінності власної роботи.

У класичній логіці Maslach Burnout Inventory високі показники емоційного виснаження та деперсоналізації свідчать про вищу вираженість професійного вигорання, тоді як шкала особистих досягнень має зворотну логіку інтерпретації: нижчі показники особистих досягнень відповідають більшій вираженості вигорання. У даному дослідженні пункти шкали особистих досягнень були реверсовані таким чином, щоб підсумковий показник відображав саме редукцію особистих досягнень як компонент професійного вигорання. Тобто вищий бал за цією шкалою інтерпретувався як вищий рівень редукції особистих досягнень.

Використання MBI у дослідженні є обґрунтованим, оскільки ця методика базується на трикомпонентній концепції професійного вигорання, відповідно до якої вигорання включає психоемоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. У сучасних дослідженнях MBI розглядається як один із найбільш поширених і базових інструментів для вимірювання професійного вигорання; він був розроблений К. Маслач і С. Джексон та досліджує вигорання саме як синдром, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистих досягнень.

У контексті даної роботи професійне вигорання є важливим психологічним чинником сексуального благополуччя військовослужбовців. Емоційне виснаження може знижувати ресурс для близькості, сексуальної комунікації та партнерської взаємодії, деперсоналізація може проявлятися у дистанціюванні, формалізації контакту та зниженні емоційної включеності, а редукція особистих досягнень може бути пов'язана зі зниженням самооцінки, відчуття ефективності та впевненості у власній спроможності, що потенційно позначається не лише на професійному, а й на партнерському функціонуванні.

Отже, використаний психодіагностичний комплекс дозволив охопити основні змінні концептуальної моделі дослідження. ECR-R забезпечив вимірювання особливостей романтичної прив'язаності, опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя – оцінку різних складників

сексуальної сфери та інтегрального показника сексуального благополуччя, а МВІ – визначення ключових компонентів професійного вигорання. Сукупне використання цих методик дало змогу проаналізувати сексуальне благополуччя військовослужбовців у взаємозв'язку з індивідуально-психологічними, партнерськими та професійно-стресовими чинниками.

2.3. Характеристика вибірки, процедура збору даних та методи статистичної обробки

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці діючих військовослужбовців Сил беспілотних систем України. Загальна кількість респондентів становила 102 особи. Залежно від наявності досвіду участі у бойових діях вибірку було поділено на дві групи: військовослужбовці без досвіду участі у бойових діях – 32 особи та військовослужбовці з досвідом участі у бойових діях – 70 осіб. Такий поділ дав змогу порівняти досліджувані групи за показниками прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя. До вибірки були включені респонденти, які на момент участі в дослідженні мали статус військовослужбовців, надали добровільну згоду на участь в опитуванні та заповнили всі необхідні блоки анкети.

За віковим розподілом найбільшу частку вибірки становили респонденти віком 25–34 роки – 40 осіб, або 39,2%. Вікова група 35–44 роки була представлена 24 респондентами, що становить 23,5%. До групи 45–54 роки увійшли 18 осіб, або 17,6%, а до групи 18–24 роки – 17 осіб, або 16,7%. Найменш чисельною була група респондентів віком 54 роки і більше – 3 особи, або 2,9%. Отже, основну частину вибірки становили військовослужбовці молодого та середнього дорослого віку.

За досвідом служби найбільшу частку становили військовослужбовці з досвідом до 1 року – 31 особа, або 30,4%. Досвід служби від 3 до 5 років мали 29

респондентів, що становить 28,4%. Досвід служби 5 років і більше зазначили 25 осіб, або 24,5%, а досвід від 1 до 3 років – 17 осіб, або 16,7%.

За досвідом участі у бойових діях вибірка була поділена на дві групи. Більшість респондентів мали досвід участі у бойових діях – 70 осіб, або 68,6%. Водночас 32 військовослужбовці, або 31,4%, не мали такого досвіду.

Аналіз сімейного статусу показав, що найбільшу частку вибірки становили респонденти, які перебували у шлюбі, – 43 особи, або 42,2%. Не перебували у стосунках 24 респонденти, що становить 23,5%. Розлученими або такими, що перебувають у процесі розлучення, були 14 осіб, або 13,7%. У стосунках та спільному проживанні перебували 12 військовослужбовців, або 11,8%, а у стосунках без спільного проживання – 9 осіб, або 8,8%.

Щодо тривалості актуальних стосунків, найбільша частка респондентів перебувала у стосунках понад 10 років – 33 особи, або 32,4%. Не перебували у стосунках 31 респондент, що становить 30,4%. У стосунках тривалістю 5–10 років перебували 18 осіб, або 17,6%; 3–5 років – 9 осіб, або 8,8%; 1–2 роки – 6 осіб, або 5,9%; менше 1 року – 5 осіб, або 4,9%.

Постійного партнера або партнерку на момент дослідження мали 64 респонденти, що становить 62,7% вибірки. Натомість 38 осіб, або 37,3%, зазначили, що не мають постійного партнера або партнерки.

За форматом стосунків протягом останніх шести місяців найбільша частка респондентів перебувала у дистанційному форматі через службу – 38 осіб, або 37,3%. Змішаний формат стосунків зазначили 30 респондентів, або 29,4%. Не мали постійного партнера або партнерки 29 осіб, що становить 28,4%. Лише 5 респондентів, або 4,9%, проживали разом із партнером або партнеркою постійно.

Вибірка мала цільовий характер, оскільки дослідження було спрямоване саме на військовослужбовців. Такий підхід відповідав меті роботи, адже сексуальне благополуччя аналізувалося не в загальній популяції, а в специфічному професійному середовищі, пов'язаному з підвищеним рівнем

стресу, особливими умовами служби, можливою участю у бойових діях, тривалою мобілізацією психоемоційних ресурсів та специфікою близьких стосунків у військовому контексті.

Процедура збору даних передбачала повністю добровільне анонімне опитування респондентів. Перед початком заповнення анкети учасникам надавалася загальна інформація про мету дослідження, його науковий характер, конфіденційність відповідей та можливість відмовитися від участі без будь-яких негативних наслідків (Додаток А). Участь у дослідженні не передбачала збору персональних даних, які могли б ідентифікувати респондента, що було особливо критичним для військовослужбовців.

Після завершення збору даних було проведено підготовку масиву до статистичної обробки. На цьому етапі здійснювалася перевірка повноти відповідей, кодування змінних, створення групувальної змінної за досвідом участі у бойових діях та розрахунок шкальних показників за кожною методикою. За методикою ECR-R були розраховані показники тривожності прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності, за опитувальником сексуального благополуччя було розраховано показники сексуальної комунікації, сексуальної потреби, стосунків як цінності, задоволення сексуальним життям і стосунками, а також інтегральний показник сексуального благополуччя, за методикою професійного вигорання були розраховані показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програми IBM SPSS Statistics у кілька послідовних етапів, зображених на рис. 2.3.

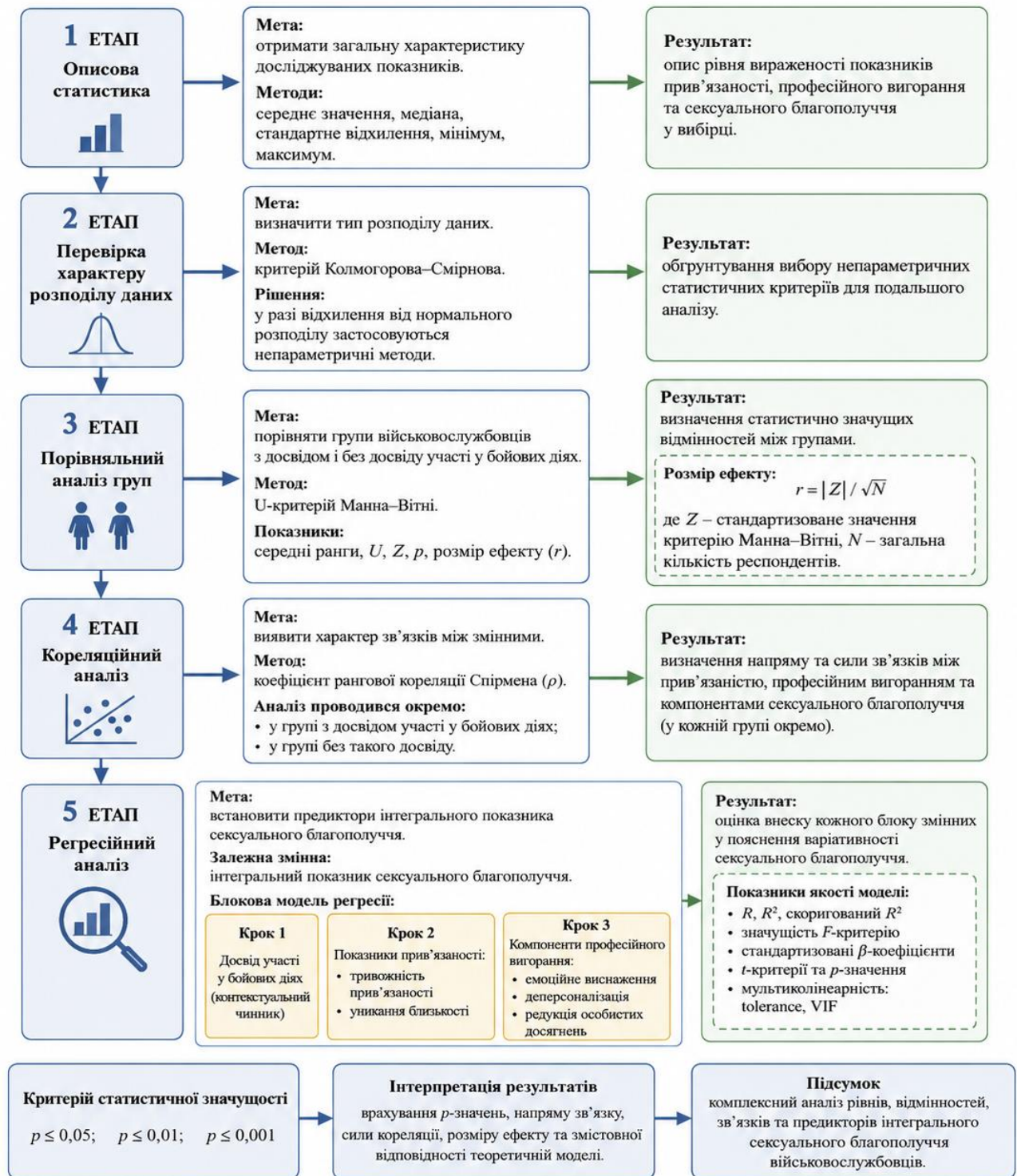


Рис. 2.3. Статистична обробка результатів дослідження сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях

На першому етапі було використано методи описової статистики. Для кожного досліджуваного показника визначалися середнє значення, медіана, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення. Це дозволило отримати загальну характеристику рівня вираженості показників прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя у вибірці.

На другому етапі перевірявся характер розподілу даних. Для цього було використано критерій Колмогорова–Смірнова. Оскільки частина показників не відповідала нормальному розподілу, у подальшому аналізі було застосовано непараметричні статистичні критерії. Такий підхід є коректним для вибірок, у яких розподіл змінних відхиляється від нормального, а також для порівняння двох незалежних груп за психологічними показниками.

На третьому етапі було проведено порівняльний аналіз груп військовослужбовців з досвідом і без досвіду участі у бойових діях. Для цього використовувався U-критерій Манна–Вітні. Його застосування дало змогу визначити, чи існують статистично значущі відмінності між групами за показниками тривожності прив'язаності, уникання близькості, сексуального благополуччя та професійного вигорання. Результати порівняльного аналізу подавалися через середні ранги, значення U-критерію, стандартизоване значення Z, рівень статистичної значущості p та розмір ефекту r.

Розмір ефекту для критерію Манна–Вітні розраховувався за формулою:

$$r = |Z| / \sqrt{N},$$

де Z – стандартизоване значення критерію Манна–Вітні, а N – загальна кількість респондентів. Такий показник дозволив оцінити не лише сам факт статистичної значущості відмінностей, а й практичну силу виявленого ефекту.

На четвертому етапі було проведено кореляційний аналіз. Оскільки розподіл частини показників не відповідав нормальному, для оцінки зв'язків між змінними використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Кореляційний аналіз дав змогу визначити, як показники прив'язаності та

професійного вигорання пов'язані з окремими компонентами сексуального благополуччя та його інтегральним показником. Окремо аналізувалися зв'язки у групі військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях і в групі без такого досвіду. Це дозволило перевірити, чи відрізняється структура зв'язків між психологічними чинниками та сексуальним благополуччям залежно від бойового досвіду.

На п'ятому етапі було проведено регресійний аналіз. Його метою було визначити, які саме показники можуть виступати предикторами інтегрального показника сексуального благополуччя. Як залежна змінна використовувався інтегральний показник сексуального благополуччя. До моделі предикторів послідовно включалися досвід участі у бойових діях, показники прив'язаності та компоненти професійного вигорання. Такий підхід дозволив оцінити внесок кожного блоку змінних у пояснення варіативності сексуального благополуччя.

Регресійний аналіз проводився блоками. На першому кроці до моделі було включено досвід участі у бойових діях як контекстуальний чинник. На другому кроці додавалися показники прив'язаності – тривожність прив'язаності та уникання близькості. На третьому кроці до моделі включалися компоненти професійного вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Така послідовність дала змогу оцінити, наскільки збільшується пояснювальна здатність моделі після включення кожного блоку змінних.

Для оцінки якості регресійної моделі аналізувалися коефіцієнт множинної кореляції R , коефіцієнт детермінації R^2 , скоригований R^2 , значущість F -критерію, стандартизовані β -коефіцієнти, t -критерії та рівні статистичної значущості окремих предикторів. Додатково перевірялися показники мультиколінеарності – tolerance та VIF . Це дозволило оцінити, чи не дублюють предиктори один одного надмірно та чи може модель вважатися статистично прийнятною.

Рівень статистичної значущості в дослідженні було встановлено на рівні $p \leq 0,05$. Значення $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,001$ інтерпретувалися як більш високі рівні статистичної значущості. При інтерпретації результатів враховувалися не лише p -значення, а й напрям зв'язку, сила кореляції, розмір ефекту та змістовна відповідність результатів теоретичній моделі дослідження.

Таким чином, процедура збору та обробки даних була спрямована на комплексне вивчення сексуального благополуччя військовослужбовців. Поєднання описового, порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу дозволило не лише описати рівень досліджуваних показників, а й перевірити відмінності між групами, визначити характер зв'язків між змінними та встановити психологічні предиктори інтегрального сексуального благополуччя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано методологічну логіку емпіричного дослідження сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях. Сексуальне благополуччя визначено як основний досліджуваний показник, що аналізується у зв'язку з досвідом участі у бойових діях, особливостями прив'язаності та компонентами професійного вигорання.

Розроблена концептуальна модель дослідження дала змогу визначити основні змінні та сформулювати дослідницькі гіпотези. Досвід участі у бойових діях розглянуто як групувальний і контекстуальний чинник; особливості прив'язаності операціоналізовано через тривожність прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності; професійне вигорання представлено через емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Залежною змінною виступило сексуальне благополуччя, представлене окремими компонентами та інтегральним показником.

Для реалізації мети дослідження було підібрано психодіагностичний комплекс, який відповідає змісту дослідницької моделі: методика діагностики

близькості стосунків ECR-R, опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя; методика діагностики професійного вигорання MBI. Застосування цих методик забезпечило можливість комплексно оцінити індивідуально-психологічні, партнерські та професійно-стресові чинники сексуального благополуччя військовослужбовців.

Емпіричне дослідження було організовано як неекспериментальне поперечне кореляційне дослідження, що передбачало одноразове вимірювання показників і подальший аналіз зв'язків між ними. Дослідження проводилося поетапно: від теоретико-методологічного обґрунтування проблеми, формулювання мети, завдань і гіпотез, добору психодіагностичних методик та збору даних – до підготовки масиву, статистичної обробки й інтерпретації результатів. Вибірку склали 102 військовослужбовці чоловічої статі, з яких 70 мали досвід участі у бойових діях, а 32 не мали такого досвіду. Саме цей критерій було використано для поділу респондентів на основну й контрольну групи.

Для статистичної обробки результатів було визначено послідовну систему аналізу, що включала описову статистику, перевірку нормальності розподілу, порівняльний, кореляційний і регресійний аналіз. З огляду на відхилення частини показників від нормального розподілу для порівняння груп було передбачено використання U-критерію Манна–Вітні, а для встановлення зв'язків між змінними -- коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Для визначення предикторів інтегрального показника сексуального благополуччя було обґрунтовано застосування ієрархічного множинного лінійного регресійного аналізу з перевіркою якості моделі та показників мультиколінеарності. Отже, методологічна організація дослідження забезпечила можливість перевірити групові відмінності, встановити характер взаємозв'язків між змінними та оцінити предиктивну роль психологічних чинників сексуального благополуччя військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Первинна обробка даних та характеристика груп дослідження

Вибірка дослідження представлена 102 військовослужбовцями чоловічої статі, переважно молодого та середнього дорослого віку. Більшість респондентів (69%) мали досвід участі у бойових діях, значна частина перебувала у шлюбі або мала постійного партнера / партнерку. Водночас для значної частини учасників характерним був дистанційний або змішаний формат підтримання стосунків, що є важливим контекстом для подальшого аналізу сексуального благополуччя, особливостей прив'язаності та професійного вигорання.

З метою поглибленого аналізу особливостей сексуального благополуччя, прив'язаності та професійного вигорання військовослужбовців у дослідженні було здійснено поділ загальної вибірки на дві групи залежно від наявності досвіду участі у бойових діях, що дозволяє не лише описати загальні психологічні характеристики вибірки, а й порівняти показники військовослужбовців, які мають різний досвід перебування в умовах бойового навантаження.

Критерієм поділу виступала відповідь респондента на запитання щодо наявності досвіду участі у бойових діях: до основної групи було віднесено військовослужбовців, які зазначили наявність такого досвіду (69%), контрольну групу склали військовослужбовці, які не мали досвіду участі у бойових діях (31%).

Для подальшої статистичної обробки було створено окрему групувальну змінну «досвід участі у бойових діях». У процесі кодування значення 0 відповідало відсутності досвіду участі у бойових діях, а значення 1 – наявності такого досвіду, що дало змогу використовувати дану змінну як групувальний

показник у порівняльному аналізі, а також як окремий предиктор у регресійній моделі.

До контрольної групи увійшли 32 військовослужбовці без досвіду участі у бойових діях, що становить 31,4% загальної вибірки. Основну групу склали 70 військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях, що відповідає 68,6% вибірки. Отже, більшість учасників дослідження мали досвід участі у бойових діях, що є важливим контекстом для подальшої інтерпретації результатів.

Варто зазначити, що сформовані групи не є повністю еквівалентними за окремими соціально-демографічними характеристиками, зокрема за тривалістю служби, сімейним статусом і наявністю постійного партнера / партнерки, що враховувалося під час інтерпретації результатів порівняльного аналізу, оскільки сексуальне благополуччя військовослужбовців може бути пов'язане не лише з досвідом участі у бойових діях, а й із ширшим контекстом партнерських стосунків та професійного досвіду.

Після формування основної та контрольної груп було здійснено підготовку емпіричних даних до подальшої статистичної обробки. На першому етапі було перевірено коректність внесення відповідей респондентів до електронної бази даних, відповідність числових кодів варіантам відповідей, а також відсутність технічних помилок у масиві даних. Усі відповіді було приведено до числового формату, придатного для подальшого аналізу у програмі IBM SPSS Statistics.

Окрему увагу було приділено роботі з пунктами, що мали зворотне формулювання. Такі пункти були попередньо реверсовані відповідно до ключів психодіагностичних методик, що дозволило забезпечити єдину логіку інтерпретації шкал, за якої вищі значення відповідали більшій вираженості відповідного психологічного показника. Зокрема, у методиці Діагностики професійного вигорання пункти шкали особистих досягнень були реверсовані таким чином, щоб підсумковий показник відображав саме редукцію особистих

досягнень як компонент професійного вигорання. Отже, вищий бал за цією шкалою інтерпретувався як вищий рівень редукції особистих досягнень.

На наступному етапі було розраховано шкальні та інтегральні показники за кожною з використаних методик. За опитувальником Досвіду близьких стосунків (ECR-R) було обчислено два основні показники: тривожність прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності. Дані показники надалі використовувалися як кількісні змінні для описового, порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу.

За опитувальником психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя було розраховано показники окремих складників сексуального благополуччя: сексуальна комунікація, сексуальна потреба, стосунки як цінність, задоволення сексуальним життям і стосунками, а також інтегральний показник сексуального благополуччя. Саме інтегральний показник сексуального благополуччя надалі використовувався як основна залежна змінна у регресійному аналізі.

За методикою Діагностики професійного вигорання було розраховано три компоненти професійного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. У подальшому ці показники аналізувалися як окремі компоненти професійного вигорання, а не як єдиний сумарний показник, оскільки структура методики передбачає інтерпретацію кожної шкали окремо.

Для подальшого опису рівнів вираженості окремих показників було створено додаткові категоріальні змінні. Зокрема, для показників прив'язаності було здійснено поділ респондентів на групи з низьким, середнім та високим рівнем тривожності прив'язаності й уникання близькості. Оскільки для цих показників не використовувалися жорстко фіксовані нормативні межі, поділ здійснювався на основі процентильного розподілу, з використанням 33-го та 66-го процентилів, що дозволило виділити три умовні рівні вираженості досліджуваних характеристик у межах наявної вибірки.

Для показників професійного вигорання також було створено рівневі змінні, що відображали низький, середній та високий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень і використовувалися для частотного аналізу та опису розподілу респондентів за рівнями вираженості компонентів професійного вигорання.

Окрім цього, для подальшого порівняльного та регресійного аналізу було створено групувальну змінну досвіду участі у бойових діях. Значення 0 відповідало відсутності досвіду участі у бойових діях, а значення 1 – наявності такого досвіду. Ця змінна використовувалася для порівняння основної та контрольної груп, а також могла бути включена до регресійної моделі як окремий предиктор сексуального благополуччя.

Таким чином, на етапі підготовки даних було здійснено кодування відповідей, реверсування пунктів зі зворотним ключем, розрахунок шкальних та інтегральних показників, створення рівневих змінних і формування групувальної змінної за досвідом участі у бойових діях, що забезпечило коректність подальшого статистичного аналізу та дозволило перейти до перевірки характеру розподілу досліджуваних показників.

Наступним етапом первинної статистичної обробки стала перевірка нормальності розподілу основних досліджуваних змінних, що є необхідним для обґрунтування вибору подальших статистичних критеріїв, зокрема методів порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу.

Для оцінки відповідності розподілу досліджуваних показників нормальному було використано критерії Колмогорова-Смірнова та Шاپіро-Уїлка. Крім того, додатково аналізувалися показники асиметрії та ексцесу, оскільки формальні критерії нормальності у вибірках середнього та великого розміру можуть бути чутливими навіть до незначних відхилень від нормального розподілу.

За критеріями Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка більшість досліджуваних показників мають статистично значущі відхилення від нормального розподілу. Нормальний розподіл за обома критеріями було підтверджено лише для інтегрального показника сексуального благополуччя: за критерієм Колмогорова-Смірнова $p = 0,200$, за критерієм Шапіро-Уїлка $p = 0,161$.

Водночас аналіз показників асиметрії та ексцесу показав, що критичних порушень форми розподілу не виявлено. Значення асиметрії перебували в межах від -1,027 до 1,143, а значення ексцесу – від -1,028 до 1,717. Отримані показники не перевищують умовно допустимих меж, що свідчить про відсутність різко вираженої асиметрії або надмірної піковості розподілів.

З огляду на те, що формальні критерії нормальності засвідчили відхилення від нормального розподілу для більшості змінних, у подальшому аналізі було використано непараметричні статистичні критерії. Зокрема, для порівняння показників у двох незалежних групах військовослужбовців з досвідом та без досвіду участі у бойових діях було застосовано критерій Манна-Вітні. Для встановлення взаємозв'язків між показниками прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Разом із тим для оцінки предикторів інтегрального показника сексуального благополуччя було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз. Доцільність його використання додатково перевірялася за допомогою аналізу стандартизованих залишків, діаграми Normal P-P Plot, діаграми розсіювання стандартизованих залишків і прогнозованих значень, а також показників мультиколінеарності. Такий підхід дозволив забезпечити коректність подальшої статистичної обробки та інтерпретації результатів дослідження.

3.2. Первинна діагностика та порівняльний аналіз показників прив'язаності, професійного вигорання і сексуального благополуччя у групах дослідження

У межах наступного етапу емпіричного аналізу було здійснено первинну діагностику досліджуваних психологічних показників у групах військовослужбовців з досвідом та без досвіду участі у бойових діях. Аналіз охоплював показники прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя. До показників прив'язаності було віднесено тривожність прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності, професійне вигорання аналізувалося за трьома компонентами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень, сексуальне благополуччя розглядалося через такі складники, як сексуальна комунікація, сексуальна потреба, стосунки як цінність, задоволення сексуальним життям і стосунками, а також інтегральний показник сексуального благополуччя (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Описові статистики досліджуваних показників у групах військовослужбовців з досвідом та без досвіду участі у бойових діях

Показник	Без досвіду бойових дій, $M \pm SD$	Медіана	З досвідом бойових дій, $M \pm SD$	Медіана
Тривожність прив'язаності	$3,997 \pm 1,750$	3,182	$3,274 \pm 0,785$	3,227
Уникання близькості у прив'язаності	$2,633 \pm 0,865$	2,750	$3,321 \pm 1,574$	3,000
Сексуальна комунікація	$3,043 \pm 0,590$	3,125	$2,843 \pm 0,576$	2,938
Сексуальна потреба	$2,738 \pm 0,619$	2,600	$2,949 \pm 0,646$	3,000
Стосунки як цінність	$2,121 \pm 0,401$	2,125	$2,113 \pm 0,440$	2,125
Задоволення сексуальним життям і стосунками	$2,795 \pm 0,566$	2,786	$2,565 \pm 0,713$	2,714
Інтегральний показник сексуального благополуччя	$2,674 \pm 0,349$	2,659	$2,617 \pm 0,438$	2,684
Емоційне виснаження	$14,531 \pm 5,759$	14,000	$25,214 \pm 10,209$	25,000
Редукція особистих досягнень	$35,719 \pm 4,297$	35,000	$32,843 \pm 4,742$	33,000
Деперсоналізація	$4,625 \pm 3,319$	3,000	$10,500 \pm 6,102$	9,000

З огляду на виявлені відхилення більшості змінних від нормального розподілу, для порівняння показників у двох незалежних групах було застосовано непараметричний критерій Манна-Вітні., що дозволило визначити, чи існують статистично значущі відмінності між військовослужбовцями з досвідом та без досвіду участі у бойових діях за основними психологічними показниками дослідження.

Результати порівняльного аналізу показали, що на рівні описових статистик у групах спостерігаються певні відмінності за показниками прив'язаності, сексуального благополуччя та професійного вигорання. У військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях вищим є середнє значення тривожності прив'язаності, тоді як у групі з бойовим досвідом вищим є показник уникання близькості у прив'язаності.

Показники сексуального благополуччя в обох групах є загалом близькими. Інтегральний показник сексуального благополуччя становить 2,674 у групі без бойового досвіду та 2,617 у групі з досвідом участі у бойових діях.

Найбільш помітні відмінності простежуються за компонентами професійного вигорання. У військовослужбовців з бойовим досвідом вищими є показники емоційного виснаження та деперсоналізації, тоді як у групі без бойового досвіду вищим є показник редукції особистих досягнень. Для перевірки статистичної значущості цих відмінностей було проведено порівняльний аналіз за критерієм Манна-Вітні (табл. 3.2).

Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Вітні показав, що за показниками прив'язаності статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Зокрема, відмінності за тривожністю прив'язаності ($p = 0,248$) та униканням близькості у прив'язаності ($p = 0,098$) не досягли рівня статистичної значущості.

Також не було встановлено статистично значущих відмінностей між групами за показниками сексуального благополуччя. Інтегральний показник сексуального благополуччя не відрізнявся у військовослужбовців з досвідом та

без досвіду участі у бойових діях ($p = 0,616$). Відмінності за окремими складниками сексуального благополуччя також не були статистично значущими.

Таблиця 3.2

Порівняння показників прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя у групах військовослужбовців з досвідом і без досвіду участі у бойових діях

Показник	Середній ранг: без досвіду бойових дій	Середній ранг: з досвідом бойових дій	U Манна-Вітні	Стандартизоване значення критерію Манна-Вітні (Z)	Рівень статистичної значущості (p)	Розмір ефекту
Тривожність прив'язаності	56,50	49,21	960,000	-1,155	0,248	0,11
Уникання близькості у прив'язаності	44,34	54,77	891,000	-1,655	0,098	0,16
Сексуальна комунікація	59,16	48,00	875,000	-1,773	0,076	0,18
Сексуальна потреба	43,69	55,07	870,000	-1,816	0,069	0,18
Стосунки як цінність	51,89	51,32	1107,500	-0,091	0,928	0,01
Задоволення сексуальним життям і стосунками	56,53	49,20	959,000	-1,165	0,244	0,12
Інтегральний показник сексуального благополуччя	53,67	50,51	1050,500	-0,501	0,616	0,05
Емоційне виснаження	29,84	61,40	427,000	-5,003	< 0,001	0,50
Редукція особистих досягнень	62,97	46,26	753,000	-2,654	0,008	0,26
Деперсоналізація	31,03	60,86	465,000	-4,740	< 0,001	0,47

Примітка. Розмір ефекту розраховано за формулою $r = |Z| / \sqrt{N}$. Статистично значущими вважалися відмінності при $p \leq 0,05$.

Натомість статистично значущі відмінності було виявлено за компонентами професійного вигорання. У військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях були вищими показники емоційного виснаження ($U = 427,000$; $p < 0,001$) та деперсоналізації ($U = 465,000$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що військовослужбовці з бойовим досвідом демонструють більш виражену тенденцію до емоційного дистанціювання, формалізації взаємодії та зниження

емоційної включеності. Водночас показник редукції особистих досягнень був вищим у військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях ($U = 753,000$; $p = 0,008$), що може свідчити про те, що військовослужбовці без бойового досвіду частіше переживають зниження відчуття власної професійної ефективності та результативності. Такий результат потребує обережної інтерпретації, оскільки у контрольній групі була значна частка осіб із коротшим досвідом служби, що може бути пов'язано з процесом адаптації до військового середовища.

Отже, результати порівняльного аналізу свідчать, що досвід участі у бойових діях найбільшою мірою пов'язаний саме з компонентами професійного вигорання, тоді як за показниками прив'язаності та сексуального благополуччя статистично значущих відмінностей між групами не встановлено.

Оскільки порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між групами за показниками сексуального благополуччя та прив'язаності, наступним етапом є дослідження характеру взаємозв'язків між цими показниками у групах військовослужбовців з досвідом та без досвіду участі у бойових діях.

3.3. Взаємозв'язки між прив'язаністю, професійним вигоранням та сексуальним благополуччям у групах дослідження

Після проведення порівняльного аналізу було здійснено дослідження взаємозв'язків між показниками прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя у групах військовослужбовців з досвідом та без досвіду участі у бойових діях. Такий аналіз дозволяє не лише оцінити відмінності між групами, а й визначити, які саме психологічні показники пов'язані із сексуальним благополуччям у кожній із них.

З огляду на те, що більшість досліджуваних змінних мала відхилення від нормального розподілу, для аналізу взаємозв'язків було використано коефіцієнт

рангової кореляції Спірмена, який дозволяє визначити силу та напрям зв'язку між змінними без вимоги нормального розподілу даних.

На цьому етапі аналізу особлива увага приділялася зв'язкам інтегрального показника сексуального благополуччя з показниками тривожності прив'язаності, уникання близькості у прив'язаності та компонентами професійного вигорання.

Таблиця 3.3

Взаємозв'язки інтегрального показника сексуального благополуччя з показниками прив'язаності та професійного вигорання у групах дослідження

Показник	Без досвіду участі у бойових діях, коефіцієнт Спірмена	З досвідом участі у бойових діях, коефіцієнт Спірмена
Тривожність прив'язаності	-0,381*	-0,583**
Уникання близькості у прив'язаності	-0,772**	-0,803**
Емоційне виснаження	0,170	0,020
Редукція особистих досягнень	-0,029	0,381**
Деперсоналізація	0,046	0,112

Примітка. У таблиці наведено коефіцієнти рангової кореляції Спірмена

$p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз показав, що в обох групах інтегральний показник сексуального благополуччя має статистично значущі негативні зв'язки з показниками прив'язаності. У групі військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях сексуальне благополуччя негативно пов'язане з тривожністю прив'язаності ($\rho = -0,381$; $p \leq 0,05$) та особливо сильно – з униканням близькості у прив'язаності ($\rho = -0,772$; $p \leq 0,01$).

У групі військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях ці зв'язки є ще більш вираженими. Інтегральний показник сексуального благополуччя має помірний негативний зв'язок із тривожністю прив'язаності ($\rho = -0,583$; $p \leq 0,01$) та сильний негативний зв'язок з униканням близькості у прив'язаності ($\rho = -$

0,803; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що в обох групах вищий рівень ненадійної прив'язаності пов'язаний із нижчим рівнем сексуального благополуччя, однак у групі з бойовим досвідом цей зв'язок є більш вираженим.

Показники професійного вигорання продемонстрували менш однорідні зв'язки з інтегральним показником сексуального благополуччя. У групі без досвіду участі у бойових діях емоційне виснаження, редукція особистих досягнень і деперсоналізація не мали статистично значущих зв'язків із сексуальним благополуччям. У групі з бойовим досвідом статистично значущий зв'язок було виявлено лише між редукцією особистих досягнень та інтегральним показником сексуального благополуччя ($p = 0,381$; $p \leq 0,01$). Водночас емоційне виснаження та деперсоналізація не були статистично значуще пов'язані із загальним рівнем сексуального благополуччя.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать, що сексуальне благополуччя військовослужбовців в обох групах найбільшою мірою пов'язане саме з особливостями прив'язаності, насамперед з униканням близькості у прив'язаності. Професійне вигорання має менш послідовний характер зв'язку із сексуальним благополуччям, що вказує на складнішу та, ймовірно, опосередковану роль цього чинника.

Аналіз взаємозв'язків окремих складників сексуального благополуччя з показниками прив'язаності (табл. 3.4) дозволив уточнити психологічну структуру отриманих результатів. У групі військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях тривожність прив'язаності найбільш сильно негативно пов'язана зі сприйняттям стосунків як цінності ($p = -0,824$; $p \leq 0,01$), а також із задоволенням сексуальним життям і стосунками ($p = -0,436$; $p \leq 0,05$). Уникання близькості у цій групі має найсильніші негативні зв'язки із сексуальною потребою ($p = -0,778$; $p \leq 0,01$), інтегральним показником сексуального благополуччя ($p = -0,772$; $p \leq 0,01$), задоволенням сексуальним життям і

стосунками ($\rho = -0,465$; $p \leq 0,01$) та сексуальною комунікацією ($\rho = -0,417$; $p \leq 0,05$).

Таблиця 3.4

Взаємозв'язки складників сексуального благополуччя з показниками прив'язаності у групах дослідження

Показник сексуального благополуччя	Тривожність прив'язаності: без бойового досвіду	Уникання близькості: без бойового досвіду	Тривожність прив'язаності: з бойовим досвідом	Уникання близькості: з бойовим досвідом
Сексуальна комунікація	0,112	-0,417*	-0,492**	-0,744**
Сексуальна потреба	-0,149	-0,778**	-0,222	-0,116
Стосунки як цінність	-0,824**	-0,259	-0,329**	-0,555**
Задоволення сексуальним життям і стосунками	-0,436*	-0,465**	-0,553**	-0,820**
Інтегральний показник сексуального благополуччя	-0,381*	-0,772**	-0,583**	-0,803**

У групі військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях зв'язки між прив'язаністю та сексуальним благополуччям є більш послідовними. Тривожність прив'язаності негативно пов'язана з сексуальною комунікацією ($\rho = -0,492$; $p \leq 0,01$), стосунками як цінністю ($\rho = -0,329$; $p \leq 0,01$), задоволенням сексуальним життям і стосунками ($\rho = -0,553$; $p \leq 0,01$) та інтегральним показником сексуального благополуччя ($\rho = -0,583$; $p \leq 0,01$). Ще більш виражені зв'язки спостерігаються для уникання близькості: цей показник негативно пов'язаний із сексуальною комунікацією ($\rho = -0,744$; $p \leq 0,01$), стосунками як цінністю ($\rho = -0,555$; $p \leq 0,01$), задоволенням сексуальним життям і стосунками ($\rho = -0,820$; $p \leq 0,01$) та інтегральним показником сексуального благополуччя ($\rho = -0,803$; $p \leq 0,01$).

Таким чином, у групі військовослужбовців з бойовим досвідом зв'язок прив'язаності із сексуальним благополуччям є більш системним і охоплює більшість його складників. Найбільш стабільним чинником зниження сексуального благополуччя в обох групах виступає уникання близькості у прив'язаності, що дозволяє припустити, що труднощі з емоційною відкритістю, довірою та близькістю мають ключове значення для суб'єктивного переживання сексуального благополуччя військовослужбовців незалежно від наявності бойового досвіду.

На відміну від показників прив'язаності, компоненти професійного вигорання продемонстрували менш однорідний характер зв'язків із сексуальним благополуччям. У групі військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях жоден із компонентів професійного вигорання не мав статистично значущого зв'язку з інтегральним показником сексуального благополуччя. Зокрема, зв'язок інтегрального показника сексуального благополуччя з емоційним виснаженням був слабким і статистично незначущим ($p = 0,170$; $p = 0,352$), з редукцією особистих досягнень – також незначущим ($p = -0,029$; $p = 0,877$), а з деперсоналізацією – практично відсутнім ($p = 0,046$; $p = 0,803$).

У групі військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях статистично значущий зв'язок було виявлено лише між редукцією особистих досягнень та інтегральним показником сексуального благополуччя ($p = 0,381$; $p = 0,001$). Натомість емоційне виснаження не мало статистично значущого зв'язку з інтегральним показником сексуального благополуччя ($p = 0,020$; $p = 0,871$), як і деперсоналізація ($p = 0,112$; $p = 0,357$). Отже, навіть у групі з бойовим досвідом компоненти професійного вигорання не демонструють такої послідовної системи зв'язків із сексуальним благополуччям, як показники прив'язаності.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать, що професійне вигорання має менш прямий і більш неоднорідний зв'язок із сексуальним благополуччям порівняно з особливостями прив'язаності. Якщо уникання

близькості у прив'язаності в обох групах демонструє сильний негативний зв'язок з інтегральним показником сексуального благополуччя ($\rho = -0,772$ у групі без бойового досвіду та $\rho = -0,803$ у групі з бойовим досвідом), то зв'язки компонентів професійного вигорання є слабшими, менш стабільними та переважно статистично незначущими.

3.4. Предиктори сексуального благополуччя військовослужбовців з урахуванням досвіду участі у бойових діях

На завершальному етапі статистичного аналізу було проведено множинний лінійний регресійний аналіз з метою визначення предикторів інтегрального показника сексуального благополуччя військовослужбовців. На відміну від кореляційного аналізу, який дозволяє встановити силу та напрям зв'язку між змінними, регресійний аналіз дає змогу оцінити самостійний внесок окремих показників у пояснення залежної змінної за умови одночасного врахування інших чинників.

Залежною змінною у регресійній моделі було визначено інтегральний показник сексуального благополуччя. Як незалежні змінні розглядалися: досвід участі у бойових діях, показники прив'язаності та компоненти професійного вигорання. Досвід участі у бойових діях було включено до моделі як бінарну змінну, де значення 0 відповідало відсутності бойового досвіду, а значення 1 – його наявності.

Для більш детального аналізу внеску окремих блоків змінних було використано ієрархічний підхід до побудови регресійної моделі. На першому етапі до моделі було включено досвід участі у бойових діях. На другому етапі додано показники прив'язаності – тривожність прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності. На третьому етапі до моделі було включено компоненти професійного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

Таблиця 3.5

Показники якості ієрархічних регресійних моделей прогнозування
інтегрального показника сексуального благополуччя

Показник	Модель 1	Модель 2	Модель 3
Включені предиктори	Бойовий досвід	Бойовий досвід + прив'язаність	Бойовий досвід + прив'язаність + професійне вигорання
Коефіцієнт множинної кореляції (R)	0,064	0,779	0,842
Коефіцієнт детермінації (R ²)	0,004	0,607	0,709
Скоригований коефіцієнт детермінації (скоригований R ²)	-0,006	0,595	0,691
Зміна коефіцієнта детермінації (ΔR^2)	0,004	0,603	0,102
Критерій Фішера для моделі (F)	0,416	50,529	38,655
Рівень статистичної значущості моделі (p)	0,520	< 0,001	< 0,001

Як видно з табл. 3.5, перша регресійна модель, до якої було включено лише досвід участі у бойових діях, не була статистично значущою. Коефіцієнт множинної кореляції становив 0,064, а коефіцієнт детермінації – 0,004. Це означає, що досвід участі у бойових діях сам по собі пояснював лише 0,4% варіативності інтегрального показника сексуального благополуччя. Значення критерію Фішера становило 0,416 при рівні статистичної значущості $p = 0,520$, що свідчить про відсутність статистично значущого внеску бойового досвіду як окремого предиктора сексуального благополуччя.

На другому етапі, після включення до моделі показників прив'язаності, її пояснювальна здатність суттєво зросла. Коефіцієнт множинної кореляції становив 0,779, а коефіцієнт детермінації – 0,607. Отже, модель із включенням

досвіду участі у бойових діях, тривожності прив'язаності та уникання близькості у прив'язаності пояснювала 60,7% варіативності інтегрального показника сексуального благополуччя. Зміна коефіцієнта детермінації порівняно з першою моделлю становила 0,603, тобто додавання показників прив'язаності збільшило пояснювальну здатність моделі на 60,3%. Модель була статистично значущою: $F = 50,529$; $p < 0,001$.

На третьому етапі до моделі було додано компоненти професійного вигорання. Фінальна модель мала найвищу пояснювальну здатність: коефіцієнт множинної кореляції становив 0,842, коефіцієнт детермінації – 0,709, а скоригований коефіцієнт детермінації – 0,691. Це означає, що фінальна модель пояснювала 70,9% варіативності інтегрального показника сексуального благополуччя. Додавання компонентів професійного вигорання збільшило пояснювальну здатність моделі ще на 10,2%. Фінальна модель була статистично значущою: $F = 38,655$; $p < 0,001$.

Отже, результати ієрархічного регресійного аналізу показали, що сам по собі досвід участі у бойових діях не пояснює сексуальне благополуччя військовослужбовців. Натомість основне зростання пояснювальної здатності моделі відбулося після включення показників прив'язаності. Додавання компонентів професійного вигорання також покращило модель, однак їхній внесок був меншим порівняно з внеском показників прив'язаності.

Аналіз регресійних коефіцієнтів фінальної моделі (табл. 3.6) показав, що не всі включені до неї предиктори мають статистично значущий самостійний внесок у прогнозування інтегрального показника сексуального благополуччя.

Досвід участі у бойових діях не виявився статистично значущим предиктором сексуального благополуччя у фінальній моделі. Нестандартизований регресійний коефіцієнт становив -0,040, стандартизований регресійний коефіцієнт -0,046, t-критерій -0,683, а рівень статистичної значущості $p = 0,496$. Це означає, що після одночасного врахування показників

прив'язаності та компонентів професійного вигорання сам факт наявності або відсутності бойового досвіду не має самостійного статистично значущого внеску у прогнозування сексуального благополуччя. Іншими словами, бойовий досвід не пояснює рівень сексуального благополуччя напряму, якщо в моделі вже враховано особливості близькості, емоційної доступності та професійного вигорання.

Таблиця 3.6

Регресійні коефіцієнти фінальної моделі прогнозування інтегрального показника сексуального благополуччя

Показник	Досвід участі у бойових діях	Тривожність прив'язаності	Уникання близькості у прив'язаності	Емоційне виснаження	Редукція особистих досягнень	Деперсоналізація
Нестандартизований регресійний коефіцієнт (B)	-0,040	-0,019	-0,253	-0,00007	0,005	0,027
Стандартна похибка	0,059	0,021	0,020	0,004	0,005	0,006
Стандартизований регресійний коефіцієнт (β)	-0,046	-0,057	-0,874	-0,002	0,057	0,395
t-критерій Стьюдента (t)	-0,683	-0,907	-12,816	-0,019	0,911	4,152
Рівень статистичної значущості (p)	0,496	0,367	< 0,001	0,985	0,365	< 0,001
Показник мультиколінеарності (VIF)	1,464	1,291	1,521	2,771	1,266	2,960

Тривожність прив'язаності також не виявила статистично значущого самостійного внеску у фінальній регресійній моделі. Нестандартизований регресійний коефіцієнт становив -0,019, стандартизований регресійний коефіцієнт -0,057, t-критерій -0,907, рівень статистичної значущості $p = 0,367$. Це означає, що хоча на рівні кореляційного аналізу тривожність прив'язаності була

пов'язана з інтегральним показником сексуального благополуччя, у багатофакторній моделі її самостійний внесок виявився незначущим. Такий результат може свідчити про те, що вплив тривожності прив'язаності частково перекривається іншими змінними, насамперед униканням близькості у прив'язаності.

Найсильнішим статистично значущим предиктором інтегрального показника сексуального благополуччя виявилося уникання близькості у прив'язаності. Нестандартизований регресійний коефіцієнт становив -0,253, стандартизований регресійний коефіцієнт -0,874, t-критерій -12,816, рівень статистичної значущості $p < 0,001$. Від'ємне значення коефіцієнта свідчить про те, що зі зростанням уникання близькості у прив'язаності рівень сексуального благополуччя знижується. Саме цей показник має найбільший внесок у фінальну модель, що узгоджується з результатами кореляційного аналізу, де уникання близькості також демонструвало найсильніші негативні зв'язки з інтегральним показником сексуального благополуччя в обох групах.

З психологічної точки зору цей результат є закономірним, оскільки уникання близькості пов'язане з емоційним дистанціюванням, зниженням довіри, обмеженням відкритості та меншою готовністю до глибокої міжособистісної взаємодії. У сфері сексуального благополуччя такі особливості можуть проявлятися через труднощі сексуальної комунікації, зниження задоволеності сексуальним життям, зменшення значущості партнерських взаємин та складність у переживанні сексуальності як безпечної, ресурсної та емоційно включеної сфери.

Серед компонентів професійного вигорання емоційне виснаження не мало статистично значущого внеску у фінальній моделі. Нестандартизований регресійний коефіцієнт становив -0,00007, стандартизований регресійний коефіцієнт -0,002, t-критерій -0,019, рівень статистичної значущості $p = 0,985$, що свідчить про те, що загальний рівень виснаження емоційних ресурсів сам по собі

не пояснює інтегральний показник сексуального благополуччя після врахування інших змінних моделі.

Редукція особистих досягнень також не була статистично значущим предиктором сексуального благополуччя. Нестандартизований регресійний коефіцієнт становив 0,005, стандартизований регресійний коефіцієнт – 0,057, t-критерій – 0,911, рівень статистичної значущості $p = 0,365$. Отже, зниження відчуття власної професійної ефективності та результативності не мало самостійного внеску в пояснення інтегрального сексуального благополуччя у фінальній моделі.

Водночас деперсоналізація виявилася статистично значущим предиктором інтегрального показника сексуального благополуччя. Нестандартизований регресійний коефіцієнт становив 0,027, стандартизований регресійний коефіцієнт – 0,395, t-критерій – 4,152, рівень статистичної значущості – $p < 0,001$. Позитивний напрям цього зв'язку потребує обережної інтерпретації, оскільки він не означає, що деперсоналізація безпосередньо підвищує сексуальне благополуччя. Імовірніше, у межах багатфакторної моделі цей показник має специфічний статистичний внесок після одночасного врахування уникання близькості, тривожності прив'язаності, емоційного виснаження, редукції особистих досягнень і бойового досвіду.

Такий результат може свідчити про складніший характер взаємодії між компонентами професійного вигорання та сексуальним благополуччям. Зокрема, деперсоналізація як елемент професійного вигорання може відображати не лише загальне зниження емоційної включеності, а й специфічний спосіб психологічного дистанціювання в умовах високого навантаження. Однак цей висновок не слід трактувати як причинний або однозначно позитивний. У межах даного дослідження йдеться саме про статистичний внесок деперсоналізації у багатфакторній регресійній моделі.

Окремо було перевірено показники мультиколінеарності. Значення VIF для всіх предикторів перебували в межах від 1,266 до 2,960. Оскільки ці значення не перевищують критичного рівня 5, можна зробити висновок про відсутність критичної мультиколінеарності між незалежними змінними. Таким чином, включені до моделі предиктори не дублюють один одного надмірною мірою, а результати регресійного аналізу можуть бути інтерпретовані.

Залежна змінна: Інтегральний показник сексуального благополуччя

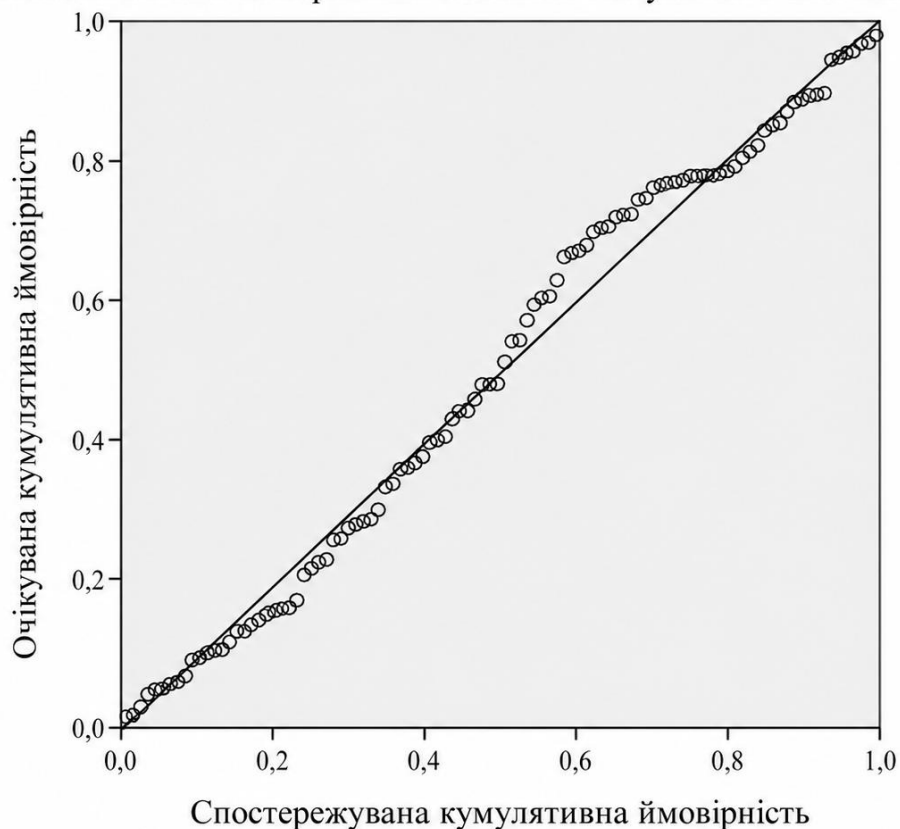


Рис. 3.1. Нормальний P-P графік стандартизованих регресійних залишків

Додатково було проаналізовано діагностичні показники регресійної моделі (рис. 3.1). Графік Normal P-P Plot показав, що стандартизовані залишки переважно розташовані вздовж діагональної лінії. Наявні незначні відхилення в середній частині графіка, однак вони не мають критичного характеру, що

дозволяє вважати залишки моделі загалом наближеними до нормального розподілу.

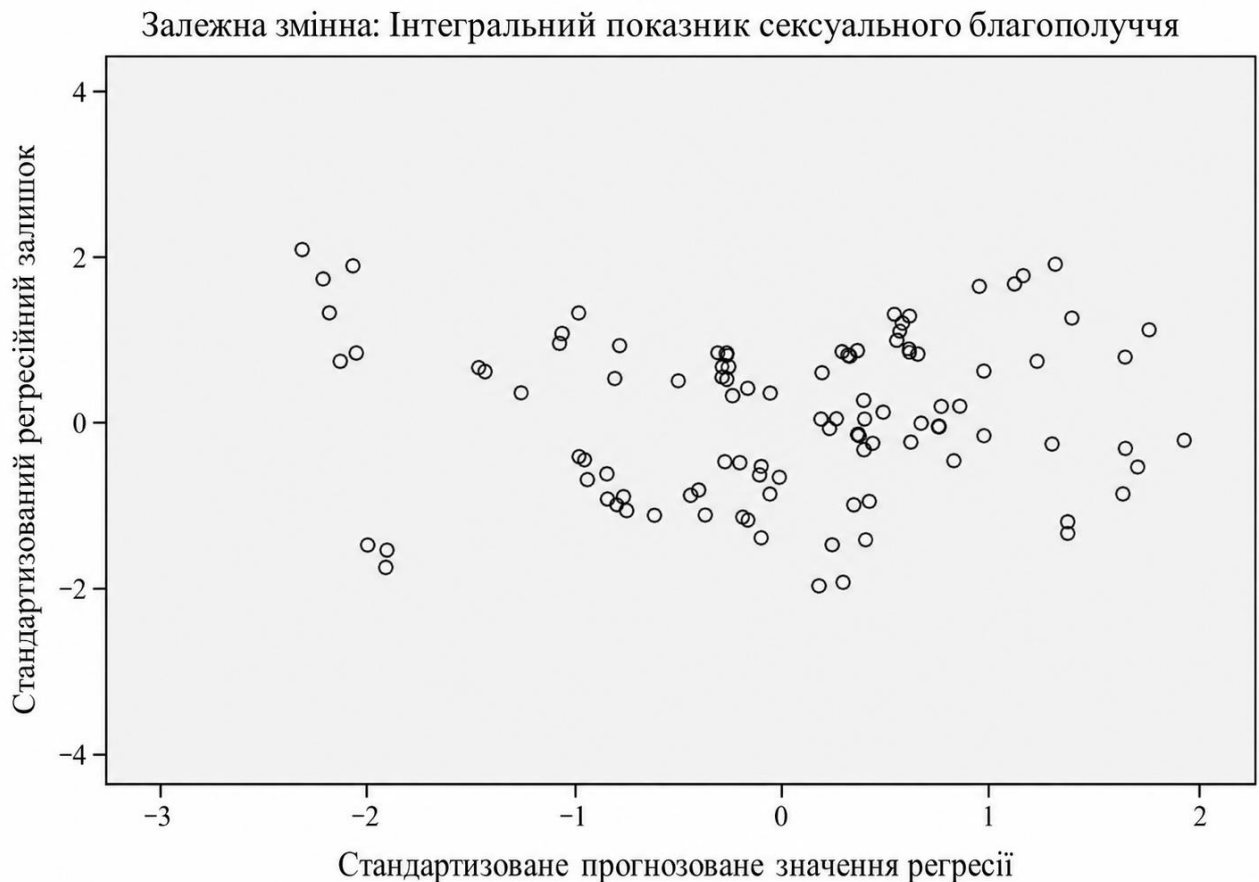


Рис. 3.2. Діаграма розсіювання стандартизованих залишків і прогнозованих значень

Діаграма на рис. 3.2 не продемонструвала вираженої лійкоподібної структури або чіткого криволінійного патерну. Стандартизовані залишки перебували в межах від -2,059 до 2,023, тобто не виходили за критичні межі ± 3 , що свідчить про відсутність критичних викидів і дає підстави вважати регресійну модель придатною для подальшої інтерпретації.

Отже, результати аналізу діагностичних графіків підтверджують придатність побудованої регресійної моделі до інтерпретації. Стандартизовані залишки загалом наближені до нормального розподілу, а діаграма розсіювання

не демонструє виражених системних відхилень, що дозволяє використовувати отримані регресійні коефіцієнти для подальшого психологічного аналізу.

Таким чином, результати ієрархічного регресійного аналізу показали, що досвід участі у бойових діях сам по собі не є значущим предиктором сексуального благополуччя військовослужбовців. Найбільший внесок у пояснення інтегрального показника сексуального благополуччя мають особливості прив'язаності, насамперед уникання близькості у прив'язаності. Додавання компонентів професійного вигорання покращує пояснювальну здатність моделі, однак серед них статистично значущим предиктором у фінальній моделі виступає лише деперсоналізація. Отримані результати дають підстави стверджувати, що сексуальне благополуччя військовослужбовців більшою мірою пов'язане не з самим фактом бойового досвіду, а з особливостями емоційної близькості, довіри, відкритості та специфікою психологічного дистанціювання у професійному й міжособистісному контексті.

3.5. Практичні напрями психологічної підтримки сексуального благополуччя військовослужбовців з урахуванням результатів дослідження

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили необхідність розроблення практичних напрямів психологічної підтримки сексуального благополуччя військовослужбовців. Отримані дані показали, що сексуальне благополуччя військовослужбовців не може бути пояснене лише фактом наявності або відсутності досвіду участі у бойових діях. У регресійній моделі бойовий досвід сам по собі не виявився статистично значущим предиктором інтегрального показника сексуального благополуччя, натомість ключове значення мали особливості прив'язаності, насамперед уникання близькості у прив'язаності, яке виявилось найсильнішим негативним предиктором сексуального благополуччя.

Це означає, що практична психологічна робота з військовослужбовцями має бути спрямована не лише на подолання наслідків бойового стресу або професійного виснаження, а й на підтримку здатності до емоційної близькості, довіри, відкритої комунікації та безпечної партнерської взаємодії. Саме труднощі з близькістю, схильність до емоційного дистанціювання та обмеження відкритості у стосунках можуть виступати важливими чинниками зниження сексуального благополуччя.

Важливим результатом дослідження є також те, що статистично значущих відмінностей між військовослужбовцями з досвідом та без досвіду участі у бойових діях за інтегральним показником сексуального благополуччя не було встановлено. Водночас групи відрізнялися за компонентами професійного вигорання: у військовослужбовців з бойовим досвідом були вищими показники емоційного виснаження та деперсоналізації, що дає підстави розглядати професійне вигорання як важливий фоновий чинник, який може ускладнювати емоційну доступність, якість партнерської взаємодії та здатність до відновлення у близьких стосунках, навіть якщо він не завжди має прямий і послідовний зв'язок із сексуальним благополуччям.

Отримані результати також свідчать, що сексуальне благополуччя військовослужбовців доцільно розглядати не лише як інтимну або приватну сферу, а як складову ширшого психологічного функціонування. Воно пов'язане з якістю близьких стосунків, здатністю до довіри, емоційною включеністю, тілесним і психологічним відчуттям безпеки, а також із загальним психоемоційним станом військовослужбовця. Саме тому практична робота в цій сфері має бути комплексною та охоплювати як індивідуальний, так і партнерський рівень психологічної підтримки.



Рис. 3.3. Практичні напрями психологічної підтримки сексуального благополуччя військовослужбовців

Необхідність формулювання практичних рекомендацій також зумовлена специфікою військової служби і дистанційним форматом стосунків, тож в таких умовах сексуальне благополуччя залежить не лише від сексуального функціонування як такого, а й від здатності підтримувати контакт, обговорювати потреби та межі, зберігати відчуття зв'язку з партнером або партнеркою та поступово відновлювати близькість після періодів розлуки.

З огляду на це практичні напрями психологічної підтримки (рис. 3.3) мають бути спрямовані на: зниження уникання близькості у прив'язаності; розвиток навичок емоційної та сексуальної комунікації; профілактику й подолання професійного вигорання; психоедукацію щодо впливу стресу, розлуки та емоційного виснаження на інтимну сферу; підтримку військовослужбовців і їхніх партнерів у процесі адаптації до змін у близьких стосунках.

Водночас запропоновані рекомендації не слід розглядати як завершену психокорекційну програму або апробований інтервенційний протокол. Вони мають характер практичних орієнтирів, сформульованих на основі результатів емпіричного дослідження, і можуть бути використані військовими психологами, клінічними психологами, психологами-консультантами та фахівцями, які працюють із військовослужбовцями та їхніми партнерами. Їх подальше впровадження потребує адаптації до конкретного контексту психологічної допомоги, рівня готовності військовослужбовця до обговорення інтимної сфери, наявності партнерських стосунків та актуального психоемоційного стану.

З огляду на те, що уникання близькості у прив'язаності виявилось найсильнішим негативним предиктором сексуального благополуччя, одним із ключових напрямів психологічної підтримки має бути робота зі зниженням емоційного дистанціювання у близьких стосунках – така робота може проводитися як в індивідуальному форматі, так і у форматі парного консультування, якщо військовослужбовець має постійного партнера або партнерку та готовий залучати його / її до психологічної взаємодії.

На індивідуальному рівні робота може починатися з психоедукації щодо особливостей унікального стилю прив'язаності: військовослужбовцю важливо пояснити, що емоційне дистанціювання, небажання говорити про переживання, складність у прийнятті підтримки або уникнення розмов про близькість не завжди є ознакою відсутності почуттів до партнера. Часто такі реакції можуть виступати способом психологічного самозахисту, особливо в умовах тривалого стресу, бойового досвіду, професійного виснаження або звички до постійного самоконтролю.

Важливим завданням психологічної роботи є поступове усвідомлення власних реакцій уникання, для чого можуть використовуватися бесіди, самоаналіз типових ситуацій у стосунках, ведення коротких записів про моменти, коли виникає бажання емоційно відсторонитися, припинити розмову, уникнути тілесної близькості або не відповідати на потреби партнера – така робота допомагає військовослужбовцю побачити зв'язок між внутрішньою напругою, страхом вразливості та поведінковим дистанціюванням.

Окремим напрямом є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Перед тим як людина зможе бути більш відкритою у стосунках, вона має навчитися витримувати власне емоційне напруження, для чого можуть застосовуватися дихальні техніки, техніки заземлення, тілесне усвідомлення, короткі вправи на розпізнавання власного емоційного стану. Наприклад, військовослужбовцю можна пропонувати перед складною розмовою з партнером визначити: “що я зараз відчуваю?”, “чого я уникаю?”, “якої реакції партнера я боюся?”, “що я насправді хотів би сказати, але стримую?”.

У партнерських стосунках робота з униканням близькості може проводитися через поступове формування безпечної комунікації. Психолог може навчати військовослужбовця використовувати короткі “Я-повідомлення” замість закритості, різкості або мовчання, наприклад, замість уникання контакту або відповіді “все нормально” можна тренувати формулювання: “мені зараз складно

говорити, але я не хочу віддалятися”, “мені потрібен час, але я повернуся до цієї розмови”, “я напружений, але це не означає, що ти мені байдужа / байдужий” – такі формулювання допомагають зменшити дистанцію без примусу до надмірної відкритості.

У контексті сексуального благополуччя важливо працювати не лише з сексуальною поведінкою, а насамперед із відчуттям безпеки у близькості. Для військовослужбовців з високим ступенем униканням близькості сексуальна сфера може ставати напруженою, якщо вона пов’язується з очікуваннями, тиском, необхідністю емоційної відкритості або страхом втрати контролю, тому психологічна підтримка має включати обговорення меж, темпу відновлення інтимності, прийнятних і неприйнятних форм близькості, а також розмежування сексуальної близькості та емоційного примусу.

Практично це може реалізовуватися через вправи на поступове відновлення близькості, наприклад, парі можна рекомендувати починати не з обговорення сексуальних проблем напряду, а з відновлення базового емоційного контакту: регулярні короткі розмови без оцінювання, обмін підтримувальними повідомленнями, тілесний контакт без обов’язкового сексуального продовження, домовленість про безпечний спосіб говорити про бажання, втому, напругу або небажання близькості, що знижує тиск і допомагає повернути інтимність у зону безпеки.

У разі дистанційного або змішаного формату стосунків робота може включати створення “ритуалів зв’язку”, наприклад, це можуть бути регулярні короткі дзвінки, повідомлення, домовленість про час для спокійної розмови, обмін не лише побутовою інформацією, а й емоційними станами. Для військовослужбовців з униканням близькості важливо, щоб такі ритуали були реалістичними, короткими та не сприймалися як контроль, адже їхня мета – не постійна доступність, а підтримання відчуття зв’язку з партнером або партнеркою.

У парному консультуванні психолог може допомагати партнерам розрізняти уникання близькості та відсутність любові або сексуального інтересу, що особливо важливо, оскільки партнер або партнерка військовослужбовця можуть сприймати дистанціювання як відкидання. Завдання психолога – допомогти парі сформувати спільну мову для опису змін у близькості, знизити взаємні звинувачення та перевести проблему з площини “ти мене не хочеш / не любиш” у площину “нам потрібно зрозуміти, як стрес, втома й дистанція впливають на нашу близькість”.

Таким чином, робота з униканням близькості має бути поступовою, ненасильницькою та орієнтованою на формування безпечного простору для емоційної й тілесної близькості. Її метою є не швидке усунення дистанціювання, а розвиток здатності військовослужбовця розпізнавати власні захисні реакції, витримувати емоційну вразливість, відкритіше комунікувати з партнером або партнеркою та поступово відновлювати сексуальне благополуччя через довіру, прийняття й взаємну безпеку.

Профілактика професійного вигорання

Окремим напрямом психологічної підтримки сексуального благополуччя військовослужбовців має бути профілактика професійного вигорання. За результатами дослідження саме за компонентами професійного вигорання було виявлено статистично значущі відмінності між військовослужбовцями з досвідом та без досвіду участі у бойових діях: у групі з бойовим досвідом вищими були показники емоційного виснаження та деперсоналізації, що вказує на більшу вираженість психоемоційного напруження, втоми та тенденції до емоційного дистанціювання.

Профілактика професійного вигорання має включати регулярну оцінку емоційного стану військовослужбовців, своєчасне виявлення ознак виснаження, зниження мотивації, дратівливості, байдужості, цинізму або відстороненості у взаємодії з іншими. Особливу увагу доцільно приділяти військовослужбовцям з

досвідом участі у бойових діях, оскільки саме в цій групі виявлено вищі показники емоційного виснаження та деперсоналізації.

Практична робота може включати індивідуальні консультації, спрямовані на відновлення емоційних ресурсів, навчання навичкам саморегуляції, розпізнавання ознак перевантаження та формування індивідуального плану психологічного відновлення. Доцільними є техніки стабілізації, дихальні вправи, тілесно орієнтовані практики, вправи на заземлення, а також робота з режимом сну, відпочинку та відновлення після інтенсивного навантаження.

Важливим завданням є також зниження деперсоналізації як компонента професійного вигорання, оскільки деперсоналізація може проявлятися через емоційне дистанціювання, байдужість або формальність у взаємодії, психологічна робота має бути спрямована на поступове відновлення здатності до емоційної включеності. Це може здійснюватися через обговорення ситуацій, у яких військовослужбовець помічає власну відстороненість, аналіз її захисної функції, а також пошук способів підтримувати контакт з іншими без надмірного емоційного перевантаження.

У контексті сексуального благополуччя профілактика вигорання важлива тому, що емоційне виснаження та деперсоналізація можуть знижувати здатність до близькості, ускладнювати партнерську комунікацію та зменшувати емоційну доступність у стосунках, тому робота з вигоранням має бути пов'язана не лише з професійним функціонуванням, а й із приватною сферою життя військовослужбовця. Важливо допомагати людині усвідомлювати, що втома, дратівливість або відстороненість можуть впливати на якість стосунків і сексуальне благополуччя, навіть якщо вони спершу переживаються як суто професійна проблема.

На організаційному рівні профілактика професійного вигорання може включати регулярні психологічні скринінги, групові заняття з управління стресом, психоедукаційні зустрічі щодо ознак вигорання, а також створення умов

для звернення по психологічну допомогу без стигматизації. Важливо, щоб військовослужбовці мали можливість говорити про виснаження не лише в контексті “слабкості” або “нездатності справлятися”, а як про закономірну реакцію на тривале психоемоційне та фізичне навантаження.

Психоедукація для військовослужбовців та їхніх партнерів

Важливим напрямом психологічної підтримки є психоедукація щодо впливу стресу, бойового досвіду, професійного вигорання та особливостей прив’язаності на інтимну сферу. Для багатьох військовослужбовців і їхніх партнерів зміни у сексуальному бажанні, потребі в близькості, емоційній відкритості або тілесному контакті можуть сприйматися як ознака втрати почуттів, погіршення стосунків або особистої неспроможності, тому психоедукація дозволяє зменшити тривогу, сором і взаємні звинувачення, пояснюючи ці зміни як можливу реакцію на стрес, втому, розлуку, емоційне виснаження або захисне дистанціювання.

Психоедукаційна робота може проводитися як індивідуально, так і в парному або груповому форматі. Її зміст має включати пояснення того, що сексуальне благополуччя не зводиться лише до сексуальної активності або фізіологічного функціонування, яке пов’язане з емоційною безпекою, довірою, якістю партнерської комунікації, можливістю говорити про потреби й межі, а також із загальним психоемоційним станом людини.

Доцільно пояснювати військовослужбовцям, що після періодів високого навантаження або розлуки близькість може відновлюватися поступово, адже повернення до партнерської та сексуальної взаємодії не завжди є автоматичним і може потребувати часу, терпіння, обережності та взаємного узгодження очікувань, що особливо важливо для пар, які тривалий час перебували в дистанційному або змішаному форматі стосунків.

Для партнерів та партнерок військовослужбовців психоедукація має бути спрямована на розуміння того, що емоційне дистанціювання не завжди означає

байдужість або відсутність любові. У частині випадків воно може бути наслідком звички до самоконтролю, перевантаження, бойового досвіду або професійного вигорання. Водночас важливо підкреслювати, що пояснення причин дистанціювання не означає його ігнорування: пара має поступово вчитися говорити про зміни у близькості, не перетворюючи їх на взаємні звинувачення.

Окремим психоедукаційним блоком може бути обговорення сексуальної комунікації. Військовослужбовцям та їхнім партнерам доцільно пояснювати важливість відкритого, але ненасильницького обговорення сексуальних потреб, меж, небажання, втоми, сорому, страху або напруги. Така комунікація має будуватися на принципі добровільності, поваги до меж і відсутності тиску. Метою є не “відновити сексуальну активність будь-якою ціною”, а створити умови, у яких сексуальна близькість знову може переживатися як безпечна, бажана і взаємна.

Підтримка пар у дистанційних та змішаних форматах стосунків

З огляду на те, що значна частина військовослужбовців перебувала у дистанційному або змішаному форматі стосунків, окремої уваги потребує підтримка партнерської взаємодії в умовах розлуки. Дистанція може ускладнювати підтримання емоційної та сексуальної близькості, посилювати тривогу, ревності, непорозуміння або відчуття віддалення. Водночас за наявності узгоджених способів підтримання контакту дистанційні стосунки можуть залишатися важливим ресурсом стабільності та психологічної підтримки.

Практична робота з такими парами може включати формування реалістичних “ритуалів зв’язку”. Це можуть бути короткі регулярні повідомлення, дзвінки у визначений час, обмін не лише побутовою інформацією, а й емоційними станами, домовленість про спосіб повідомляти про втому або неможливість спілкуватися. Важливо, щоб ці ритуали не перетворювалися на контроль або обов’язок, а сприймалися як спосіб збереження емоційного контакту.

Психолог може допомагати парі домовитися про очікування: як часто вони можуть бути на зв'язку, які теми краще обговорювати в спокійний час, як реагувати на мовчання або затримки відповіді, як говорити про сексуальність на відстані без тиску та примусу. Такі домовленості знижують невизначеність і допомагають запобігати інтерпретаціям на кшталт “якщо він / вона не пише, значить не хоче спілкуватися” або “якщо немає сексуальної ініціативи, значить стосунки погіршилися”.

Після періодів розлуки важливо підтримувати поступове відновлення близькості, адже повернення до спільного простору може супроводжуватися напругою, різними очікуваннями, втомою або потребою в адаптації, тому практичні рекомендації мають включати поступове відновлення тілесного контакту, обговорення комфортного темпу сексуальної близькості, визнання права на втому або небажання, а також створення умов для емоційної безпеки.

Організаційні рекомендації для військових психологів

Результати дослідження можуть бути використані військовими психологами та фахівцями психологічного супроводу під час планування індивідуальної, парної та групової роботи з військовослужбовцями. Оскільки сексуальне благополуччя пов'язане не лише з бойовим досвідом, а насамперед з особливостями прив'язаності та емоційної близькості, психологічна допомога має враховувати сферу партнерських стосунків як важливу частину загального психічного здоров'я.

На етапі первинної консультації доцільно включати скринінг труднощів у близьких стосунках, який може стосуватися не лише сексуальних скарг, а й ширших питань: наявності партнера або партнерки, формату стосунків, якості комунікації, переживання дистанції, труднощів у довірі, емоційного відсторонення, напруги після повернення зі служби або бойових завдань. Такі питання мають ставитися делікатно, з урахуванням готовності військовослужбовця говорити про інтимну сферу.

Доцільним є поєднання індивідуальної роботи з можливістю парного консультування: якщо військовослужбовець має постійного партнера або партнерку і обидва готові до взаємодії з психологом, парний формат може бути ефективним для роботи з комунікацією, очікуваннями, відновленням довіри, обговоренням змін у сексуальній сфері та зниженням взаємних звинувачень. Водночас парне консультування має проводитися лише за добровільної згоди обох партнерів.

У груповому форматі можуть бути корисними психоедукаційні заняття щодо професійного вигорання, стресу, близькості, партнерської комунікації та сексуального благополуччя. Важливо подавати ці теми не як “приватну слабкість”, а як частину адаптації до умов служби, тривалого навантаження та змін у житті військовослужбовця. Такий підхід знижує стигматизацію і підвищує готовність звертатися по допомогу.

Також доцільно розробляти короткі інформаційні матеріали для військовослужбовців і їхніх партнерів, які можуть містити пояснення про вплив стресу на близькість, ознаки професійного вигорання, способи підтримувати контакт на відстані, принципи безпечної сексуальної комунікації та рекомендації щодо поступового відновлення близькості після розлуки.

Обмеження запропонованих рекомендацій

Запропоновані напрями психологічної підтримки сформульовані на основі результатів проведеного емпіричного дослідження та можуть бути використані як орієнтири для подальшої практичної роботи з військовослужбовцями, мають рекомендаційний характер і не є завершеною психокорекційною програмою,

Водночас їх застосування потребує індивідуальної адаптації. Психолог має враховувати актуальний психоемоційний стан військовослужбовця, наявність або відсутність партнерських стосунків, готовність говорити про сексуальну сферу, рівень професійного вигорання, бойовий досвід, травматичні переживання, а також культурні та особистісні особливості людини.

Особливо важливо не форсувати обговорення сексуальності або близькості, якщо військовослужбовець не готовий до такої розмови. У такому разі роботу варто починати з ширших тем: емоційного стану, втоми, стресу, довіри, комунікації, відчуття безпеки та поступового відновлення контакту із собою та партнером або партнеркою.

Також важливо розмежовувати консультативну роботу із сексуальним благополуччям і випадки, які потребують спеціалізованої клінічної допомоги: якщо у військовослужбовця наявні виражені симптоми посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожного розладу, сексуальної дисфункції, наслідки сексуальної травматизації або високий рівень суїцидального ризику, необхідним є направлення до відповідних фахівців – клінічного психолога, психотерапевта, психіатра або лікаря-сексолога.

Таким чином, практичні напрями, запропоновані у цьому підрозділі, мають розглядатися як основа для подальшого розроблення програм психологічної підтримки сексуального благополуччя військовослужбовців. Їхня ключова мета полягає у зниженні емоційного дистанціювання, підтримці партнерської комунікації, профілактиці професійного вигорання та створенні умов для безпечного відновлення емоційної й сексуальної близькості.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження сексуального благополуччя військовослужбовців з урахуванням досвіду участі у бойових діях. Загальну вибірку склали 102 військовослужбовці чоловічої статі. Контрольну групу становили 32 військовослужбовці без досвіду участі у бойових діях, або 31,4% вибірки, а основну групу – 70 військовослужбовців з бойовим досвідом, або 68,6%.

На етапі первинної статистичної обробки було встановлено, що більшість досліджуваних показників має відхилення від нормального розподілу, тому для

порівняння груп було застосовано критерій Манна-Вітні, а для аналізу взаємозв'язків – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Порівняльний аналіз показав, що за показниками прив'язаності та сексуального благополуччя статистично значущих відмінностей між військовослужбовцями з досвідом і без досвіду участі у бойових діях не виявлено. Зокрема, відмінності за тривожністю прив'язаності ($p = 0,248$), униканням близькості у прив'язаності ($p = 0,098$) та інтегральним показником сексуального благополуччя ($p = 0,616$) не досягли рівня статистичної значущості.

Натомість статистично значущі відмінності було виявлено за компонентами професійного вигорання. У військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях були вищими показники емоційного виснаження ($U = 427,000$; $p < 0,001$) та деперсоналізації ($U = 465,000$; $p < 0,001$). Показник редукції особистих досягнень був вищим у військовослужбовців без бойового досвіду ($U = 753,000$; $p = 0,008$).

Кореляційний аналіз засвідчив, що в обох групах інтегральний показник сексуального благополуччя найбільшою мірою пов'язаний із показниками прив'язаності. У групі без бойового досвіду сексуальне благополуччя негативно корелювало з тривожністю прив'язаності ($r = -0,381$; $p \leq 0,05$) та униканням близькості у прив'язаності ($r = -0,772$; $p \leq 0,01$). У групі з бойовим досвідом ці зв'язки були ще більш вираженими: з тривожністю прив'язаності – $r = -0,583$; $p \leq 0,01$, з униканням близькості – $r = -0,803$; $p \leq 0,01$.

Компоненти професійного вигорання мали менш послідовний зв'язок із сексуальним благополуччям. У групі без бойового досвіду жоден із компонентів вигорання не мав статистично значущого зв'язку з інтегральним показником сексуального благополуччя. У групі з бойовим досвідом значущий зв'язок було виявлено лише між редукцією особистих досягнень та сексуальним благополуччям ($r = 0,381$; $p = 0,001$).

За результатами ієрархічного регресійного аналізу встановлено, що досвід участі у бойових діях сам по собі не є статистично значущим предиктором сексуального благополуччя ($R^2 = 0,004$; $p = 0,520$). Після включення показників прив'язаності модель пояснювала 60,7% варіативності інтегрального показника сексуального благополуччя ($R^2 = 0,607$; $p < 0,001$), а фінальна модель із додаванням компонентів професійного вигорання – 70,9% варіативності ($R^2 = 0,709$; $p < 0,001$).

Найсильнішим статистично значущим предиктором сексуального благополуччя виявилось уникання близькості у прив'язаності ($\beta = -0,874$; $p < 0,001$). Також значущим предиктором у фінальній моделі виступила деперсоналізація ($\beta = 0,395$; $p < 0,001$), однак цей результат потребує обережної інтерпретації.

Отже, результати дослідження свідчать, що сексуальне благополуччя військовослужбовців більшою мірою пов'язане не з самим фактом бойового досвіду, а з особливостями прив'язаності, насамперед з униканням близькості у прив'язаності. Бойовий досвід найбільше пов'язаний із компонентами професійного вигорання, однак не визначає безпосередньо рівень сексуального благополуччя.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку сексуального благополуччя, типів прив'язаності та професійного вигорання у військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях. На основі аналізу сучасних наукових підходів сексуальне благополуччя визначено як багатовимірний психологічний феномен, що охоплює не лише сексуальну активність або сексуальне функціонування, а й суб'єктивне переживання безпеки, тілесності, сексуальної самооцінки, задоволеності, автономії, партнерської взаємності та здатності до відкритої сексуальної комунікації. Установлено, що сексуальне благополуччя є важливою складовою загального психоемоційного та міжособистісного функціонування людини. Воно пов'язане з якістю близьких стосунків, здатністю до довіри, саморозкриття, емоційної регуляції, прийняття підтримки та переживання інтимності як безпечного простору. У контексті військової служби ця проблема набуває особливої актуальності, оскільки військовослужбовці можуть перебувати в умовах тривалого стресу, професійної мобілізації, розлуки з партнером або партнеркою, обмеженої приватності, бойового навантаження та підвищеного ризику психоемоційного виснаження.

2. Теоретично обґрунтовано, що сексуальне благополуччя військовослужбовців не може бути пояснене одним окремим чинником. Воно формується на перетині особистісних, партнерських і професійно-стресових умов. До найбільш значущих психологічних чинників було віднесено особливості прив'язаності, які визначають спосіб переживання близькості, підтримки, дистанції та можливого відкидання у стосунках. Тривожність прив'язаності може посилювати потребу в підтвердженні любові, страх втрати стосунків і чутливість до емоційної недоступності партнера. Уникання

близькості, навпаки, пов'язане з дистанціюванням, складністю довіри, обмеженням саморозкриття та небажанням обговорювати інтимні потреби. Професійне вигорання розглянуто як ще один важливий контекст сексуального благополуччя військовослужбовців. Емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень можуть впливати не тільки на професійну ефективність, а й на здатність військовослужбовця бути емоційно присутнім у близьких стосунках, підтримувати довіру, приймати партнерську підтримку, зберігати тілесну й емоційну включеність. Водночас досвід участі у бойових діях у роботі розглянуто не як прямий і універсальний чинник зниження сексуального благополуччя, а як контекст, у якому можуть посилюватися або змінюватися зв'язки між прив'язаністю, вигоранням і сексуальною сферою.

3. Для перевірки теоретичних положень було розроблено концептуальну модель емпіричного дослідження, у якій сексуальне благополуччя військовослужбовців виступило основною залежною змінною, а досвід участі у бойових діях, тривожність прив'язаності, уникання близькості у прив'язаності, емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень — чинниками, що можуть бути з ним пов'язані. Емпірична частина роботи була побудована як неекспериментальне поперечне кореляційне дослідження, що дало змогу одноразово виміряти досліджувані показники та встановити статистичні зв'язки між ними. У дослідженні взяли участь 102 військовослужбовці чоловічої статі. Основну групу склали 70 військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях, контрольну — 32 військовослужбовці без такого досвіду. Для збору емпіричних даних було використано соціально-демографічну анкету, опитувальник *Experiences in Close Relationships-Revised* для оцінки тривожності прив'язаності та уникання близькості, опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя, а також *Maslach Burnout Inventory* для визначення компонентів професійного вигорання. Статистична обробка включала описову статистику, перевірку нормальності розподілу, U-критерій

Манна–Вітні, кореляційний аналіз за Спірменом та ієрархічний множинний регресійний аналіз.

4. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що військовослужбовці з досвідом і без досвіду участі у бойових діях не мають статистично значущих відмінностей за показниками сексуального благополуччя та прив'язаності. Це стосується як інтегрального показника сексуального благополуччя, так і його окремих складників: сексуальної комунікації, сексуальної потреби, цінності стосунків, задоволення сексуальним життям і стосунками. Також не було виявлено значущих відмінностей між групами за тривожністю прив'язаності та униканням близькості у прив'язаності. Натомість статистично значущі відмінності між групами було встановлено за компонентами професійного вигорання. У військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях виявлено вищі показники емоційного виснаження та деперсоналізації, що може свідчити про більшу вираженість професійного напруження, втрати емоційного ресурсу та дистанціювання у взаємодії. Показник редукції особистих досягнень виявився вищим у військовослужбовців без бойового досвіду, що може бути пов'язано з особливостями адаптації до військового середовища, меншою досвідченістю або нижчим відчуттям професійної результативності. Отже, бойовий досвід у досліджуваній вибірці насамперед пов'язаний із професійним вигоранням, а не з прямим зниженням сексуального благополуччя.

5. Кореляційний аналіз підтвердив важливу роль прив'язаності у сексуальному благополуччі військовослужбовців. В обох групах інтегральний показник сексуального благополуччя мав негативні зв'язки з тривожністю прив'язаності та особливо з униканням близькості. Це означає, що чим сильніше виражені ненадійні патерни прив'язаності, тим нижчим є рівень сексуального благополуччя. Найбільш послідовним і сильним чинником виявилось саме уникання близькості, що підтверджує значення емоційної відкритості, довіри, здатності до саморозкриття та готовності підтримувати партнерську комунікацію

для збереження сексуального благополуччя. Зв'язки між професійним вигоранням і сексуальним благополуччям виявилися менш однозначними. У групі без досвіду участі у бойових діях компоненти вигорання не мали статистично значущого зв'язку з інтегральним показником сексуального благополуччя. У групі з бойовим досвідом значущий зв'язок було виявлено лише між редукцією особистих досягнень та інтегральним сексуальним благополуччям. Це свідчить про те, що професійне вигорання не завжди діє як прямий чинник зниження сексуального благополуччя, однак може створювати психологічний фон, який впливає на близькість, самооцінку, емоційну доступність і партнерську взаємодію.

6. Результати ієрархічного регресійного аналізу уточнили предиктори інтегрального показника сексуального благополуччя. Досвід участі у бойових діях сам по собі не виявився статистично значущим предиктором і пояснював лише незначну частку варіативності сексуального благополуччя. Після включення до моделі показників прив'язаності її пояснювальна здатність суттєво зросла, що підтвердило провідну роль особливостей близьких стосунків у сексуальній сфері військовослужбовців. Фінальна регресійна модель із додаванням компонентів професійного вигорання пояснювала 70,9% варіативності інтегрального показника сексуального благополуччя. Найсильнішим статистично значущим предиктором виступило уникання близькості у прив'язаності. Також значущим предиктором була деперсоналізація. Водночас бойовий досвід, тривожність прив'язаності, емоційне виснаження та редукція особистих досягнень не мали самостійного значущого внеску у фінальній моделі. Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилася частково: сексуальне благополуччя справді пов'язане з типами прив'язаності та окремими компонентами професійного вигорання, однак найбільш вагомим чинником виявилось саме уникання близькості, а не сам факт бойового досвіду.

7. Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що психологічна підтримка сексуального благополуччя військовослужбовців має бути спрямована не лише на подолання наслідків бойового стресу або професійного виснаження, а й на роботу з емоційним дистанціюванням, униканням близькості, якістю партнерської комунікації та здатністю до безпечного саморозкриття. Результати дослідження вказують на доцільність психоедукації щодо впливу стресу, виснаження та військової служби на інтимну сферу; розвитку навичок сексуальної й емоційної комунікації; профілактики професійного вигорання; підтримки військових пар у періоди розлуки та повернення; а також створення умов для звернення по психологічну допомогу без стигматизації. Розроблені практичні рекомендації можуть бути використані у роботі військових психологів, клінічних психологів, психологів-консультантів та інших фахівців, які працюють із військовослужбовцями та їхніми партнерами. Основний акцент у такій роботі доцільно робити не на ізольованому “вирішенні сексуальних проблем”, а на відновленні психологічного ресурсу близькості, зниженні емоційного дистанціювання, підтримці партнерської довіри, профілактиці вигорання та формуванні безпечних умов для поступового відновлення емоційної й сексуальної близькості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Alfasi, Y., & Besser, A. (2024). The association between adult attachment patterns, attachment to group and mental health in Israel following the October 7th attack: The role of emotion regulation strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), 1443. <https://doi.org/10.3390/ijerph21111443>
2. Ashaq, I., Sharma, R., & Kaur, P. (2024). Attachment styles and relationship satisfaction. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4), 8633–8641. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2793>
3. Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
4. Bond, K. T., & Radix, A. E. (2024). Sexual health and well-being: A framework to guide care. *Medical Clinics of North America*, 108(2), 241–255. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2023.10.001>
5. Boussayala, G., Tannoubi, A., Hagan, J. E., Amoadu, M., Srem-Sai, M., Bonsaksen, T., Henchiri, H., Chtioui, M. K., Bouguerra, L., & Azaiez, F. (2025). Is it time to address burnout in the military? Initial psychometric validation of the Maslach Burnout Inventory among Tunisian military personnel (A-MBI-MP). *Behavioral Sciences*, 15(3), 385. <https://doi.org/10.3390/bs15030385>
6. Bóthe, B., Vaillancourt-Morel, M.-P., & Bergeron, S. (2022). Associations between pornography use frequency, pornography use motivations, and sexual wellbeing in couples. *The Journal of Sex Research*, 59(4), 457–471. <https://doi.org/10.1080/00224499.2021.1893261>
7. Castro Rojas, M. C., Rojas, R. M., & Gálvez Díaz, N. (2022). Prevalence of burnout syndrome in military personnel at a military hospital. *Enfermería Global*, 21(66), 424–444. <https://doi.org/10.6018/eglobal.489281>

8. Chambel, M. J., Lopes, S., Castanheira, F., & Rodrigues-Silveira, C. (2019). Militaries' burnout and work engagement: A qualitative systematic literature review. In U. Kumar (Ed.), *The Routledge international handbook of military psychology and mental health* (pp. 283–316). Routledge.
9. Chorna, V. V., Makhniuk, V. M., & Yavorskyi, O. P. (2023). Psycho-emotional burnout of the personality in the conditions of war. *Wiadomości Lekarskie*, 76(2), 1–8. https://www.researchgate.net/publication/368691149_Psycho-emotional_burnout_of_the_personality_in_the_conditions_of_war
10. Coates, A. G. C., & Meston, C. M. (2026). Sexual shame: A narrative review. *Sexual Medicine Reviews*, 14(1), qeag005. <https://doi.org/10.1093/sxmrev/qeag005>
11. Coleman, E., Corona-Vargas, E., & Ford, J. V. (2021). Advancing sexual pleasure as a fundamental human right and essential for sexual health, overall health and well-being: An introduction to the special issue on sexual pleasure. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 473–477. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.2015507>
12. Dudchenko, A. (2026). Management and prevention of emotional burnout among members of the armed and special forces. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*. https://www.researchgate.net/publication/383019886_Management_and_prevention_of_emotional_burnout_among_members_of_the_armed_and_special_forces
13. Dugan, K. A., Kunkel, J. J., Fraley, R. C., Simpson, J. A., McCormick, E. M., Bleil, M. E., Booth-LaForce, C., & Roisman, G. I. (2026). A prospective longitudinal study of the associations between childhood and adolescent interpersonal experiences and adult attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 130(2), 260–290. <https://doi.org/10.1037/pspi0000502>
14. Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

15. Er, F., & Gökçearsan, E. (2023). Assessment of marital satisfaction among spouses of soldiers: The example of Turkey. *Military Medicine*, 188(9–10), e3160–e3167. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad123>
16. Esteves, H., Beato, A., & Santos, R. (2021). Relational and sexual satisfaction during military deployment: A comparative study. *European Federation of Sexology Congress* [Conference presentation]. <https://research.ulusofona.pt/en/publications/relational-and-sexual-satisfaction-during-military-deployment-a-c/>
17. Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr., Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health*, 31(3), 217–230. <https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>
18. Froidevaux, N. M., Sanchez Hernandez, H., Pourmand, V., Yunusova, A., Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2023). Psychological distress with relationship satisfaction is moderated by anticipatory relational savoring among non-deployed military partners. *Personal Relationships*, 30(2), 636–659. <https://doi.org/10.1111/pere.12469>
19. Gallo, M., Liga, F., Cuzzocrea, F., & Gugliandolo, M. C. (2026). Well-being in romantic relationships: The role of motivation and conflict engagement. *BMC Psychology*, 14, Article 292. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04103-6>
20. Gewirtz-Meydan, A., & Lazar, A. (2025). Sexuality in the time of war: Profiles of sexual well-being over time and their psychological, relational, and situational correlates during an ongoing conflict. *The Journal of Sex Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2533275>
21. Goldfarb, E. S., & Lieberman, L. D. (2021). Three decades of research: The case for comprehensive sex education. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 13–27. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.036>

22. Guzmán-González, M., Rivera-Ottenberger, D., Brassard, A., Spencer, R., & Lafontaine, M.-F. (2020). Measuring adult romantic attachment: Psychometric properties of the brief Spanish version of the Experiences in Close Relationships. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33, Article 9. <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00145-w>
23. Hansom, A. M., & Guerrero, L. K. (2025). Attachment style during a partner's deployment with the United States Navy: Associations with relational satisfaction, stress, and changes over time. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 1056. <https://doi.org/10.3390/ijerph22071056>
24. Hosseini, S. M., Hesam, S., & Hosseini, S. A. (2023). Burnout among military personnel: A systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(2), 213–236. <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i2.12371>
25. Hosseini, S. M., Hesam, S., & Hosseini, S. A. (2023). Burnout among military personnel: A systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(2), 213–236. <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i2.12371>
26. Khammissa, R. A. G., Nemutandani, S., Feller, G., Lemmer, J., & Feller, L. (2022). Burnout phenomenon: Neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. *Journal of International Medical Research*, 50(9). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9478693/>
27. Knobloch, L. K., Monk, J. K., & MacDermid Wadsworth, S. M. (2023). Relationship maintenance among military couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(3), 734–772. <https://doi.org/10.1177/02654075221105025>
28. Kokka, I., Sotiropoulou, P., & Mourikis, I. (2025). The attachment type, relationship characteristics, and sexual function of women: Insights from a cross-sectional analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 794. <https://doi.org/10.3390/ijerph22050794>
29. Lafrenaye-Dugas, A. J., Hébert, M., & Godbout, N. (2020). Sexual satisfaction improvement in patients seeking sex therapy: Evaluative study of the

influence of traumas, attachment and therapeutic alliance. *Sexual and Relationship Therapy*. <https://doi.org/10.1080/14681994.2020.1726314>

30. Langner, F., Hübner, A., & Zimmermann, P. (2024). Burnout and moral injuries after foreign deployment among soldiers of the German Armed Forces. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1408849. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1408849>

31. Lazar, A., & Gewirtz-Meydan, A. (2025). Wartime stress and sexual well-being: A longitudinal study of cohabitating adults in Israel. *Archives of Sexual Behavior*, 54(9), 3391–3403. <https://doi.org/10.1007/s10508-025-03250-y>

32. Lazar, A., Gewirtz-Meydan, A., & Rosenbaum, T. Y. (2024). War-time stress and sexual well-being in Israel. *International Journal of Sexual Health*, 36(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/19317611.2024.2317169>

33. Lewis, R., Bosó Pérez, R., Maxwell, K. J., Reid, D., Macdowall, W., Bonell, C., Fortenberry, J. D., Mercer, C. H., Sonnenberg, P., & Mitchell, K. R. (2025). Conceptualizing sexual wellbeing: A qualitative investigation to inform development of a measure (Natsal-SW). *The Journal of Sex Research*, 62(5), 693–711. <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2326933>

34. Lewis, R., Bosó Pérez, R., Maxwell, K. J., Reid, D., Macdowall, W., Bonell, C., Fortenberry, J. D., Mercer, C. H., Sonnenberg, P., & Mitchell, K. R. (2025). Conceptualizing sexual wellbeing: A qualitative investigation to inform development of a measure (Natsal-SW). *The Journal of Sex Research*, 62(5), 693–711. <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2326933>

35. Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358–371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>

36. Martin, K. M., & Woodgate, R. L. (2020). Concept analysis: The holistic nature of sexual well-being. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(1), 15–29. <https://doi.org/10.1080/14681994.2018.1494529>

37. Meuleman, E., Karremans, J. C., & Van Ee, E. (2024). Resilient relationships: Role of partner responsiveness and relationship satisfaction in posttraumatic stress disorder. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 11(1), 53–62. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2023-0098>
38. Mitchell, K. R., Lewis, R., O’Sullivan, L. F., & Fortenberry, J. D. (2021). What is sexual wellbeing and why does it matter for public health? *The Lancet Public Health*, 6(8), e608–e613. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00099-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00099-2)
39. Mitchell, K. R., Palmer, M. J., Lewis, R., Bosó Pérez, R., Maxwell, K. J., Macdowall, W., Reid, D., Bonell, C., Mercer, C. H., Sonnenberg, P., Fortenberry, J. D., & the Natsal-4 Team. (2025). Development and validation of a brief measure of sexual wellbeing for population surveys: The Natsal Sexual Wellbeing Measure (Natsal-SW). *The Journal of Sex Research*, 62(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2278530>
40. Moore, M. J., Shawler, E., Jordan, C. H., & Jackson, C. A. (2023). Veteran and military mental health issues. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572092/>
41. Mota, N. P., Sommer, J. L., Bolton, S. L., Enns, M. W., Afifi, T. O., & Sareen, J. (2023). Prevalence and correlates of military sexual trauma in service members and veterans: Results from the 2018 Canadian Armed Forces members and veterans mental health follow-up survey. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 68(9), 682–690. <https://doi.org/10.1177/07067437221125292>
42. Mróz, B., & Breguła-Wyras, A. (2026). Professional burnout and functioning styles in a group of soldiers and civilian employees working in the armed forces. *Medycyna Pracy. Workers’ Health and Safety*, 77(2), 111–118. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.01690>
43. Muise, A., Rosen, N. O., & Impett, E. A. (2024). Attachment style and distress in couples experiencing sexual desire discrepancy. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 33(1), 1–12. <https://doi.org/10.3138/cjhs-2023-0011>

44. Métellus, S., Lafontaine, M.-F., & Brassard, A. (2025). Attachment anxiety and relationship satisfaction in the digital age: A longitudinal examination of social media jealousy and partner surveillance. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/jmft.70074>
45. Nowicki, P. (2025). Attachment styles, body image and sexual communication as predictors of sexual satisfaction in young men: A serial mediation model. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 62(2), 49-59. <https://doi.org/10.34766/07w5bz10>
46. Pedneault, L., Rosen, N. O., & Muise, A. (2026). The role of sexual communication patterns in the longitudinal associations between romantic attachment and sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1177/02654075251396185>
47. Pinsky, I. S. (2016). Attachment quality and sexual satisfaction and sexual functioning in romantic relationships for combat veterans [Master's thesis, University of Kentucky]. UKnowledge. <https://doi.org/10.13023/ETD.2016.239>
48. Pollard, A. E., Stephenson, R., & Sullivan, P. S. (2025). Conceptual frameworks linking sexual health to physical, mental, and relational well-being: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1636. <https://doi.org/10.3390/bs15121636>
49. Ponder, W. N., & Carbajal, J. (2022). Attachment-based relationship satisfaction in deployed and non-deployed military veterans with prevalent PTSD, anxiety, and depression. *Journal of Veterans Studies*, 8(3), 1–16. <https://doi.org/10.21061/jvs.v8i3.330>
50. Péloquin, K., Brassard, A., Delisle, G., & Rosen, N. O. (2024). Sexual exchanges explain the association between attachment insecurities and sexual satisfaction in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(7), 1804–1827. <https://doi.org/10.1177/02654075231209242>

51. Rodrigues da Silva, D., & Wanjiku, J. (2025). Attachment avoidance and intimacy decline: The mediating role of expressive suppression. *Applied Family Therapy Journal*, 6(3), 1–10. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.3.18>
52. Rogier, G., Beomonte Zobel, S., & Velotti, P. (2024). Attachment style, emotion dysregulation and sexual satisfaction. *Sexuality & Culture*, 28, 1–20. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10120-z>
53. Rusu, R. (2020). Burnout in the military. *Scientific Bulletin*, 25(2), 120–125. <https://doi.org/10.2478/bsaft-2020-0017>
54. Scalco, G., Fear, N. T., Burdett, H., & Gribble, R. (2025). Relationship satisfaction change among UK service personnel: Associations with socio-demographics, military factors, and mental health. *Military Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/08995605.2025.2527440>
55. Schaufeli, W. B. (2021). The burnout enigma solved? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(3), 169–170. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3950>
56. Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—Development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
57. Semenenko, L., Koval, V., & Tkachuk, P. (2025). Treatment and prevention of emotional burnout among special services and military personnel: Best practices and approaches. *Military Medical Science Letters*, 94(3), 1–12. https://mmsl.cz/artkey/mms-202503-0001_treatment-and-prevention-of-emotional-burnout-among-special-services-and-military-personnel-best-practices-and.php
58. Sladden, T., Philpott, A., Braeken, D., Castellanos-Usigli, A., Yadav, V., Christie, E., Gonsalves, L., & Mofokeng, T. (2021). Sexual health and wellbeing through the life course: Ensuring sexual health, rights and pleasure for all. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 565–571. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1991071>

59. Thomas, L. (2023). Cross-sectional study: Definition, uses examples. Scribbr. Retrieved from <https://www.scribbr.com/methodology/cross-sectional-study/>
60. Vasconcelos, P., Carrito, M. L., Quinta-Gomes, A. L., Patrão, A. L., Nóbrega, C. A. P., Costa, P. A., & Nobre, P. J. (2024). Associations between sexual health and well-being: A systematic review. *Bulletin of the World Health Organization*, 102(12), 873–887D. <https://doi.org/10.2471/BLT.24.291565>
61. Vintoniak, V., & Ivasiuk, A. (2026). Model of psychological prevention of emotional burnout among military personnel. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*. https://www.researchgate.net/publication/404399476_Model_of_psychological_prevention_of_emotional_burnout_among_military_personnel
62. Vojvodić, A. R., & Dedić, G. (2020). Correlation between burnout syndrome and anxiety in military personnel. *Serbian Journal of Experimental and Clinical Research*, 21(1), 59–65. <https://doi.org/10.2478/SJECR-2018-0004>
63. Vojvodić, A. R., Dedić, G., & Đukić-Dejanović, S. (2019). Defense mechanisms and quality of life in military personnel with burnout syndrome. *Vojnosanitetski Pregled*, 76(3), 298–306. <https://doi.org/10.2298/VSP170304114V>
64. von Humboldt, S., Ribeiro-Gonçalves, J. A., Low, G., & Leal, I. (2025). What sexual well-being really means for older adults: A systematic review of the literature. *Educational Gerontology*, 51(7), 707–742. <https://doi.org/10.1080/03601277.2024.2405173>
65. Wellings, K., Palmer, M. J., Machiyama, K., & Slaymaker, E. (2023). “We’re just tired”: Influences on sexual activity among male-partnered women in midlife; A mixed method study. *The Journal of Sex Research*, 60(9), 1304–1317. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2165613>
66. Wizła, M., Gola, M., Lew-Starowicz, M., & Kraus, S. W. (2024). The mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between attachment

insecurity and compulsive sexual behavior disorder. *Archives of Sexual Behavior*, 53, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02904-7>

67. World Health Organization. (2025). ICD-11 for mortality and morbidity statistics (Version 2025-01): Burn-out (QD85). <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#129180281>

68. World Health Organization. (2026). Sexual health. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/sexual-health>

69. Zakin, G., Solomon, Z., & Neria, Y. (2003). Hardiness, attachment style, and long-term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 819–829. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00073-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00073-9)

70. Zhu, M., Li, Y., & Wang, X. (2026). Adult attachment and intimate relationship satisfaction among young adults: The mediating role of emotion regulation and communication. *Frontiers in Psychiatry*, 17, Article 1758775. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2026.1758775>

71. Брубахер, Л. (2024). Вступ до емоційно-фокусованої терапії пар: Головні складники змін. Компанія «Манускрипт».

72. Возніцина, К., & Сіренко, Т. (Ред.). (2023). Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? (2-ге вид., допов.).

73. Горецька, А. М., Завгородня, Н. І., & Ярош, Я. О. (2026). Сексуальна реабілітація військових як невід’ємна частина реабілітаційного процесу. *Український журнал військової медицини*, 7(1), 78–84. [https://doi.org/10.46847/ujmm.2026.1\(7\)-078](https://doi.org/10.46847/ujmm.2026.1(7)-078)

74. Гупаловська, В. (2021). (Текст методики+ключ) Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація. *P SYCHOLOGICAL JOURNAL*. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.2>

75. Демидюк, В. (2022). ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС, 8(3), 46–54. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.4>

76. Джонсон С. (2023). Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Науковий світ.

77. Миколайчук О.М. (2024). Прогностичні фактори емоційного вигорання військовослужбовців у контексті рис особистості. Габітус, 66, 194–202. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.31>

78. Миколайчук, О. (2024). Гіпотетична модель професійного вигорання військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(20), 75–81. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).12)

79. Миколайчук, О. (2024). Предиктори емоційного вигорання військовослужбовців: Кореляційний аналіз особистісних та професійних факторів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 4(60), 31–38. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.60.31-38>

80. Миколайчук, О. (2025). Результати застосування програми корекції професійного вигорання військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 1(61), 46–53. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2025.61.46-53>

81. Нагоскі, Е., & Нагоскі, А. (2021). Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі (С. А. Новікова, пер.). Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».

82. Пасічник, І. Д., & Демидюк, В. М. (2023). Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військовослужбовців. Наукові записки

Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 16, 4–12.
<https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-4-12>

83. Пашковський, С. М., Головчук, Ю. О., Кальниш, В. В., Швець, А. В., Гончаров, О. Л., Коваль, Н. В., & Сайчук, О. В. (2026). Професійне вигорання та стрес серед медичного персоналу: Емпіричний аналіз та стратегії мінімізації їх негативного впливу. Повідомлення перше: Диференціація професійно-психологічних профілів та детермінант професійної вразливості медичного персоналу. Український журнал військової медицини, 7(1), 5–18.
[https://doi.org/10.46847/ujmm.2026.1\(7\)-005](https://doi.org/10.46847/ujmm.2026.1(7)-005)

84. Погоріла, О. М., Виноградов, О. Г. (2024). Українськомовна адаптація методики the experiences in close relationships revised (ECR-R). Український психологічний журнал, (2), 97–112. [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).6](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).6)

85. Чабан, О., Хаустова, О., & Омелянович, В. (2025). Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: Розробка та валідація нової діагностичної методики. Психосоматична медицина та загальна практика, 10(1).
<https://doi.org/10.26766/pmgrp.v10i1.598>

86. Чорна, В., Петрушенко, В., Рибінський, М., Томашевський, А., Коломієць, В., Поляруш, В., & Тимчук, Є. (2025). Психологічна стійкість та менталізація військових хірургів в умовах бойового стресу: мультидисциплінарний підхід до подолання емоційного вигорання. ТРАВМА, 26(6), 437–448. <https://doi.org/10.22141/1608-1706.6.26.2025.1058>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник військовослужбовців на базі Google Forms

Розділ 1 з 4

Вплив типів прив'язаності на сексуальне благополуччя військовослужбовців

B I U  

Вітаю! Мене звати Сірик Альона, я навчаюсь на 2 курсі магістратури освітньої програми "Клінічна психологія з основами психотерапії" КНУ імені Тараса Шевченка.

Запрошую вас взяти участь у науковому дослідженні в рамках написання дипломної роботи на тему: **"Взаємозв'язок типів прив'язаності та сексуального благополуччя військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях"**.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язку типів прив'язаності та професійного вигорання із сексуальним благополуччям військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях.

Конфіденційність та анонімність.

Усі зібрані дані є анонімними і конфіденційними та жодним чином не прив'язані до вашої електронної адреси та не ідентифікують особу того, хто проходить опитування. Результати дослідження будуть використані виключно в наукових цілях і лише в узагальненому вигляді.

Участь у дослідженні є добровільною.

Тривалість проходження опитування займає приблизно 10 хвилин.

Ризики та переваги. Опитування не несе жодних ризиків для опитуваних осіб. Ви можете завершити проходження опитування в будь-який момент без жодних наслідків. Дослідження передбачає переваги для майбутніх досліджень професійного вигорання військовослужбовців та дозволить розробити методику подолання його негативних наслідків, чим допоможе особам, які стикнуться з даною проблемою.

Контактна інформація. Якщо у вас виникнуть питання щодо дослідження, ви можете звернутися за електронною адресою: sirsiryk@gmail.com

Інформаційна згода. Продовжуючи заповнення анкети, ви надаєте свою добровільну згоду на участь у дослідженні та підтверджуєте ознайомлення з інформацією про дослідження із розумінням мети та умов участі.

Будь ласка, уважно прочитайте інструкції до кожного блоку питань (всього **4 блоки**: загальна соціо-демографічна інформація та 3 спеціалізовані анкети з дослідження типів прив'язаності, професійного вигорання та сексуального благополуччя) та відповідайте максимально щиро. У дослідженні немає правильних чи неправильних відповідей – саме ваша особиста думка та досвід важливі для достовірності проведеного дослідження.

Дякую за участь у дослідженні!