

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Сексуальне благополуччя осіб з різними стилями прив'язаності

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Харченко Олени Андріївни

Науковий керівник:

доктор філософії у галузі психології,

Асистент кафедри психодіагностики

та клінічної психології

Молотокас Антоніна Андріївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2026

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ.....	8
1.1. Теорія прив'язаності: концептуальні основи та індивідуальні відмінності у стилях прив'язаності дорослих.....	8
1.2. Визначення поняття сексуальності як психологічного феномену.....	14
1.3. Концептуалізація сексуального благополуччя.....	18
1.4. Стиль прив'язаності та сексуальне благополуччя: взаємозв'язок і механізми впливу.....	22
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ.....	28
2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження.....	28
2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	31
2.2.1. Етапи емпіричного дослідження.....	31
2.2.2. Характеристика психодіагностичних методик.....	33
2.3. Формування вибірки та процедура збору даних.....	38
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ.....	43
3.1. Перевірка надійності методик на зібраній вибірці.....	43
3.2. Описова статистика досліджуваних показників.....	45
3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між вимірами прив'язаності та сексуальним благополуччям.....	50
3.4. Регресійний аналіз: виміри прив'язаності як предиктори сексуального благополуччя.....	55
3.5. Порівняльний аналіз сексуального благополуччя у групах із різним рівнем вимірів прив'язаності.....	60
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

Сексуальне благополуччя залишається однією з найбільш недооцінених складових психологічного здоров'я: попри те, що ВООЗ ще у 2006 році визнала його невід'ємним компонентом загального здоров'я людини, більшість досліджень у цій галузі традиційно зосереджувалася на патології (дисфункціях та розладах) залишаючи поза увагою позитивний вимір сексуального досвіду.

Сучасна психологія розглядає сексуальне благополуччя як позитивний, багатокомпонентний конструкт — суб'єктивну когнітивну та емоційну оцінку себе як сексуальної істоти, що охоплює задоволеність сексуальним життям, емоційний комфорт, відчуття безпеки та психологічну близькість у стосунках (Muisse et al., 2010; WHO, 2006). Такий підхід принципово відрізняється від клінічної парадигми, зміщуючи фокус із відсутності порушень на наявність позитивного досвіду. Це, своєю чергою, ставить питання про детермінанти такого досвіду, тобто чинники, що формують здатність людини переживати сексуальну близькість як щось цінне і безпечне.

Одним із таких ключових чинників, що визначають характер інтимних стосунків, є стиль прив'язаності. Згідно з двовимірною моделлю, індивідуальні відмінності описуються через тривожність та уникання (Brennan et al., 1998; Fraley, 2019): особи з високим рівнем тривожності схильні до гіперактивації системи прив'язаності, з униканням — до емоційного дистанціювання. Оскільки сексуальна близькість є потужним активатором цієї системи, обидві стратегії безпосередньо формують суб'єктивний сексуальний досвід (Birnbaum, 2015; Mikulincer & Shaver, 2016).

Проблему взаємозв'язку прив'язаності та сексуального благополуччя розглядали як українські, так і зарубіжні дослідники. Теоретико-методологічне підґрунтя прив'язаності у дорослих закладено у

працях J. Bowlby, M. Ainsworth, K. Brennan, R. Fraley та P. Shaver; концепцію сексуального благополуччя розробляли E. Laumann, A. Muise, K. Mitchell та В. А. Гупаловська. Зв'язок між стилями прив'язаності та сексуальним функціонуванням вивчали G. Birnbaum, J. Davis, J. Feeney та інші.

Разом із тим, мало вивченими залишаються питання комплексного зв'язку обох вимірів прив'язаності з багатокomпонентними показниками сексуального благополуччя — зокрема, їхня предикторна роль щодо як позитивних (сексуальна впевненість, асертивність, задоволення), так і негативних (сексуальна тривога, депресія, страх сексуальних стосунків) складників функціонування. Особливо гострою ця прогалина є стосовно україномовних вибірок молодих дорослих, для яких подібних досліджень практично не проводилося.

Мета дослідження: визначити чинники сексуального благополуччя у осіб з різними стилями прив'язаності

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз прив'язаності як психологічного чинника сексуального благополуччя.
2. Визначити рівні вираженості вимірів прив'язаності (тривожності та уникання) та показників сексуального благополуччя у досліджуваних.
3. Виявити зв'язки між вимірами прив'язаності та компонентами сексуального функціонування.
4. Проаналізувати виміри прив'язаності як потенційні предиктори сексуального благополуччя.
5. Встановити відмінності у показниках сексуального благополуччя між особами з різними рівнями тривожності та уникання прив'язаності.

Об'єкт дослідження: сексуальне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості сексуального благополуччя осіб з різними стилями прив'язаності.

Методи дослідження. Для вирішення окреслених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження.

- *теоретичні:* аналіз, синтез й узагальнення наукової літератури щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;
- *емпіричні:* анкетування та тестування із застосуванням опитувальника «Досвід близьких стосунків» (ECR; Brennan, Clark & Shaver, 1998; україномовна адаптація: Казанжи & Вторнікова, 2022), Багатовимірного опитувальника сексуальності (MSQ; Snell, Fisher & Walters, 1993; україномовна адаптація: Музалевська А. С., 2021) та Опитувальника психодіагностики суб'єктивного сексуального благополуччя (ССБ; Гупаловська В. А., 2021).
- *математико-статистичні:* описова статистика, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілка, кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції рангу Спірмена, регресійний аналіз, а також однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) з post-hoc критерієм Геймс-Говелл.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 94 особи, серед яких 74 жінки (78,7 %) та 20 чоловіків (21,3 %) віком від 18 до 29 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google Forms.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на україномовній вибірці молодих дорослих уточнено та підтверджено:

- характер зв'язку між двовимірною моделлю прив'язаності (тривожність та уникання) та багатокomпонентними показниками сексуального благополуччя з використанням комплексу валідизованих психодіагностичних методик;

- предикторну роль вимірів прив'язаності щодо позитивних (сексуальна впевненість, асертивність, задоволення) та негативних (сексуальна тривога, депресія, страх сексуальних стосунків) компонентів сексуального функціонування.

Набули подальшого розвитку положення про:

- диференційовані механізми впливу тривожної та уникаючої прив'язаності на суб'єктивний сексуальний досвід: встановлено, що уникання є системним предиктором широкого спектру показників, тоді як тривожність діє вибірково, переважно через активацію негативних афективних станів;
- роль психологічної готовності до близькості як значущого чинника сексуального благополуччя у молодих дорослих.

Практичне значення роботи полягає у тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані психологами та психотерапевтами у роботі з клієнтами, що переживають сексуальні труднощі та дисфункції у контексті інтимних стосунків, а також у парній терапії, зокрема в підходах, що враховують прив'язаність.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено обґрунтованим вибором основних припущень і обмежень при формулюванні мети та завдань роботи; використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного й надійного емпіричного інструментарію, а також апробованих і прийнятих у сучасній науці методів математико-статистичного аналізу даних; коректним добром використаних показників і критеріїв; поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який має 71 найменування. Робота містить 15 таблиць

та 4 рисунки. Загальний обсяг роботи склав 75 сторінок, при цьому основного тексту 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

1.1. Теорія прив'язаності: концептуальні основи та індивідуальні відмінності у стилях прив'язаності дорослих

Однією з найвпливовіших концепцій у сфері міжособистісних стосунків є теорія прив'язаності, яка пояснює, як ранній досвід взаємодії з опікунами формує усталені патерни поведінки у близьких стосунках. Прив'язаність виступає базовим психологічним механізмом, що визначає характер взаємодії з іншими людьми, рівень довіри, відкритості та емоційної залученості (Mikulincer & Shaver, 2016). У сучасній психології вона розглядається як відносно стабільна система внутрішніх уявлень про себе та інших, що формується на основі раннього досвіду прив'язаності й впливає на поведінку у близьких стосунках упродовж усього подальшого життя (Fraley, 2019). Зростаючий науковий інтерес до дослідження прив'язаності зумовлений її значущим впливом не лише на емоційні аспекти міжособистісної взаємодії, а й на такі складні сфери, як інтимність та сексуальне благополуччя (Birnbau, 2015; Muise et al., 2019).

Поняття прив'язаності було вперше системно розроблене у межах теорії Джона Боулбі, який визначив її як вроджену систему поведінки, що еволюціонувала для забезпечення виживання немовлят шляхом підтримання близькості з основним піклувальником (Bowlby, 1969/1982). Відповідно до цієї концепції, прив'язаність є організованою системою думок, почуттів і поведінки, що регулює прагнення до близькості з фігурами прив'язаності, особливо в умовах стресу чи небезпеки (Main et al., 1985). У ситуаціях загрози або невизначеності ця система активується, спонукаючи дитину шукати контакт і відновити близькість із фігурою прив'язаності — тим, кого Боулбі назвав "безпечною базою" та "безпечним притулком" (Bowlby, 1988).

Натомість у безпечному середовищі система деактивується, що дозволяє дитині вільно досліджувати навколишній світ.

Перше емпіричне підтвердження цих ідей було отримано Мері Ейнсворт за допомогою процедури “Дивна ситуація” (Strange Situation; Ainsworth et al., 1978). Ця структурована лабораторна процедура досліджувала реакції немовлят віком 12–18 місяців на розлуку та возз’єднання з опікунами і дозволила виявити три основні патерни прив’язаності: безпечну, тривожно-амбівалентну та уникаючу. Четвертий тип (дезорганізована прив’язаність) був виокремлений пізніше Main & Solomon (1986) у немовлят, які не демонстрували жодної послідовної стратегії подолання дистресу.

Безпечна прив’язаність характерна для немовлят, які розглядають опікуна як надійний притулок під час стресу та безпечну базу для дослідження світу. Після повернення опікуна вони активно прагнуть близькості, легко заспокоюються і повертаються до пізнання середовища. Цей тип формується за умови послідовно чуйного та відповідного піклування. Тривожно-амбівалентна прив’язаність притаманна немовлятам, які виявляють виражений дистрес під час розлуки, але демонструють суперечливу поведінку під час возз’єднання — одночасно шукаючи й опираючись контакту. Цей патерн виникає внаслідок непослідовного піклування, яке змушує дитину посилювати сигнали дистресу задля привернення уваги опікуна. Уникаюча прив’язаність характерна для немовлят, які не виявляють очевидного дистресу під час розлуки та активно ігнорують опікуна під час возз’єднання. Проте попри зовнішній спокій, фізіологічні показники фіксують підвищені стресові реакції. Цей патерн формується у відповідь на послідовно нечутливе піклування, що змушує дитину придушувати поведінку прив’язаності як адаптивну стратегію регуляції. І нарешті, дезорганізована прив’язаність проявляється у повній відсутності послідовної стратегії подолання дистресу і найчастіше пов’язана з

опікунами, які самі є джерелом страху — через жорстоке поводження або невіршену травму (Granqvist et al., 2017; Main & Solomon, 1986).

Саме на основі досвіду взаємодії з опікунами формуються внутрішні робочі моделі (internal working models) — когнітивно-афективні уявлення про себе, інших та стосунки, що функціонують як відносно стійкі схеми інтерпретації соціальної дійсності (Bowlby, 1969/1982). Ці моделі включають три ключові компоненти: (1) модель “я” — уявлення про власну цінність і гідність любові; (2) модель “інших” — уявлення про надійність та доступність інших людей; (3) модель стосунків — переконання щодо того, як зазвичай розвивається міжособистісна взаємодія (Bretherton & Munholland, 2008).

Якщо опікуни є теплими й чуйними, дитина засвоює, що вона гідна любові і що на інших можна покластися, тобто формуються безпечні внутрішні моделі. Холодність або непослідовність опікунів зумовлює небезпечні моделі: дитина робить висновок, що вона не гідна любові, а на інших не можна покладатися, що призводить або до надмірного пошуку уваги, або до дистанціювання (DeWolff & van IJzendoorn, 1997). Ці моделі стають стійкими фільтрами, крізь які людина інтерпретує поведінку партнера й регулює власні емоції у стосунках упродовж усього подальшого життя (Bretherton & Munholland, 2008).

Хоча спочатку дослідження прив'язаності зосереджувалися на дитячо-батьківських взаєминах, Філіп Шейвер і Сінді Хазан висунули гіпотезу, що романтичні стосунки у дорослому віці функціонують як стосунки прив'язаності: романтичні партнери стають фігурами прив'язаності, до яких людина звертається за комфортом у стані дистресу (Hazan & Shaver, 1987). Дослідники виявили, що розподіл стилів серед дорослих відповідає дитячим даним: приблизно 55–60% — безпечний, 20% — тривожний і 25% — унікаючий стиль (Fraley & Shaver, 2000). Ці дані були відтворені у крос-культурних дослідженнях, що підтвердило універсальність базових

патернів прив'язаності (Mesman et al., 2016; van IJzendoorn & Sagi-Schwartz, 2008).

У сучасній психології прив'язаність дорослих найчастіше описується у межах двовимірної моделі, яка включає параметри тривожності та уникнення (Brennan et al., 1998). Тривожність прив'язаності (attachment anxiety) — відображає ступінь, до якого людина боїться покинутості та відторгнення, є гіперпильною до ознак недоступності партнера й має негативну внутрішню модель себе як недостатньо гідного любові. Уникання прив'язаності (attachment avoidance) — відображає ступінь, до якого людина відчуває дискомфорт в умовах емоційної близькості, пригнічує власні потреби прив'язаності й підтримує захисну позицію самодостатності (Fraley, 2019). Комбінація цих двох вимірів утворює чотири стилі прив'язаності дорослих (Bartholomew & Horowitz, 1991): безпечний (низький рівень тривоги, низький рівень уникнення); заклопотаний/тривожний (високий рівень тривоги, низький рівень уникнення); зневажливо-уникаючий (низький рівень тривоги, високий рівень уникнення); тривожно-уникаючий (високий рівень тривоги, високий рівень уникнення).

Особи з безпечним стилем мають позитивні внутрішні моделі як себе, так і інших. Їм властива стабільна емоційна регуляція, здатність переживати інтенсивні почуття і повертатися до рівноваги без надмірної тривоги. Близькість асоціюється з теплом і безпекою, а не із загрозою автономії, що забезпечує здатність конструктивно вирішувати конфлікти (Mikulincer & Shaver, 2016; Overall et al., 2016). Тимчасова недоступність партнера сприймається ситуативно, а не як свідчення відторгнення. Дослідження показують, що безпечна прив'язаність є надійним предиктором задоволеності стосунками та вищого рівня сексуального благополуччя (Brassard et al., 2021; Stefanou & McCabe, 2012).

Особи з тривожним стилем характеризуються хронічним румінуванням ("чи достатньо мене люблять?"; "що означає пауза у відповіді?") та

схильністю інтерпретувати будь-яку неоднозначну поведінку партнера як ознаку відторгнення. Поведінково це виявляється у надмірному пошуку підтвердження та схильності до протестних реакцій — погроз, маніпуляцій або демонстративного дистресу — з метою відновити увагу партнера (Mikulincer & Shaver, 2016). У сексуальному контексті тривожна прив'язаність пов'язана зі схильністю використовувати секс як засіб зниження тривоги щодо стосунків, що може знижувати суб'єктивне сексуальне задоволення (Birnbbaum, 2015; Muise et al., 2019).

Особи з унікаючим стилем демонструють зовнішній спокій, який, однак, є результатом активного придушення емоцій, а не справжньої стабільності, властивій безпечному стилю. Їхня внутрішня модель поєднує захисно перебільшений образ себе ("я самодостатній і не потребую інших") з негативним ставленням до інших ("люди ненадійні або надокучливі"). Фізіологічні дослідження демонструють, що особи з унікаючим стилем мають підвищені стресові реакції в ситуаціях активації прив'язаності, проте суб'єктивно їх не усвідомлюють (Mikulincer & Shaver, 2016; Vrticka & Vuilleumier, 2012). Поведінково вони уникають емоційної близькості, обмежують саморозкриття та дистанціюються в ситуаціях підвищеної емоційності партнера.

Найбільш психологічно складним є тривожно-уникаючий стиль — поєднання високої тривожності та високого уникання, що породжує хронічний внутрішній конфлікт: одночасне глибоке бажання близькості та страх перед нею. В основі лежить негативна модель як себе ("я не вартий / не варта любові"), так і інших ("інші відкинуть або поранять мене"), що найчастіше формується внаслідок раннього травматичного досвіду й тісно пов'язане з дезорганізованою прив'язаністю у дитинстві (Bartholomew & Horowitz, 1991). На когнітивному рівні домінує суперечність: "я хочу близькості" — і водночас — "якщо я дозволю комусь підійти близько, мене неминуче поранять". Самооцінка є хронічно нестабільною: вони одночасно

шукають зовнішнє підтвердження, проте повністю не довіряють цьому. Емоційна регуляція є найбільш порушеною серед чотирьох стилів, а поведінково це виражається у суперечливих, парадоксальних патернах: чергуванні прагнення до надзвичайної близькості та раптового відсторонення (Davis et al., 2004).

Важливо, що перехід від категоріальної до вимірної моделі прив'язаності має принципове теоретичне та методологічне значення: він визнає, що небезпечна прив'язаність є не дискретною категорією, а континуумом. Більшість людей мають певний рівень як тривожності, так і уникання, а чотири "типи" є радше ділянками безперервного простору (Fraley & Waller, 1998). У більшості сучасних досліджень тривожність та уникання аналізуються як неперервні змінні, що уможливорює статистично потужніший і нюансованіший аналіз.

Важливо зазначити, що стиль прив'язаності, попри відносну стійкість, не є незмінною характеристикою особистості. Значущі події в житті, новий досвід стосунків або психотерапія здатні суттєво трансформувати наявні моделі прив'язаності (Fraley, 2002). У цьому контексті особливого значення набуває концепція набутої безпеки (earned security), яка описує осіб, котрі, попри досвід небезпечної ранньої прив'язаності, сформували безпечний стиль у дорослому віці завдяки коригуючому досвіду — зокрема через безпечні романтичні стосунки або терапевтичний альянс (Main et al., 1985; Roisman et al., 2002). Це положення має принципове значення для клінічної практики, оскільки з цього можна зробити висновок, що стиль прив'язаності є достатньо стабільним предиктором поведінки у стосунках, однак водночас достатньо пластичним, аби виступати мішенню цілеспрямованого терапевтичного втручання.

Таким чином, стиль прив'язаності визначає ключові аспекти функціонування особистості у близьких стосунках — рівень довіри, здатність до саморозкриття, стратегії емоційної регуляції та суб'єктивне переживання

близькості. Оскільки сексуальна інтимність є одним із найпотужніших активаторів системи прив'язаності, особливості кожного стилю безпосередньо відображаються у сексуальній сфері, — чому присвячений наступний підрозділ.

1.2. Визначення поняття сексуальності як психологічного феномену

Сексуальність є одним із фундаментальних вимірів людської особистості, однак її наукове осмислення тривалий час залишалося зведеним до фізіологічних або суто поведінкових аспектів. Сучасна психологія долає ці обмеження, розглядаючи сексуальність як багатовимірний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, міжособистісні та соціокультурні компоненти. Концептуальним підґрунтям для такого розуміння слугує визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, згідно з яким сексуальність є центральним аспектом людського буття, що включає стать, гендерну ідентичність і ролі, сексуальну орієнтацію, еротику, задоволення, інтимність і репродукцію. Це визначення підкреслює те, що сексуальність не зводиться до біологічної чи поведінкової площини, супроводжує людину впродовж усього життя і не обов'язково виявляється однаково в усіх індивідів (WHO, 2006).

У сучасній психологічній науці сексуальність розглядається як невід'ємна складова психічного та фізичного здоров'я, що пронизує думки, почуття, вчинки та стосунки. Вона виражається не лише у поведінці, а й у фантазіях, бажаннях, переконаннях, цінностях і характері міжособистісної взаємодії (Bass, 2016). З психологічної точки зору, сексуальність включає сексуальну поведінку та вподобання, прийняття рішень, суб'єктність, самосприйняття як сексуальної істоти, а також здатність розуміти інтимність і взаємодіяти в її межах (Hewitt-Stubbs et al., 2016; Mari-Ytarte et al., 2020).

Важливим також є розмежування суміжних, але концептуально відмінних понять. Masters, Johnson & Kolodny (1995) наголошували, що

“сексуальність”, “сексуальна поведінка” і “сексуальне бажання” нерідко вживаються як синоніми, хоча між ними є суттєва відмінність. Сексуальність як поняття є ширшим: вона охоплює біологічні, психосоціальні, поведінкові, моральні та культурні виміри. Сексуальна поведінка є вужчим поняттям, що включає конкретні дії від вербальних і тілесних проявів до індивідуальних чи спільних з партнером форм взаємодії. Те саме стосується і сексуального бажання, яке є окремим психологічним конструктом, що позначає прагнення до сексуальної активності. Воно може виникати як спонтанно, так і у відповідь на зовнішні стимули, і не завжди збігається ані з поведінкою, ані з фізичним збудженням. Таке розмежування є важливим, бо людина може відчувати бажання без поведінкової реалізації, або навпаки — вступати в сексуальну взаємодію без вираженого суб'єктивного потягу, що особливо актуально в контексті дослідження прив'язаності.

Серед теоретичних підходів до вивчення сексуальності особливого значення набув біопсихосоціальний підхід, запропонований Engel (1977) і адаптований до сексологічних досліджень Bancroft (2008). Ця модель інтегрує три рівні детермінації сексуальності: біологічний, психологічний та соціальний. Основна перевага цього підходу полягає в інтегративності, оскільки в межах цієї теорії сексуальна функція та дисфункція розглядаються як результат складної взаємодії всіх трьох рівнів, а не зводяться до якогось одного.

Сучасні дослідження підтверджують обґрунтованість біопсихосоціального підходу у вивченні сексуальності. Зокрема, було встановлено, що когнітивні чинники, такі як дисфункційні сексуальні установки, сформовані під впливом індивідуального досвіду та культурних норм, а також інтрузивні думки під час сексуальної взаємодії, справляють більший вплив на зниження сексуального бажання у чоловіків, ніж вік чи стан здоров'я (Carvalho, 2011). Суб'єктивна задоволеність сексуальним досвідом, у свою чергу, виявляє позитивний зв'язок із загальним

психологічним благополуччям, якістю міжособистісних стосунків та сексуальною асертивністю, і суттєво знижується за наявності депресії та алекситимії (Dosch, 2016). Ці дані підтверджують ідею, що жоден із вимірів сексуальності — біологічний, психологічний чи соціальний — не функціонує ізольовано від інших, що й обумовлює доцільність інтегративного підходу до її дослідження.

Кожен із вимірів моделі відповідає за окремий рівень детермінації сексуальності. Біологічний вимір охоплює статеве дозрівання, гормональні процеси, фізичне збудження, репродуктивні функції, а також нейрологічні та генетичні чинники. Дослідження свідчать, що генетичні й середовищні фактори спільно зумовлюють особливості сексуальності, хоча єдиного генетичного детермінанта не виявлено (Cook, 2021). Психологічний вимір проявляється у сексуальних фантазіях, бажаннях і мотиваціях, емоційній прихильності, самоконцепції та переживанні сексуального задоволення. Психологічні чинники суттєво впливають на те, як особа виражає і переживає власну сексуальність упродовж усього життя (Sharpe, 2003). Соціально-культурний вимір відображає той факт, що сексуальність не існує у вакуумі: вона формується культурними нормами, сімейними структурами, впливом однолітків, релігією та системою освіти. Дослідження підкреслюють, що сексуальність є водночас індивідуальним і соціальним феноменом, на який суттєво впливає культурний контекст.

Окремо варто зазначити і за міжособистісний вимір, бо він охоплює вираження сексуальності у романтичних стосунках: інтимність, комунікацію, прояв прихильності та партнерську взаємодію. Здорова сексуальність у цьому вимірі пов'язана з взаємною повагою, згодою, відкритістю у спілкуванні та емоційним благополуччям (Čierna & Bianchi, 2024). Якість міжособистісних стосунків, рівень довіри та емоційна безпека у парі безпосередньо впливають на задоволення від сексуального життя, а також на готовність особи виявляти й досліджувати власну сексуальність.

На психологічному рівні сексуальність охоплює кілька взаємопов'язаних процесів, базовим із яких є сексуальна мотивація — готовність або зацікавленість особи у сексуальній взаємодії, що визначається не лише тілесним потягом, а й очікуваннями, переконаннями та цінностями. Потяг можна розуміти як сукупність переживань, що спонукають до сексуальної активності, тоді як сексуальна відкритість — як пасивнішу готовність до такої можливості. Разом із суб'єктивним збудженням ці стани формують ситуативну сексуальну мотивацію (Tuijl et al., 2022).

Суттєву роль відіграє і когнітивний аспект, а саме думки, фантазії, установки та переконання. Вони формують сексуальний інтерес і надають йому значення. Збудження не є простим рефлексом, оскільки люди інтерпретують і оцінюють стимули, наділяючи їх еротичним сенсом, і саме цей процес інтерпретації визначає, чи сприйматиметься ситуація як сексуально значуща (Palii, 2018). Когнітивні схеми, пов'язані із сексуальністю, формуються впродовж усього життя під впливом виховання, культурних повідомлень, власного досвіду та стосунків, і можуть як сприяти, так і гальмувати здорове сексуальне функціонування. Наприклад, дисфункційні переконання про власну привабливість або про те, якою має бути сексуальна взаємодія, нерідко стають джерелом тривоги й незадоволеності.

Емоції є центральною складовою сексуального досвіду, адже задоволення, бажання, тривога, потяг взаємодіють із думками, цілями і тілесними реакціями. Тому сексуальне функціонування найточніше розуміти як інтеграцію мотивацій, емоцій, когніцій і поведінки (Everaerd et al., 2006). Емоційний стан особи безпосередньо впливає на якість і характер сексуального досвіду: позитивні емоції, такі як радість, довіра і прийняття, сприяють відкритості й задоволенню під час сексуальної активності, тоді як тривога, сором або страх можуть блокувати природне збудження і знижувати сексуальне благополуччя. Це взаємовплив є двостороннім, адже сексуальний

досвід, у свою чергу, здатний суттєво впливати на загальний емоційний стан, самооцінку і якість стосунків.

Важливим конструктом також є сексуальна Я-концепція — уявлення особи про себе як про сексуальну істоту, що охоплює сексуальну самооцінку, самоефективність, тривожність і відчуття власної привабливості. Ці самоуявлення є значущими, оскільки сексуальність укорінена не лише у стосунках, а й у тому, як людина переживає і осмислює її стосовно себе (Rye et al., 2022). Люди різняться тим, що вважають привабливим, наскільки стабільними є їхні вподобання, наскільки узгодженими є їхні реакції на рівні думок, почуттів і тіла. Позитивна сексуальна Я-концепція, як правило, пов'язана з більшою сексуальною задоволеністю, готовністю до відкритої комунікації з партнером і здатністю відстоювати власні потреби в інтимних стосунках. Натомість негативна або нестабільна самооцінка у сексуальній сфері нерідко стає чинником ризику для розвитку сексуальних труднощів і дисфункцій.

Отже, сексуальність є багатовимірним психологічним явищем, що поєднує біологічні процеси, емоційні переживання, когнітивні уявлення, міжособистісну взаємодію та соціокультурні впливи. Біопсихосоціальна модель є однією із найбільш ефективних теоретичною підходів для її вивчення саме тому, що охоплює всі ці рівні одночасно, не зводячи сексуальність ані до фізіології, ані до психології окремо.

1.3. Концептуалізація сексуального благополуччя

У сучасній психології поняття благополуччя розглядається як важливий показник якості функціонування особистості та її психологічної адаптації. Благополуччя охоплює не лише переживання позитивних емоцій і задоволеності життям, а й здатність особистості до гармонійного функціонування, самореалізації та підтримання внутрішньої психологічної рівноваги. У межах гедоністичного підходу благополуччя пов'язують

передусім із переживанням задоволення та позитивного емоційного стану (Diener, 1984), тоді як евдемонічний підхід акцентує увагу на особистісному розвитку, автономії, самоприйнятті та психологічній цілісності (Ryff, 1989). Однією зі значущих складових психологічного благополуччя є сексуальне благополуччя, оскільки сексуальна сфера посідає важливе місце в житті людини, впливаючи на самооцінку, емоційний стан, міжособистісні стосунки та загальне відчуття задоволеності життям.

Сексуальне благополуччя є багатовимірним конструктом, пов'язаним із суб'єктивним сприйняттям людиною власної сексуальності. Воно є самостійним феноменом, який водночас суттєво впливає на загальне відчуття благополуччя (Muisse et al., 2010). Попри це, у сфері громадського здоров'я воно залишається значною мірою поза увагою, бо дослідження сексуальності традиційно зосереджені на ризикованій сексуальній поведінці та її наслідках, а не на позитивних вимірах сексуального досвіду. Такий брак досліджень обмежує розуміння потенційних нерівностей у стані здоров'я та добробуті (Mitchell et al., 2021).

Більшість визначень сексуального благополуччя відштовхуються від концепції сексуального здоров'я, запропонованої Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Згідно з цим підходом, сексуальне здоров'я розглядається як стан фізичного, емоційного, ментального та соціального благополуччя у сфері сексуальності — а не лише відсутність хвороб чи дисфункцій (WHO, 2006). Воно передбачає позитивне та поважне ставлення до сексуальності й сексуальних стосунків, а також можливість отримувати задоволення від безпечного сексуального досвіду, вільного від примусу, дискримінації та насильства. Саме це визначення слугує вихідною точкою для більшості сучасних досліджень у цій галузі (Gruskin et al., 2019; Keygnaert et al., 2014).

Важливо підкреслити, що сексуальне благополуччя не може бути зведене виключно до біомедичних показників. Ряд дослідників наголошує, що сексуальне здоров'я охоплює не лише профілактику захворювань, а й

якість сексуального досвіду та стосунків, зокрема задоволення й насолоду. Такий розширений підхід виходить за межі вузького фокусу на дисфункціях, фертильності чи репродуктивних ризиках і розглядає благополуччя як невід'ємну складову сексуального здоров'я (Wellings et al., 2013).

Концептуальна база сексуального благополуччя також спирається на широке розуміння сексуальності як центрального аспекту людського життя, що охоплює стать, гендерні ідентичності й ролі, сексуальну орієнтацію, еротизм, задоволення, інтимність і репродукцію. Вона виражається через думки, фантазії, бажання, переконання, цінності, поведінку, ролі та стосунки. Оскільки сексуальне здоров'я визначається у взаємозв'язку із сексуальністю, більшість визначень сексуального благополуччя також спираються на цей широкий погляд (Fischer et al., 2022).

Незважаючи на свою значущість, сексуальне благополуччя залишається поняттям невловимим і досі чітко не визначеним. Цей термін нерідко вживається як синонім сексуального здоров'я або як розмите поняття для позначення позитивної сексуальності загалом. Сучасні дослідження спрямовані на розмежування цих двох концептів — зокрема на відокремлення таких вимірів, як сексуальна функція та задоволеність, від власне сексуального благополуччя (Mitchell et al., 2021). У науковій літературі найпоширенішою є ідея про те, що сексуальне благополуччя є суб'єктивною, когнітивною та емоційною оцінкою власної сексуальності або сексуального життя. Показовим у цьому сенсі є визначення його як когнітивної та емоційної оцінку індивідом власної сексуальності (Laumann et al., 2006). Деякі автори розглядають сексуальне благополуччя як збірне поняття, що охоплює як позитивні, так і негативні оцінки сексуального життя: сексуальне задоволення поряд із сексуальним дистресом, приємний і задовільний досвід поряд із відсутністю сексуальних проблем (Lorimer et al., 2022).

В українській науковій традиції сексуальне благополуччя також розглядається як багаторівневий суб'єктивний конструкт. Зокрема,

Гупаловська (2021) описує його як гармонійне втілення людиною власної сексуальності одночасно на тілесному, емоційному та духовно-ментальному рівнях, що передбачає усвідомлену та адаптивну реалізацію своєї статевої ідентичності. У широкому сенсі авторка розглядає сексуальне благополуччя як складний багатофакторний феномен, у якому переплітаються культурні норми, соціальна дозволеність, психологічні (когнітивні, емоційні, поведінкові), фізичні та духовні чинники. При цьому воно може осмислюватися принаймні на двох рівнях: недефіцитарному — як відсутність розладів і проблем — та евдемонічному — як екзистенційно наповнений і осмислений досвід.

Для концептуалізації та вимірювання цього багатовимірного конструкту було запропоновано різноманітні підходи. Perez et al. пропонують широке визначення та описують сексуальне благополуччя через сім когнітивних і афективних вимірів: сексуальна самооцінка, сексуальна повага, сексуальний комфорт, сексуальне самовизначення, сексуальна стійкість, сексуальна безпека та сексуальне прощення (Perez et al., 2022; Mitchell et al., 2021). Lewis et al. використовують схожу модель, визначаючи сексуальне благополуччя як сукупність емоцій і когніцій щодо власної сексуальності та сексуального життя — зокрема відчуття безпеки, поваги, комфорту, впевненості, автономії, захищеності щодо сексуального майбутнього та здатності долати зміни й негативний минулий досвід (Lewis et al., 2024).

Гупаловська (2021) виокремлює три компоненти сексуального благополуччя: когнітивний (усвідомлення та прийняття власної сексуальної ідентичності й тілесності), емоційний (позитивне ставлення до себе як сексуального суб'єкта, задоволення від близькості) та конативний (сексуальний інтерес, свобода самовираження, адаптивні моделі поведінки). Детермінанти конструкту авторка систематизує за чотирма рівнями від особистісних характеристик через якість діадних стосунків до широких соціокультурних і макросистемних чинників, що узгоджується із загальною

тенденцією розглядати сексуальне благополуччя як соціально укорінений феномен.

Підсумовуючи, сексуальне благополуччя постає як психологічний феномен, що має одночасно внутрішньоособистісний і реляційний характер: воно формується на перетині самосприйняття, емоційної регуляції, якості інтимних стосунків і відчуття безпеки в них. Принципово важливо, що кожен із розглянутих компонентів — здатність до довіри у близьких стосунках, регуляція тривоги в інтимному контексті, комунікація потреб і меж, переживання себе як гідної любові та бажаної особи — безпосередньо пов'язаний із досвідом ранніх стосунків прив'язаності. Це теоретичне положення визначає логіку наступного розділу, у якому розглядається зв'язок між стилями прив'язаності та сексуальним благополуччям у дорослому віці.

1.4. Стиль прив'язаності та сексуальне благополуччя: взаємозв'язок і механізми впливу

Прив'язаність і сексуальність довгий час розглядалися як відносно відокремлені системи людської мотивації. Проте в багатьох дослідженнях стверджується, що ці дві системи глибоко переплетені та взаємно впливають одна на одну впродовж усього життя людини (Davis et al., 2004). Bowlby (1969/1982) виокремив систему прив'язаності як самостійну біологічну систему, що регулює близькість до значущих інших у ситуаціях загрози, але визнавав, що в дорослому житті вона тісно взаємодіє з іншими мотиваційними системами, зокрема із сексуальною.

Hazan і Shaver (1987) першими концептуалізували романтичне кохання як процес прив'язаності, показавши, що дорослі переносять у романтичні стосунки внутрішні робочі моделі, сформовані в ранньому дитинстві. Ці моделі (переконання щодо власної гідності любові та надійності партнерів) безпосередньо визначають, як людина переживає сексуальну близькість. Таким чином, прив'язаність та сексуальність утворюють взаємопов'язану

поведінкову систему: сексуальна інтимність одночасно активує потреби прив'язаності та є одним із провідних контекстів їхнього задоволення. Механізм цього впливу полягає насамперед у тому, що внутрішні робочі моделі прив'язаності формують когнітивно-афективні очікування щодо безпеки й доступності партнера, які безпосередньо переносяться на сексуальну взаємодію. Оскільки сексуальна близькість передбачає фізичну та емоційну вразливість, вона є потужним активатором системи прив'язаності, а стратегії її регуляції (гіперактивація/деактивація) виявляються тут найбільш виразно (Mikulincer & Shaver, 2016).

Надійна прив'язаність є найпослідовнішим позитивним предиктором сексуального благополуччя в усіх його вимірах. Особи з надійним стилем повідомляють про вищий рівень сексуального задоволення, більший комфорт у фізичній та емоційній близькості, відкритіше вираження потреб і загалом більш наповнені сексуальні стосунки (Stefanou & McCabe, 2012). Обидва ненадійні стилі, навпаки, пов'язані з нижчою якістю сексуального досвіду та більшою кількістю сексуальних дисфункцій (Freeman et al., 2023). Особи із надійною прив'язаністю також частіше відкрито обговорюють із партнером сексуальні потреби, вподобання та межі, тоді як ненадійна прив'язаність стабільно пов'язана з нижчим рівнем сексуальної комунікації (Cooper et al., 1998; Feeney et al., 2000).

Ці результати добре узгоджуються з теоретичними положеннями теорії прив'язаності. Особи з надійним стилем прив'язаності, інтерналізувавши моделі стосунків як надійні і безпечні, схильні сприймати сексуальність як прояв близькості й взаємної турботи. Вони здатні витримувати вразливість, притаманну сексуальній інтимності, не відчуваючи перевантаження, і мають достатні внутрішні ресурси для відкритої комунікації. Особи із ненадійними стилями прив'язаності, навпаки, переносять у сексуальні зустрічі свої страхи: страх відкидання й покинутості — у людей з тривожним стилем, дискомфорт

від емоційної близькості та залежності — у людей з унікаючим стилем (Hatfield et al., 2011).

Між унікаючим і тривожним стилями спостерігаються принципові відмінності щодо мотиваційної функції сексу. Особи з унікаючим стилем рідше вступають у сексуальні стосунки з метою зміцнення близькості або вираження турботи — їхній дискомфорт від близькості поширюється і на сексуальну сферу (Beaulieu et al., 2022). Унікаюча прив'язаність також найбільш послідовно пов'язана зі зниженим сексуальним функціонуванням: нижчим збудженням, труднощами з досягненням оргазму та зниженим сексуальним бажанням до партнера (Brink et al., 2015). Логіка цього зв'язку прозора: якщо сексуальна інтимність сприймається як загроза, фізіологічні реакції збудження пригнічуються.

Люди з тривожним стилем демонструють протилежну тенденцію — частіше використовують секс для пошуку близькості, отримання схвалення та управління страхом відкидання (Beaulieu et al., 2022). Вони можуть мати секс частіше, ніж надійні або унікаючі особи, проте це не відображає справжнього задоволення, а радше мобілізацію сексуальності як інструменту регуляції афекту (Hatfield et al., 2011). Тривожна прив'язаність пов'язана з нижчим сексуальним задоволенням, зниженою сексуальною самооцінкою та більшою кількістю сексуальних труднощів (Brassard et al., 2015), попри те що може супроводжуватися вищим або більш нагальним сексуальним бажанням (Lankveld et al., 2021). Ця комбінація, а саме посилене бажання за нижчої задоволеності, відображає феноменологічну суперечність тривожної прив'язаності в сексуальній сфері.

Ненадійна прив'язаність стабільно асоціюється з більшою кількістю негативних переживань під час сексуальної активності та відчуттям меншої любові з боку партнера (Birnbauм, 2007). Це свідчить про те, що навіть у ситуації фізичної близькості особи із ненадійними стилями прив'язаності можуть бути частково поглинені спостереженням за реакціями партнера або

спробами впоратись з власною тривогою — замість того щоб бути повноцінно присутніми в досвіді. На рівні пари ці індивідуальні патерни породжують дисфункційні цикли взаємодії: партнер із високою тривожністю прагне близькості через секс, тоді як партнер із високим рівнем уникання відсторонюється від інтимності — і виникає цикл переслідування й дистанціювання, що руйнує взаємне бажання та довіру (Dewitte et al., 2014).

Низка досліджень свідчить, що шлях від ненадійної прив'язаності до порушень сексуального функціонування частково опосередкований образом тіла та самооцінкою. Тривожна прив'язаність пов'язана з нижчим задоволенням своїми статевими органами, нижчим тілесним прийняттям, вищою сексуальною тривогою та нижчою сексуальною самооцінкою (Brink et al., 2015). Ці дані свідчать про те, що прив'язаність впливає на сексуальне функціонування через сукупність психологічних і тілесних процесів, а не лише через прямий шлях.

Стиль прив'язаності визначає і типи сексуальних стосунків, які люди обирають. Надійна прив'язаність пов'язана з більш емоційно регульованою та взаємно задовільною сексуальною поведінкою (Ipolyi et al., 2021). Тривожно прив'язані особи демонструють вищу схильність до ризикованої сексуальної поведінки та випадкових контактів — навіть якщо такі контакти не задовольняють їхніх потреб в інтимності. Уникаюча прив'язаність пов'язана з перевагою емоційно дистанційованих стосунків та більшим інтересом до короткострокових стратегій пошуку сексуального партнера. Вона також асоціюється з спробами залучити до сексуальних контактів осіб, які вже перебувають у стосунках з іншими (Uhlich et al., 2022). Загалом ненадійна прив'язаність пов'язана з більш раннім початком сексуальної активності, дискомфортом від близьких стосунків та меншою готовністю формувати емоційно прив'язані партнерства.

Отже, розглянута в цьому розділі дослідницька література формує узгоджену та теоретично обґрунтовану картину того, яким чином стиль

прив'язаності визначає дорослий сексуальний досвід. Безпечна прив'язаність функціонує як широкий захисний чинник: вона підтримує відкриту комунікацію, позитивний емоційний досвід під час сексу, вищу задоволеність і більш регульовану сексуальну поведінку. Небезпечна прив'язаність, у своїх унікаючій та тривожній формах, привносить вразливість — хоча і через різні механізми та з різними поведінковими проявами.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз дозволяє сформулювати такі висновки щодо взаємозв'язку між стилями прив'язаності, сексуальністю та сексуальним благополуччя:

1. Прив'язаність і сексуальність утворюють глибоко взаємопов'язану систему, в якій стиль прив'язаності є одним із центральних індивідуальних факторів, що визначають якість сексуального благополуччя особистості.
2. Кожен стиль прив'язаності формує специфічний профіль сексуальності та благополуччя. Безпечна прив'язаність створює сприятливі умови для переживання сексуальної близькості в усіх її вимірах. Тривожна прив'язаність породжує профіль, що поєднує інтенсивне прагнення до близькості з хронічним дистресом та інструменталізацією сексуальності. Унікаюча прив'язаність проявляється у деактивації емоційного виміру сексуальних взаємодій. Боязкий-унікаючий стиль характеризується найбільш вираженими труднощами через хронічний внутрішній конфлікт між бажанням та страхом близькості.
3. Вплив прив'язаності на сексуальне благополуччя опосередковується конкретними механізмами, зокрема сексуальною комунікацією, мотиваційними цілями та здатністю до присутності у момент інтимності, що визначає точки прикладання терапевтичного втручання.

Встановлені закономірності визначають теоретичне підґрунтя для емпіричної перевірки цих зв'язків, що здійснюється у практичній частині даного дослідження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження

В основу концептуальної моделі дослідження покладено інтеграцію трьох теоретичних підходів: двовимірної моделі прив'язаності у дорослих, багатокomпонентної психологічної моделі сексуальності та підходу до сексуального благополуччя, у визначенні В. А. Гупаловської у межах концепції суб'єктивного добробуту особистості.

Відповідно до сучасної концептуалізації прив'язаності у дорослих (Brennan, Clark & Shaver, 1998; Fraley & Waller, 1998), стиль прив'язаності розглядається не як категоріальна типологія, а як двовимірний континуальний конструкт. Перший вимір (тривожність прив'язаності) відображає ступінь занепокоєності людини можливістю відкидання, покинутості та нестачі любові з боку партнера. Особи з високим рівнем тривожності схильні до гіперактивації системи прив'язаності: надмірної зосередженості на стосунках, ревнощів та постійної потреби у підтвердженні власної цінності для партнера. Другий вимір (уникання прив'язаності) відображає ступінь дискомфорту від близькості та залежності від інших, а також схильність до деактивації системи прив'язаності через емоційне дистанціювання й наголошення на самодостатності.

Саме ці два виміри обрано як незалежні змінні дослідження, оскільки вони дають змогу операціоналізувати індивідуальні відмінності у сфері прив'язаності як неперервні кількісні показники. Такий підхід є методологічно коректнішим, ніж поділ респондентів на чотири дискретні категорії (надійний, тривожний, уникаючий, дезорганізований), що нерідко супроводжується значною втратою варіативності первинних даних.

Сексуальність у контексті цього дослідження розглядається як багатокомпонентний психологічний конструкт, що охоплює когнітивні (сексуальне самоусвідомлення, локус сексуального контролю), емоційні (сексуальна тривога, депресія, задоволення) та поведінкові (сексуальна асертивність, мотивація) та міжособистісні виміри сексуального функціонування. У межах цієї моделі сексуальність не зводиться до фізіологічних реакцій чи репродуктивної функції, а розглядається як інтегральна складова психологічного здоров'я особистості та якості її міжособистісних стосунків.

Концептуалізація сексуального благополуччя у цьому дослідженні спирається на підхід В. А. Гупаловської, відповідно до якого сексуальне благополуччя постає як суб'єктивно переживаний стан задоволеності власним сексуальним життям, що включає позитивне ставлення до своєї сексуальності, здатність до близькості, відчуття безпеки й автономії у сексуальних стосунках. На відміну від клінічних підходів, зосереджених переважно на відсутності дисфункцій, ця концепція акцентує увагу на позитивних аспектах сексуальності як невід'ємної складової загального психологічного добробуту особистості.

Теоретична модель дослідження ґрунтується на припущенні, що обидва виміри прив'язаності є предикторами сексуального благополуччя через специфічні механізми регуляції. Уникання прив'язаності, пов'язане з деактивуючими стратегіями — придушенням потреби у близькості й емоційним дистанціюванням, — може перешкоджати інтимній відкритості, необхідній для повноцінного сексуального функціонування. Тривожність прив'язаності, пов'язана з гіперактивуючими стратегіями — підвищеною чутливістю до стосункового контексту та страхом відкидання, — може негативно позначатися на специфічних компонентах сексуальності через механізм емоційної реактивності.

Концептуальну модель дослідження унаочнено нижче.

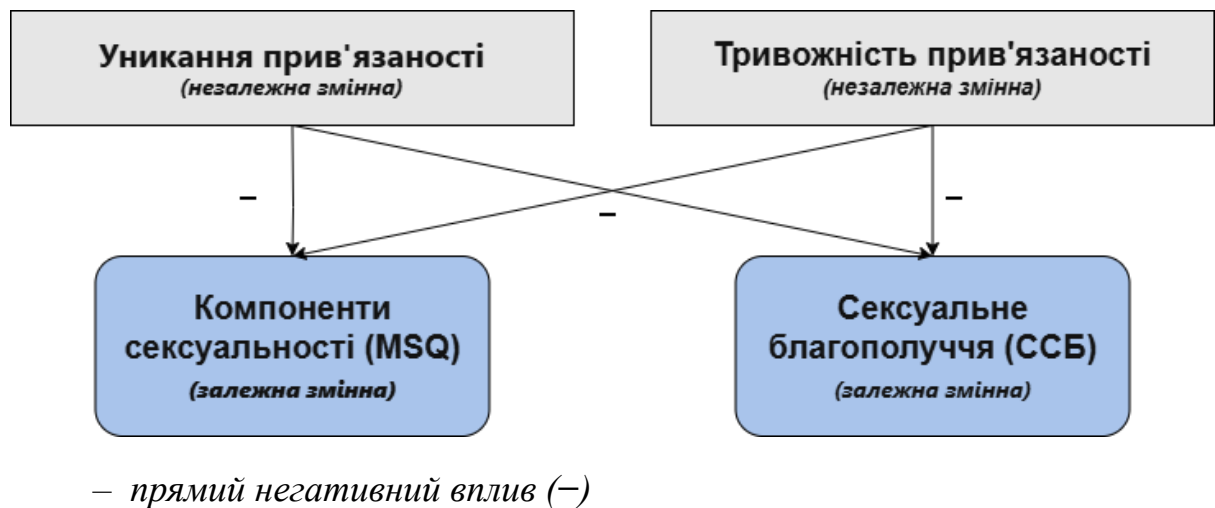


Рис. 2.1. Концептуальна модель дослідження

Виходячи з теоретичних положень і концептуальної моделі, у дослідженні сформульовано систему гіпотез.

Головна гіпотеза: виміри прив'язаності у дорослих (тривожність та уникання) негативно пов'язані з показниками сексуального благополуччя — особи з вищими рівнями тривожності та уникання демонструватимуть нижчий рівень сексуального благополуччя порівняно з тими, хто має нижчі значення за цими шкалами.

Гіпотеза 1 (H1): шкала уникання прив'язаності негативно пов'язана з позитивними компонентами сексуального функціонування (впевненість, асертивність, задоволення) та позитивно — з негативними (тривога, депресія, страх сексуальних стосунків).

Гіпотеза 2 (H2): шкала тривожності прив'язаності негативно пов'язана з позитивними компонентами сексуального функціонування та позитивно — з негативними компонентами.

Гіпотеза 3 (H3): особи з різним рівнем уникання та тривожності прив'язаності (низьким, середнім і високим) статистично значущо відрізняються за показниками сексуального благополуччя та компонентами сексуального функціонування.

2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

2.2.1. Етапи емпіричного дослідження

Загальною метою емпіричного етапу дослідження було вивчення особливостей сексуального благополуччя та його зв'язку зі стилями прив'язаності у молодих дорослих. Для досягнення поставленої мети було визначено п'ять послідовних етапів.

Перший етап — теоретичний аналіз літератури. Метою цього підготовчого етапу стало формування теоретико-методологічного фундаменту дослідження та відбір адекватного психодіагностичного інструментарію. Систематичний аналіз наукової літератури охоплював три ключові напрями. По-перше, опрацьовувалися теоретичні та емпіричні джерела з теорії прив'язаності у дорослих — від класичних праць Боулбі та Ейнсворт до сучасних двовимірних моделей Бреннан, Фрейлі та Шейвера. По-друге, аналізувалися підходи до розуміння сексуального благополуччя, зокрема біопсихосоціальна модель сексуальності та концепція Гупаловської. По-третє, вивчалися наявні емпіричні дослідження, що встановлюють зв'язок між стилем прив'язаності та різними аспектами сексуального функціонування й задоволеності. На підставі цього аналізу сформульовано концептуальну модель, визначено змінні й обґрунтовано вибір методик.

Другий етап — формування вибірки. Метою цього етапу було визначення цільової групи та встановлення критеріїв включення до вибірки. Цільовою групою обрано молодь віком до 30 років, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення сексуальної ідентичності й формування стійких патернів інтимних стосунків, а система прив'язаності, хоча й достатньо сформована, залишається чутливою до нового досвіду. Єдиним обов'язковим критерієм включення була добровільна інформована згода та вік від 18 років.

Третій етап — збір даних. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою анонімного онлайн-опитувальника, розміщеного на платформі

Google Forms. Така форма організації обрана з кількох міркувань: забезпечення анонімності респондентів (що особливо важливо з огляду на чутливість теми сексуальності), географічна доступність і можливість охоплення широкої молодіжної аудиторії. Анкета складалася з чотирьох блоків: соціально-демографічних питань, опитувальника прив'язаності ECR, мультимірного опитувальника сексуальності MSQ та опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя ССБ. На початку розміщувалася коротка інформація про мету дослідження, умови конфіденційності та форма інформованої згоди. Поширення анкети здійснювалося через соціальні мережі та методом «снігової кулі».

Четвертий етап — обробка результатів. Статистична обробка даних проводилася за допомогою програмного забезпечення Jamovi і включала кілька послідовних аналітичних процедур.

Перевірка психометричних властивостей методик. Першим кроком була оцінка надійності шкал ECR, MSQ і ССБ на отриманій вибірці за коефіцієнтом альфа Кронбаха. Цей крок є обов'язковим, оскільки психометричні властивості методики можуть варіюватися залежно від характеристик вибірки.

Описова статистика. Обчислювалися середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення для всіх шкал. Характер розподілу змінних перевірявся за критерієм Шапіро–Вілکا, що визначало подальший вибір між параметричними та непараметричними методами.

Кореляційний аналіз. Для перевірки головної гіпотези будувалися кореляційні матриці між усіма шкалами ECR, MSQ і ССБ. З огляду на ненормальний розподіл більшості змінних застосовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Аналіз дозволив оцінити напрям та силу зв'язків між вимірами прив'язаності й компонентами сексуального функціонування.

Регресійний аналіз. Для перевірки гіпотез H1 та H2 будувалися регресійні моделі, де шкали уникання та тривожності прив'язаності виступали предикторами, а шкали MSQ і ССБ — критеріальними змінними.

Порівняльний аналіз груп. Для перевірки гіпотези НЗ досліджувані розподілялися на три групи за рівнем вираженості кожного виміру прив'язаності (низький, середній, високий) на підставі процентильних норм. Порівняння груп за показниками сексуального благополуччя здійснювалося за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) з post-hoc критерієм Геймс-Говелл.

П'ятий етап — інтерпретація результатів та узагальнення. На завершальному етапі здійснювалася інтерпретація отриманих результатів у контексті висунутих гіпотез і теоретичних положень. Результати кореляційного, регресійного та порівняльного аналізів розглядалися у взаємозв'язку, що дозволило сформулювати цілісні висновки щодо характеру та механізмів впливу вимірів прив'язаності на сексуальне благополуччя молоді.

2.2.2. Характеристика психодіагностичних методик

Для реалізації мети та завдань дослідження відібрано комплекс трьох стандартизованих психодіагностичних методик, що охоплюють конструкти стилю прив'язаності та сексуального благополуччя.

1. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experience in Close Relationships, ECR).

Методику розроблено у 1998 році американськими дослідниками К. А. Brennan, С. L. Clark та Р. R. Shaver з метою діагностики індивідуальних відмінностей у стилях прив'язаності дорослих у контексті романтичних стосунків. Україномовну адаптацію здійснили М. Казанжи та Ю. Вторнікова; вона забезпечує культурну й мовну відповідність тестового матеріалу та рекомендована для використання з особами молодого віку (18–35 років).

Адаптований варіант методики містить 28 тверджень, 24 з яких формують дві рівновеликі шкали:

1. *Шкала тривожності у прив'язаності* (12 пунктів) відображає рівень впевненості або невпевненості особи у надійності та чуйності

значущого іншого. Особи з високими балами за цією шкалою схильні до постійного занепокоєння щодо доступності партнера, страху покинутості, потреби у постійному підтвердженні своєї цінності у стосунках. На поведінковому рівні це виражається у гіперпильності до сигналів партнера, схильності до ревностей та емоційної реактивності у ситуаціях невизначеності.

2. *Шкала уникання близькості* (12 пунктів) вимірює ступінь дискомфорту при психологічному зближенні з партнером та залежності від нього. Особи з високими балами за цією шкалою схильні придушувати потреби у близькості, підкреслювати власну самодостатність і уникати емоційного саморозкриття. Поведінково це виражається у дистанціюванні в ситуаціях емоційної інтенсивності, труднощах із довірою та обмеженні взаємозалежності у стосунках.

Підрахунок балів здійснюється шляхом підсумовування відповідей з урахуванням реверсних пунктів (максимум 12 балів за кожною шкалою). Комбінація двох шкальних показників дозволяє встановити тип прив'язаності в континуумі від надійного до боязливо-уникаючого. Психометричні характеристики методики є задовільними: α -Кронбаха = 0,78–0,84, конструктна валідність підтверджена.

Опитувальник ECR обрано як валідний інструмент оцінки двох ключових параметрів прив'язаності (тривожності та уникання) з метою подальшого аналізу їхнього зв'язку з показниками сексуальності та суб'єктивного сексуального благополуччя.

2. Мультивимірний опитувальник сексуальності (The Multidimensional Sexuality Questionnaire, MSQ).

Методику розроблено у 1993 році W. E. Snell та T. D. Fisher для комплексної оцінки психологічних тенденцій, що визначають сексуальну сферу особистості. Україномовну адаптацію здійснила А. С. Музалевська під керівництвом А. О. Широкої (2021) з дотриманням міжнародних стандартів крос-культурної адаптації.

Теоретичним підґрунтям MSQ слугує біопсихосоціальна модель сексуальності. Автори зосередились на її психологічному компоненті, виокремивши дванадцять особистісних тенденцій, які охоплюють чотири виміри сексуальності: емоційний, когнітивний, поведінковий та міжособистісний. Стисла характеристика кожної шкали подана нижче.

1. Сексуальна впевненість — ступінь впевненості особи у власній сексуальній привабливості та здатності побудувати сексуальні стосунки з іншою людиною; відображає позитивну сексуальну самооцінку.
2. Сексуальна одержимість — схильність до нав'язливих думок і фантазій сексуального характеру, що займають значне місце у повсякденному житті особи.
3. Інтернальний сексуальний контроль — переконання, що сексуальне функціонування визначається передусім власними зусиллями, рішеннями та поведінкою самої особи.
4. Сексуальне самоусвідомлення — здатність помічати й усвідомлювати власні сексуальні реакції, потреби та переживання.
5. Сексуальна мотивація — виражена зацікавленість і бажання брати участь у сексуальній активності.
6. Сексуальна тривога — схильність до переживання занепокоєння, напруження та дискомфорту у зв'язку із сексуальними ситуаціями або думками про них.
7. Сексуальна асертивність — здатність відкрито висловлювати власні сексуальні потреби, бажання та межі, а також відстоювати їх у взаємодії з партнером.
8. Сексуальна депресія — відчуття смутку, розчарування або пригніченості, пов'язане із власним сексуальним досвідом або його відсутністю.
9. Екстернальний сексуальний контроль — переконання, що сексуальне функціонування визначається зовнішніми чинниками: поведінкою партнера, випадком або обставинами.

10. Сексуальний моніторинг — схильність до самоспостереження і самоконтролю під час сексуальної активності з точки зору можливого стороннього спостерігача.
11. Страх сексуальних стосунків — побоювання щодо вступу в сексуальні стосунки або їхніх можливих наслідків — емоційних, соціальних чи фізичних.
12. Сексуальне задоволення — суб'єктивна оцінка ступеня задоволеності власним сексуальним досвідом та сексуальним життям загалом.

З огляду на спрямованість шкал, перші шість із перелічених (впевненість, інтернальний контроль, самоусвідомлення, мотивація, асертивність, задоволення) утворюють умовний позитивний полюс сексуального функціонування, тоді як решта (тривога, депресія, екстернальний контроль, моніторинг, страх, одержимість) — негативний.

Відповіді фіксуються за 5-бальною шкалою Лікерта (1 — «зовсім не характерно»; 5 — «дуже характерно»); бали за кожною шкалою є сумою відповідних пунктів (діапазон: 5–25 балів). Надійність субшкал підтверджена (α -Кронбаха = 0,71–0,89), конструктна та конвергентна валідність — кореляцією із суміжними конструктами.

MSQ обрано як концептуально обґрунтований інструмент багатовимірної оцінки психологічних аспектів сексуальності, зокрема для виявлення їхніх взаємозв'язків зі стилями прив'язаності та рівнем суб'єктивного сексуального благополуччя.

3. Опитувальник психодіагностики суб'єктивного сексуального благополуччя (ССБ).

Методику розроблено В. А. Гупаловською (2021) на кафедрі психології Львівського національного університету імені Івана Франка. Вона призначена для діагностики рівня суб'єктивного сексуального благополуччя та окремих його компонентів.

Відповідно до авторської концепції, сексуальне благополуччя розглядається як складний, багатокомпонентний стан, що охоплює

психологічний (соціально-психологічна і соціально-поведінкова адаптація), соціокультурний (культурно опосередковане ставлення до сексуальної близькості) та фізіологічний (переживання сексуальної задоволеності) компоненти.

Розробка методики здійснювалась поетапно: теоретичне обґрунтування конструкту, три фокус-групи ($N = 78$), формування й експертна оцінка банку тверджень, стандартизація на вибірці з 457 осіб (241 жінка, 216 чоловіків; $M = 26,7$ року). Остаточна версія містить 34 твердження за 5-бальною шкалою Лікерта (0 — «завжди ні»; 4 — «завжди так»). За результатами конфірматорного факторного аналізу виокремлено п'ять шкал:

1. *Сексуальна комунікація* (8 пунктів) — здатність відкрито висловлювати партнерові вподобання й бажання, рівень довіри та відкритості в парі;
2. *Сексуальна потреба* (5 пунктів) — інтенсивність сексуальної потреби, збудливість і виражене лібідо;
3. *Кількісна потреба* (5 пунктів) — прагнення до численних сексуальних контактів і кількох партнерів (виявляє зворотну кореляцію з ССБ; до інтегрального показника не включається);
4. *Стосунки як цінність* (8 пунктів) — визнання важливості душевної близькості й довіри як основи сексуального благополуччя;
5. *Задоволення сексуальним життям і стосунками* (7 пунктів) — суб'єктивна оцінка якості власного сексуального життя.

Інтегральний показник ССБ обраховується як сума шкал 1, 2, 4 та 5. П'ятифакторна структура підтверджена конфірматорним факторним аналізом ($CFI = 0,941$; $RMSEA = 0,051$; $SRMR = 0,051$). Коефіцієнти α -Кронбаха для субшкал становлять 0,71–0,89; ретестова надійність (інтервал 2–4 тижні) — $r = 0,603$ – $0,707$ ($p < 0,05$). Конвергентна та дивергентна валідність методики підтверджені.

Опитувальник ССБ застосовувався як основний інструмент оцінки рівня сексуального благополуччя учасників дослідження; інтегральний

показник ССБ слугував для аналізу його зв'язку зі стилями прив'язаності й психологічними аспектами сексуальності.

Узагальнену характеристику психодіагностичного інструментарію подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження

№	Методика	Конструкт, що вимірюється	α Кронбаха
1	«Досвід близьких стосунків» (ECR; Brennan, Clark & Shaver, 1998; україномовна адаптація: Казанжи & Вторнікова, 2022)	Стиль прив'язаності (тривожність, уникнення)	0,78–0,84
2	Багатовимірний опитувальник сексуальності (MSQ; Snell, Fisher & Walters, 1993; україномовна адаптація: Музалевська А. С., 2021)	Когнітивно-афективне ставлення до власної сексуальності (12 шкал)	0.71–0.89
3	Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя (Гупаловська, 2021)	Суб'єктивне сексуальне благополуччя (4 субшкали)	0,71–0,89

2.3. Формування вибірки та процедура збору даних

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-платформи Google Forms у формі анонімного самозвітного опитувальника. Перед початком опитування кожен учасник надавав електронну інформовану згоду; анкета не містила персональних ідентифікаторів, що гарантувало конфіденційність відповідей.

Метод добору учасників — цілеспрямована онлайн-вибірка з елементами «снігової кулі»: оголошення про участь у дослідженні поширювалися через соціальні мережі та месенджери з проханням передати інформацію далі. Такий підхід є типовим для онлайн-досліджень у галузі психології сексуальності з огляду на чутливість тематики й забезпечує необхідну варіативність вибірки.

Фінальна вибірка дослідження склала 94 особи. За статевим складом вибірка є переважно жіночою: 74 учасниці (78,7 %) та 20 учасників чоловічої статі (21,3 %). Така диспропорція є типовою для онлайн-досліджень психологічної тематики й відображає загальну тенденцію до вищої готовності жінок брати участь в опитуваннях, пов'язаних з інтимною сферою. Водночас наявність чоловіків у вибірці уможливорює описовий порівняльний аналіз за статевою ознакою.

94 відповіді

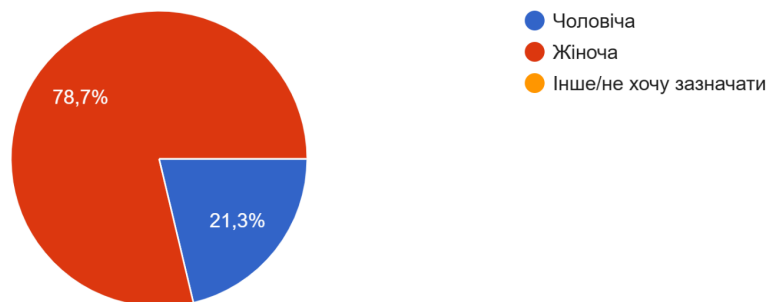


Рисунок 2.2. Розподіл респондентів відповідно до статі

За сексуальною орієнтацією більшість респондентів ідентифікують себе як гетеросексуальні — 59 осіб (62,8 %), також значну частку складають особи з бісексуальною орієнтацією — 25 осіб (26,6 %). Гомосексуальну орієнтацію вказали 4 особи (4,3 %), іншу — 2 особи (2,1 %); від відповіді утримались 4 особи (4,3 %).

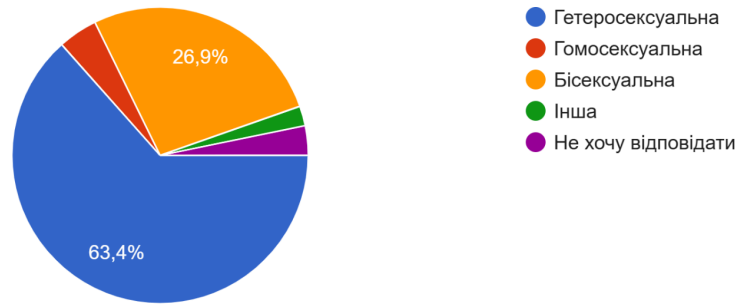


Рисунок 2.3. Розподіл респондентів відповідно до сексуальної орієнтації

Вікова структура вибірки свідчить про її переважно молодіжний характер. Найбільш представленою є вікова група 19–21 рік: 21-річні респонденти становлять 50,0 % (47 осіб), 20-річні — 22,3 % (21 особа), 22-річні — 11,7 % (11 осіб). Особи віком від 23 до 29 років представлені меншою мірою — загалом 9,6 % вибірки.

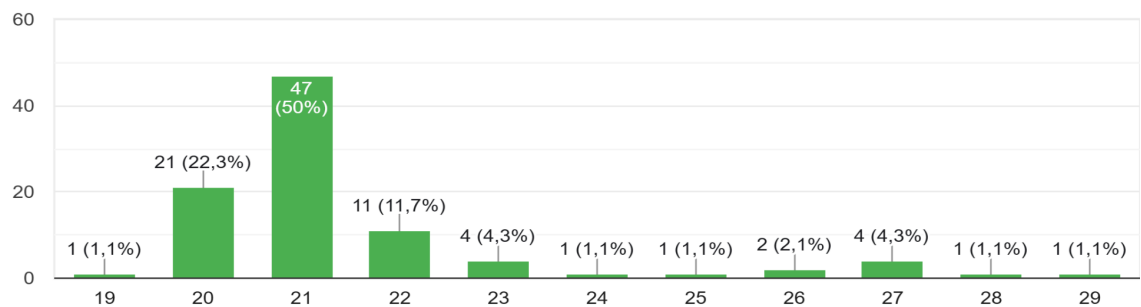


Рисунок 2.4. Розподіл респондентів відповідно до віку

Щодо критеріїв включення, дослідження свідомо не обмежувалося параметрами перебування у стосунках та наявності сексуального досвіду. До вибірки включалися як особи, що перебувають у романтичних або сексуальних стосунках на момент дослідження, так і ті, хто на цей момент не має постійного партнера. Це рішення обумовлено тим, що стиль прив'язаності є відносно стабільною індивідуальною характеристикою, яка виявляється незалежно від актуального статусу стосунків, а сексуальне благополуччя може оцінюватися на підставі наявного досвіду. Також участь у

дослідженні не обумовлювалася обов'язковою наявністю сексуального досвіду. Особи без нього також могли бути включені до вибірки, оскільки ряд шкал MSQ стосується ставлення до власної сексуальності, сексуальних переконань та емоційних реакцій, а не лише поведінкових аспектів.

Молодий вік більшості учасників має важливе значення для інтерпретації результатів. З одного боку, у цій віковій категорії стилі прив'язаності вже є достатньо сформованими, проте сексуальна ідентичність та досвід інтимних стосунків можуть перебувати на стадії активного становлення. З іншого боку, саме молоді дорослі найбільш активно рефлексують над питаннями сексуального самосприйняття, що підвищує змістовність їхніх відповідей.

Загалом сформована вибірка є репрезентативною для цільової групи молодих україномовних дорослих і дозволяє здійснити перевірку висунутих гіпотез за умови збереження достатньої варіативності за ключовими соціально-демографічними показниками.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено методологічне обґрунтування емпіричного дослідження сексуального благополуччя осіб з різними стилями прив'язаності, що охоплює концептуальну модель, діагностичний інструментарій і процедуру збору даних.

1. Як незалежні змінні обрано два виміри прив'язаності — тривожність та уникання, — що операціоналізуються як неперервні показники, а не категоріальні типи. Це дозволяє зберегти варіативність даних і застосувати потужніші статистичні методи. Залежними змінними виступають компоненти сексуального функціонування за MSQ та інтегральний показник сексуального благополуччя за ССБ.
2. Для вимірювання конструктів обрано три методики з підтвердженими психометричними характеристиками: ECR для діагностики стилю прив'язаності, MSQ для оцінки психологічних аспектів сексуальності та

ССБ Гупаловської для вимірювання суб'єктивного сексуального благополуччя

3. Збір даних проводився онлайн, що дозволило забезпечити анонімність респондентів, оскільки це особливо важливо з огляду на чутливість теми. Фінальна вибірка склала 94 особи, переважно жінки віком 19–22 років. Слід визнати, що така вибірка має певні обмеження: невеликий розмір і виражена гендерна диспропорція можуть впливати на узагальнюваність результатів, що необхідно враховувати при інтерпретації.

Таким чином, обраний методологічний підхід відповідає меті та завданням дослідження, а сформована вибірка є репрезентативною для цільової групи молодих україномовних дорослих і дозволяє здійснити надійну емпіричну перевірку теоретичної моделі.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

Емпіричний аналіз даних здійснювався у п'ять послідовних етапів: перевірка надійності психодіагностичних інструментів, описова статистична характеристика досліджуваних показників, кореляційний аналіз, множинний регресійний аналіз та порівняльний аналіз груп за рівнями вимірів прив'язаності. Результати кожного з зазначених етапів розглядаються у відповідних підрозділах.

3.1. Перевірка надійності методик на зібраній вибірці

Для оцінювання психометричної придатності застосованих інструментів розраховано коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха (α). Статистичний аналіз проводився у програмному забезпеченні Jamovi (версія 2.4.8.). Отримані значення коефіцієнтів надійності для всіх використаних методик наведено у Табл. 3.1. – 3.3.

Таблиця 3.1

Коефіцієнти надійності (α -Кронбаха) шкал опитувальника романтичної прив'язаності ECR

Назва шкали	Значення α
Шкала уникання	0,739
Шкала тривожності	0,794

Примітка: α — коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха.

Обидві субшкали ECR демонструють прийнятний рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,739$ та $0,794$ відповідно), що є типовим для коротких субшкал із широким змістовим діапазоном, які охоплюють поведінкові,

когнітивні та афективні аспекти прив'язаності. Обидва інструменти визнано психометрично придатними для подальшого аналізу.

Таблиця 3.2

Коефіцієнти надійності (α -Кронбаха) шкал методики сексуального благополуччя

Назва шкали	Значення α
Сексуальна комунікація	0,799
Сексуальна потреба	0,781
Кількісна потреба	0,805
Стосунки як цінність	0,496
Задоволення сексуальним життям і стосунками	0,808
Інтегральний показник сексуального благополуччя	0,830

Примітка: α — коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха.

Більшість субшкал демонструють прийнятний або вищий рівень надійності. Виключення становить шкала «Стосунки як цінність» ($\alpha = 0,496$), що не досягає мінімально допустимого порогу. Це може пояснюватися невеликою кількістю пунктів, широким і неоднорідним змістовим охопленням конструкту та концептуальною неоднозначністю окремих тверджень у контексті конкретної вибірки. Результати за цією субшкалою слід інтерпретувати з обережністю, найкраще у поєднанні з іншими індикаторами сексуального благополуччя.

Коефіцієнти надійності (α -Кронбаха) субшкал опитувальника MSQ

Субшкала MSQ	Cronbach's α
Сексуальна впевненість	0,847
Сексуальна одержимість	0,904
Інтернальний сексуальний контроль	0,755
Сексуальне самоусвідомлення	0,769
Сексуальна мотивація	0,873
Сексуальна тривога	0,795
Сексуальна асертивність	0,908
Сексуальна депресія	0,895
Екстернальний сексуальний контроль	0,776
Сексуальний моніторинг	0,824
Страх сексуальних стосунків	0,884
Сексуальне задоволення	0,929

Примітка: α — коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха.

Усі 12 субшкал опитувальника MSQ продемонстрували прийнятний або вищий рівень внутрішньої узгодженості (α у діапазоні від 0,755 до 0,929), що засвідчує психометричну придатність інструменту на досліджуваній вибірці.

3.2. Описова статистика досліджуваних показників

Описова статистична характеристика змінних здійснювалась із розрахунком середнього, медіани, стандартного відхилення, мінімального та максимального значень, а також перевіркою нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілکا. Результати визначили вибір методів подальшого аналізу.

На першому кроці було охарактеризовано розподіл інтегрального показника сексуального благополуччя (табл. 3.4).

**Описова статистика інтегрального показника сексуального
благополуччя**

Назва шкали	Mean	Median	SD	Min	Max	W (S-W)	p
Інтегральний показник сексуального благополуччя	70,6	72,0	12,2	33	95	0,977	0,105

Примітка: Mean – середнє значення; Median – медіана; SD – стандартне відхилення; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; W (S-W) – статистика критерію Шаніро–Вілка; p – рівень значущості.

Аналіз описової статистики інтегрального показника сексуального благополуччя дозволив проаналізувати характерний профіль вибірки за цією характеристикою. Середнє значення ($M = 70,6$) концентрується у верхній третині шкали, що відображає загальну тенденцію до позитивної самооцінки сексуального функціонування. Широкий фактичний діапазон (33–95) свідчить про присутність у вибірці як осіб із труднощами у сексуальній сфері, так і з високим рівнем благополуччя. Розподіл відповідає нормальному ($W = 0,977$; $p = 0,105$), що дозволяє застосовувати параметричні методи для цієї змінної.

Другим кроком було охарактеризовано вибірку за шкалами опитувальника прив'язаності ECR (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5

Описова статистика шкал опитувальника прив'язаності ECR

Назва шкали	Mean	Media n	SD	Min	Max	W (S-W)	p
Шкала тривоги	6,33	6,00	3,14	0	12	0,961	< ,01
Шкала уникання	5,45	5,00	2,89	1	11	0,945	< ,01
Генеральний показник ECR	11,8	11,5	4,81	2	23	0,982	0,107

Примітка: Mean – середнє значення; Median – медіана; SD – стандартне відхилення; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; W (S-W) – статистика критерію Шапіро–Вілکا; p – рівень значущості.

Обидві субшкали виявляють помірно виражені рівні тривожності та уникання. Шкала тривоги демонструє середнє значення $M = 6,33$ ($SD = 3,14$) при медіані $Md = 6,00$, що вказує на відносну симетричність розподілу без суттєвого зміщення у бік екстремальних значень. Аналогічний характер має і шкала уникання: $M = 5,45$ ($SD = 2,89$), $Md = 5,00$. Обидва показники перебувають у помірному діапазоні, що загалом відповідає профілю вибірки дорослих осіб.

Критерій Шапіро–Вілка фіксує відхилення від нормальності для обох субшкал ($p < 0,05$), що відображає неоднорідність вибірки щодо стилів прив'язаності та обумовлює застосування непараметричного коефіцієнта Спірмена у подальшому аналізі. Генеральний показник ECR, натомість, відповідає критеріям нормальності ($W = 0,982$; $p = 0,107$).

На третьому кроці здійснено описову статистичну характеристику вибірки за шкалами опитувальника MSQ (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Описова статистика шкал опитувальника MSQ

Шкала	N	M	Md	SD	Min	Max	W (S-W)	p
Сексуальна впевненість	94	18,0	19,0	4,12	5	25	0,944	< ,001
Сексуальна одержимість	94	11,0	11,0	4,82	5	25	0,935	< ,001
Інтернальний сексуальний контроль	94	18,8	19,0	3,32	7	25	0,961	0,006
Сексуальне самоусвідомлення	94	19,7	20,0	3,33	9	25	0,944	< ,001
Сексуальна мотивація	94	17,3	18,0	4,70	5	25	0,975	0,066
Сексуальна тривога	94	12,1	12,0	4,45	5	22	0,963	0,010
Сексуальна асертивність	94	17,9	19,0	5,34	5	25	0,933	< ,001
Сексуальна депресія	94	10,7	10,0	5,30	5	24	0,892	< ,001
Екстернальний сексуальний контроль	94	9,96	9,00	4,05	5	22	0,929	< ,001
Сексуальний моніторинг	94	9,26	8,00	4,39	5	24	0,863	< ,001
Страх сексуальних стосунків	94	11,1	9,00	5,56	5	25	0,895	< ,001

Продовження таблиці 3.6

Шкала	N	M	Md	SD	Min	Max	W (S-W)	p
Сексуальне задоволення	94	17,2	18,0	5,35	5	25	0,952	0,002

Примітка: M – середнє арифметичне; Md – медіана; SD – стандартне відхилення; Min, Max – мінімальне та максимальне значення; W (S-W) – статистика критерію Шаніро–Вілка; p – рівень значущості. Діапазон шкал: 5–25 балів.

Результати описової статистики за шкалами MSQ дозволяють виокремити два виразно різних профілі: показники позитивного та негативного полюсів сексуального функціонування.

Шкали позитивного полюсу (впевненість, інтернальний контроль, самоусвідомлення, мотивація, асертивність, задоволення) демонструють помірно-високі середні значення, що перевищують середину діапазону (5–25 балів). Найвищий показник — сексуальне самоусвідомлення ($M = 19,7$) — вказує на виражену здатність досліджуваних до рефлексії власних сексуальних потреб. Шкали негативного полюсу (тривога, депресія, страх, екстернальний контроль, моніторинг) зосереджені у нижній частині діапазону, що свідчить про відносно помірний рівень сексуального дистресу загалом. Сексуальний моніторинг ($M = 9,26$; $Md = 8,00$) вирізняється найнижчим середнім і найвираженішою правосторонньою асиметрією — схильність до самоспостереження під час сексуальної активності є радше специфічною рисою окремих учасників. Широкі стандартні відхилення по всіх шкалах (SD від 3,32 до 5,56) вказують на значну міжіндивідуальну варіативність.

Практично всі шкали MSQ відхиляються від нормального розподілу ($p < 0,05$), за винятком сексуальної мотивації ($p = 0,066$), що обумовлює застосування непараметричних методів при аналізі взаємозв'язків за субшкалами MSQ.

3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між вимірами прив'язаності та сексуальним благополуччям

Для аналізу взаємозв'язків застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ) — з огляду на відхилення розподілів шкал ECR та більшості шкал MSQ від нормального ($p < 0,05$, підрозділ 3.2). Аналіз здійснювався у три кроки: (1) зв'язки вимірів прив'язаності з інтегральним показником сексуального благополуччя; (2) зв'язки з компонентами MSQ; (3) внутрішня кореляційна структура шкал MSQ.

На першому кроці було охарактеризовано зв'язок вимірів прив'язаності з інтегральним показником сексуального благополуччя (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Кореляційна матриця шкал ECR та інтегрального показника сексуального благополуччя

Показник	ECR: Шкала тривоги	ECR: Шкала уникання	Інтегральний показник СБ
ECR: Шкала тривоги	—		
ECR: Шкала уникання	0,250*	—	
Інтегральний показник СБ	-0,102	-0,551***	—

Примітка: * $p < ,05$; *** $p < ,001$.

Отримані результати свідчать про якісно відмінний характер зв'язку кожного з вимірів прив'язаності з інтегральним показником сексуального благополуччя. Уникання прив'язаності виявило статистично значущий негативний зв'язок помірно-сильної величини з інтегральним показником СБ ($\rho = -0,551$; $p < ,001$): зростання уникання супроводжується зниженням загального рівня сексуального благополуччя. Тривога прив'язаності значущого зв'язку із загальним рівнем СБ не виявила ($\rho = -0,102$; $p = ,326$),

що свідчить про її більш специфічний вплив, обмежений окремими компонентами сексуальності. Помірна кореляція між субшкалами ECR ($\rho = 0,250$; $p = ,015$) є достатньо слабкою, щоб розглядати їх як відносно незалежні предиктори.

На другому кроці було охарактеризовано зв'язок вимірів прив'язаності з компонентами сексуального функціонування (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Кореляції шкал ECR зі шкалами MSQ

Шкала MSQ	ECR: Шкала тривоги		ECR: Шкала уникання	
	ρ (Спірмена)	ρ	ρ (Спірмена)	ρ
Сексуальна впевненість	-0,212	0,040*	-0,378	< ,001***
Сексуальна одержимість	0,111	0,286	0,126	0,225
Інтернальний сексуальний контроль	-0,047	0,652	-0,188	0,069
Сексуальне самоусвідомлення	-0,034	0,746	-0,260	0,012*
Сексуальна мотивація	-0,005	0,963	-0,138	0,185
Сексуальна тривога	0,371	< ,001***	0,389	< ,001***
Сексуальна асертивність	-0,148	0,153	-0,455	< ,001***
Сексуальна депресія	0,108	0,298	0,412	< ,001***

Шкала MSQ	ECR: Шкала тривоги		ECR: Шкала уникання	
	ρ (Спірмена)	ρ	ρ (Спірмена)	ρ
Екстернальний сексуальний контроль	0,094	0,367	0,467	< ,001***
Сексуальний моніторинг	0,189	0,068	0,333	0,001**
Страх сексуальних стосунків	0,264	0,010*	0,413	< ,001***
Сексуальне задоволення	-0,210	0,042*	-0,385	< ,001***

Примітка: * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$.

Аналіз кореляційної матриці виявляє принципово різні профілі зв'язків двох вимірів прив'язаності з компонентами сексуального функціонування.

Уникання прив'язаності значущо пов'язане з дев'ятьма з дванадцяти шкал MSQ. З позитивним полюсом — негативно: сексуальна асертивність ($\rho = -0,455$), задоволення ($\rho = -0,385$), впевненість ($\rho = -0,378$), самоусвідомлення ($\rho = -0,260$). Найсильніший зв'язок — із асертивністю, що вказує на першочергове обмеження здатності відкрито виражати сексуальні потреби. З негативним полюсом — позитивно: екстернальний контроль ($\rho = 0,467$), депресія ($\rho = 0,412$), страх стосунків ($\rho = 0,413$), тривога ($\rho = 0,389$), моніторинг ($\rho = 0,333$). Поєднання вищого екстернального контролю та страху стосунків може відображати амбівалентність між прагненням до відстороненості та соціальним тиском щодо сексуальної поведінки. Незначущими залишилися зв'язки з одержимістю, інтернальним контролем та мотивацією.

Тривога прив'язаності виявила значно вужчий профіль — значущі зв'язки лише з чотирма шкалами: позитивно з сексуальною тривогою ($\rho = 0,371$) та страхом стосунків ($\rho = 0,264$), негативно з впевненістю ($\rho = -0,212$) та задоволенням ($\rho = -0,210$). За більшістю шкал позитивного полюсу тривога значущих зв'язків не демонструє.

На третьому кроці було охарактеризовано зв'язок компонентів сексуального функціонування з інтегральним показником сексуального благополуччя (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляції шкал MSQ з інтегральним показником сексуального благополуччя

Шкала MSQ	ρ (Спірмена)	p
Сексуальна впевненість	0,573	< ,001***
Сексуальна одержимість	0,109	0,297
Інтернальний сексуальний контроль	0,262	0,011*
Сексуальне самоусвідомлення	0,303	0,003**
Сексуальна мотивація	0,387	< ,001***
Сексуальна тривога	-0,571	< ,001***
Сексуальна асертивність	0,573	< ,001***
Сексуальна депресія	-0,707	< ,001***
Екстернальний сексуальний контроль	-0,402	< ,001***
Сексуальний моніторинг	-0,195	0,060
Страх сексуальних стосунків	-0,556	< ,001***
Сексуальне задоволення	0,743	< ,001***

Примітка: * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$.

Аналіз кореляцій шкал MSQ з інтегральним показником сексуального благополуччя дозволяє виявити внутрішню узгодженість інструменту та виокремити найбільш вагомі компоненти загального благополуччя.

Найсильніші позитивні кореляти — задоволення ($\rho = 0,743$), впевненість та асертивність ($\rho = 0,573$). Це свідчить про центральну роль суб'єктивної задоволеності і здатності до відкритого вираження сексуальних потреб у структурі загального сексуального благополуччя. Найсильніші негативні — депресія ($\rho = -0,707$), тривога ($\rho = -0,571$), страх ($\rho = -0,556$). Незначущими виявилися одержимість та моніторинг.

Таким чином, уникання є широким системним корелятом сексуального функціонування, пов'язаним із більшою кількістю шкал і вищими за абсолютною величиною коефіцієнтами. Тривога діє вибірково — переважно через активацію негативних афективних станів (тривоги та страху) у сексуальному контексті.

З теоретичної точки зору, ці результати можна легко пояснити логікою деактивуючих стратегій уникаючої прив'язаності. Оскільки особи з високим рівнем уникання схильні придушувати потреби у близькості та мінімізувати емоційну залученість у стосунках, що безпосередньо відображається і у сексуальній сфері. Зокрема, зв'язок уникання з екстернальним сексуальним контролем ($\rho = 0,467$) може свідчити про те, що такі особи, не маючи внутрішнього відчуття безпечності процесу сексуального самовираження, більшою мірою орієнтуються на зовнішні очікування та соціальні норми як регулятори сексуальної поведінки. Подібно до цього, висока сексуальна депресія ($\rho = 0,412$) у осіб із уникаючою прив'язаністю, ймовірно, відображає хронічне відчуття незадоволеності у сексуальній сфері, що є наслідком захисного дистанціювання від інтимності, а не її справжнього небажання. Страх сексуальних стосунків ($\rho = 0,413$) також логічно вписується у цю картину, оскільки сексуальна близькість є потужним активатором системи прив'язаності, особи з уникаючим стилем можуть суб'єктивно переживати сексуальну інтимність як загрозу автономії, що й породжує тривожне уникнення.

Щодо тривожної прив'язаності, її специфічний вплив на сексуальну тривогу ($p = 0,371$) і страх стосунків ($p = 0,264$) можна пояснити гіперактивною стратегією, бо хронічна настороженість щодо надійності партнера переноситься у сексуальний контекст і виражається в підвищеній тривожності під час інтимної взаємодії. Зниження сексуального задоволення ($p = -0,210$) і впевненості ($p = -0,212$) у цих осіб може бути ознакою того, що сексуальна активність для них нерідко набуває інструментального характеру, а не є джерелом самостійного задоволення.

3.4. Регресійний аналіз: виміри прив'язаності як предиктори сексуального благополуччя

Для оцінювання незалежного внеску кожного виміру прив'язаності побудовано модель множинної лінійної регресії: залежна змінна — інтегральний показник СБ, предиктори — шкали тривоги та уникання ECR. Результати перевірки якості моделі та коефіцієнти предикторів подано у табл. 3.10 та 3.11 відповідно.

Таблиця 3.10

Якість регресійної моделі (залежна змінна — інтегральний показник сексуального благополуччя)

Модель	R	R ²	Скор. R ²	F	df1	df2	p
1	0,568	0,323	0,308	21,7	2	91	< ,001

Примітка: R — множинний коефіцієнт кореляції; R² — коефіцієнт детермінації; Скор. R² — скоригований коефіцієнт детермінації; F — F-статистика; df1, df2 — ступені свободи; p — рівень значущості.

Модель статистично значуща ($F(2, 91) = 21,7$; $p < ,001$); обидва предиктори разом пояснюють 32% дисперсії СБ. Скоригований $R^2 = 0,308$ підтверджує стабільність моделі. Загальна пояснювальна здатність моделі є

помірно-високою, що вказує на наявність інших чинників, що впливають на сексуальне благополуччя та не охоплені представленою моделлю.

Таблиця 3.11

Коефіцієнти регресійної моделі (залежна змінна — інтегральний показник сексуального благополуччя)

Предиктор	B	SE	t	p	β
Константа (Intercept)	82,911	2,780	29,822	< ,001	—
ECR: Шкала тривоги	0,164	0,348	0,471	0,639	0,042
ECR: Шкала уникання	-2,444	0,379	-6,450	< ,001	-0,578

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії; SE – стандартна похибка; t – t-статистика; p – рівень значущості; β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Аналіз індивідуальних коефіцієнтів регресії дозволяє встановити, які саме виміри прив'язаності є значущими предикторами сексуального благополуччя. Уникання є єдиним значущим предиктором ($\beta = -0,578$; $p < ,001$): кожен додатковий бал за шкалою уникання прогнозує зниження інтегрального СБ на 2,44 бали. Тривога у багатовимірній моделі значущою не виявилася ($p = ,639$), що свідчить про те, що в умовах спільного включення обох предикторів унікальний внесок тривожності у пояснення варіативності загального рівня сексуального благополуччя є несуттєвим. Її вплив реалізується переважно через специфічні компоненти — сексуальну тривогу та страх стосунків

На другому етапі було охарактеризовано регресійні моделі для шкал MSQ як залежних змінних. Це було зроблено для виявлення специфічних механізмів впливу вимірів прив'язаності на окремі компоненти сексуальності

за допомогою серії множинних регресійних аналізів, де кожна шкала MSQ виступала залежною змінною, а шкали тривоги та уникання ECR — предикторами. Такий підхід дозволяє не лише встановити загальні закономірності, але й диференціювати, на які саме аспекти сексуального функціонування справляє найбільший вплив кожен із вимірів прив'язаності (табл. 3.12.).

Таблиця 3.12

Результати множинного регресійного аналізу: виміри прив'язаності як предиктори шкал MSQ

Шкала MSQ	R ²	B (триво га)	p (триво га)	B (уникан ня)	p (уникан ня)	Зна ч.
Сексуальна впевненість	0,178	−0,161	0,218	−0,530	<,001	***
Сексуальна одержимість	0,030	0,181	0,275	0,168	0,352	—
Інтернальний сексуальний контроль	0,029	−0,001	0,997	−0,194	0,119	—
Сексуальне самоусвідомлення	0,072	0,022	0,841	−0,316	0,011	*
Сексуальна мотивація	0,024	−0,005	0,963	−0,138	0,185	—
Сексуальна тривога	0,230	0,382	0,006	0,508	<,001	** / ***
Сексуальна асертивність	0,183	−0,148	0,153	−0,777	<,001	***
Сексуальна депресія	0,171	0,108	0,355	0,744	<,001	***
Екстернальний сексуальний контроль	0,212	0,094	0,367	0,657	<,001	***

Продовження таблиці 3.12

Шкала MSQ	R ²	B (тривога)	p (тривога)	B (уникання)	p (уникання)	Знач.
Сексуальний моніторинг	0,107	0,189	0,069	0,444	0,006	**
Страх сексуальних стосунків	0,207	0,264	0,010	0,772	<,001	* / ***
Сексуальне задоволення	0,179	-0,210	0,042	-0,701	<,001	* / ***

Примітка: R² – коефіцієнт детермінації моделі; B – нестандартизований коефіцієнт регресії; p – рівень значущості; *** $p < ,001$; ** $p < ,01$; * $p < ,05$; — незначущий результат.

За результатами множинного регресійного аналізу встановлено, що виміри прив'язаності неоднаково пов'язані з різними аспектами сексуального функціонування. Провідним предиктором у більшості моделей виявився вимір уникання близькості, тоді як вимір тривожності у переважній більшості моделей не досягав статистичної значущості.

Уникання прив'язаності статистично значуще негативно прогнозувало показники позитивного полюсу сексуального функціонування: сексуальну впевненість ($B = -0,530$; $p < ,001$), сексуальне самоусвідомлення ($B = -0,316$; $p = ,011$), сексуальну асертивність ($B = -0,777$; $p < ,001$) та сексуальне задоволення ($B = -0,701$; $p < ,001$). Відповідно, зростання рівня уникання супроводжується зниженням упевненості в сексуальній сфері, здатності відкрито виражати власні потреби, усвідомлення себе як сексуальної особистості та загальної задоволеності сексуальним досвідом. Найбільш уразливими виявилися сексуальна асертивність та сексуальне задоволення, що вказує на центральну роль психологічної дистанції в обмеженні як

міжособистісної, так і суб'єктивно-гедоністичної складових сексуального благополуччя.

Водночас уникання прив'язаності позитивно прогнозувало показники негативного полюсу: сексуальну тривогу ($B = 0,508$; $p < ,001$), сексуальну депресію ($B = 0,744$; $p < ,001$), екстернальний сексуальний контроль ($B = 0,657$; $p < ,001$), сексуальний моніторинг ($B = 0,444$; $p = ,006$) та страх сексуальних стосунків ($B = 0,772$; $p < ,001$). Особи з вищим рівнем уникання частіше переживають напруження та дискомфорт у сексуальній сфері, більшою мірою орієнтуються на зовнішні оцінки та очікування в сексуальній взаємодії, а також схильні до самоспостереження й контролю під час сексуальної активності. Особливо показовим є поєднання сексуальної депресії та страху стосунків як найбільш чутливих до уникання показників, що узгоджується з деактивуючим характером цього виміру прив'язаності.

Тривога прив'язаності виявилася статистично значущим предиктором лише трьох показників MSQ. Зокрема, вона позитивно прогнозувала сексуальну тривогу ($B = 0,382$; $p = ,006$) та страх сексуальних стосунків ($B = 0,264$; $p = ,010$), що відображає схильність тривожно прив'язаних осіб до гіперактивації негативних афективних станів у сексуальному контексті. Водночас тривога прив'язаності негативно прогнозувала сексуальне задоволення ($B = -0,210$; $p = ,042$), що вказує на те, що підвищена тривожність щодо доступності та чуйності партнера асоційована зі зниженням суб'єктивної задоволеності сексуальним досвідом. За всіма іншими шкалами MSQ значущих зв'язків зі шкалою тривожності виявлено не було ($p > ,05$).

Щодо загальної пояснювальної здатності побудованих моделей, найбільш суттєвою вона виявилася для показників сексуальної тривоги ($R^2 = 0,230$), страху сексуальних стосунків ($R^2 = 0,207$) та екстернального сексуального контролю ($R^2 = 0,212$): близько 20–23% варіативності цих показників пояснюється вимірами прив'язаності. Натомість моделі для

сексуальної мотивації ($R^2 = 0,024$), інтернального сексуального контролю ($R^2 = 0,029$) та сексуальної одержимості ($R^2 = 0,030$) виявилися слабкими, що свідчить про мінімальний внесок вимірів прив'язаності у пояснення цих характеристик і, можливо, про їх більшу обумовленість ситуативними або особистісними чинниками, що не були охоплені у цьому дослідженні.

3.5. Порівняльний аналіз сексуального благополуччя у групах із різним рівнем вимірів прив'язаності

З метою доповнення кореляційно-регресійних результатів та перевірки гіпотез про характер відмінностей між особами з різним рівнем вимірів прив'язаності проведено порівняльний аналіз. Учасників було розподілено на три тертильні групи за кожним виміром прив'язаності окремо: низький, середній та високий рівень. Для порівняння застосовувалась Welch's One-Way ANOVA, для попарних порівнянь — post-hoc тест Games-Howell.

На першому кроці було порівняно респондентів за рівнем тривоги прив'язаності. Учасників розподілено на три групи за тертилями шкали тривоги ECR: низький рівень ($n = 19$), середній рівень ($n = 37$) та високий рівень ($n = 38$). Результати однофакторного дисперсійного аналізу подано у табл. 3.13.

Таблиця 3.13

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (Welch's ANOVA) за рівнем тривоги прив'язаності

Показник	F (Welch)	df	p	Значущість
Інтегральний показник СБ	0,35	(2; 48,1)	0,705	—
Сексуальна тривога	4,77	(2; 48,9)	0,013	*
Сексуальна впевненість	0,42	(2; 44,2)	0,660	—

Продовження таблиці 3.13

Показник	F (Welch)	df	p	Значущість
Сексуальна асертивність	0,28	(2; 42,8)	0,756	—
Сексуальне задоволення	0,60	(2; 46,7)	0,553	—
Решта шкал MSQ	н/з	—	> ,05	—

Примітка: *F (Welch)* – *F*-статистика з поправкою Велча; *df* – ступені свободи; *p* – рівень значущості; * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$.

Значущі відмінності виявлено лише за сексуальною тривогою: особи з високим рівнем тривоги прив'язаності демонструють достовірно вищу сексуальну тривогу порівняно з особами з низьким рівнем (різниця = $-3,55$; $p = ,013$). Відмінності між іншими парами груп незначущі. За інтегральним показником СБ та всіма іншими шкалами відмінностей не виявлено, що підтверджує вибірковий, а не системний вплив тривоги прив'язаності.

На другому кроці було порівняно респондентів за рівнем уникання прив'язаності. Учасників розподілено на три групи за тертилями шкали уникання ECR: низький рівень ($n = 51$), середній рівень ($n = 34$) та високий рівень ($n = 9$). Результати однофакторного дисперсійного аналізу подано у табл. 3.14.

Таблиця 3.14

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (Welch's ANOVA) за
рівнем уникання прив'язаності**

Показник	F (Welch)	df	p	Значущість
Інтегральний показник СБ	10,19	(2; 21,1)	< ,001	***
Сексуальна впевненість	6,12	(2; 23,4)	0,007	**
Сексуальна асертивність	11,48	(2; 22,1)	< ,001	***
Сексуальне задоволення	5,89	(2; 20,8)	0,010	**
Сексуальне самоусвідомлення	5,44	(2; 24,1)	0,011	*
Сексуальна тривога	8,20	(2; 22,7)	0,002	**
Сексуальна депресія	5,68	(2; 21,9)	0,011	*
Екстернальний сексуальний контроль	11,33	(2; 22,3)	< ,001	***
Сексуальний моніторинг	5,02	(2; 22,6)	0,016	*
Страх сексуальних стосунків	9,17	(2; 20,5)	0,001	**
Сексуальна одержимість	0,60	(2; 22,4)	0,552	—
Інтернальний сексуальний контроль	3,04	(2; 23,0)	0,059	—
Сексуальна мотивація	1,55	(2; 22,8)	0,227	—

*Примітка: F (Welch) – F-статистика з поправкою Велча; df – ступені свободи; p – рівень значущості; * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$.*

Значущі відмінності виявлено за десятима з тринадцяти показників. Post-hoc аналіз показав, що особи з низьким рівнем уникання мають достовірно вищі показники позитивного полюсу: впевненість (різниця з середнім: 2,74; $p = ,009$), самоусвідомлення (2,04; $p = ,020$), асертивність (4,69; $p < ,001$), задоволення (3,12; $p = ,020$) — та нижчі показники негативного: тривога (різниця з середнім: -2,32; $p = ,047$), депресія (-3,35; $p = ,015$), екстернальний контроль (-2,81; $p = ,008$), моніторинг (-2,79; $p = ,017$), страх стосунків (-3,09; $p = ,021$). Інтегральний показник СБ у осіб з низьким рівнем уникання достовірно вищий, ніж у осіб з середнім (різниця = 7,71; $p = ,004$) та високим рівнем (різниця = 18,3; $p = ,010$).

Незначущими залишилися відмінності за одержимістю, інтернальним контролем та мотивацією — що узгоджується з результатами регресійного аналізу. Слід зазначити, що група з високим рівнем уникання ($n=9$) є малочисельною, тому відповідні порівняння потребують обережної інтерпретації та підтвердження на більших вибірках.

Результати порівняльного аналізу узгоджуються з висновками кореляційного та регресійного етапів: уникання є провідним системним фактором диференціації осіб за рівнем сексуального благополуччя, тоді як тривога відіграє специфічну роль, обмежену переважно сексуальною тривогою як окремим симптомом.

Ці виявлені відмінності між групами за рівнем уникання також мають доволі чітке теоретичне обґрунтування. Особи з низьким рівнем уникання, які демонструють значно вищі показники сексуальної асертивності та задоволення, характеризуються здатністю до емоційної відкритості й психологічної присутності під час інтимної взаємодії. Натомість особи з вищим рівнем уникання, попри можливу зовнішню різноманітність у сексуальній сфері, переживають її як менш безпечну й задовільну, що, у свою чергу, є наслідком деактивуючих стратегій, спрямованих на мінімізацію

залежності від партнера. Особливо показовою є різниця в інтегральному показнику сексуального благополуччя між групами з низьким і високим рівнем уникання (18,3 бали), яка вказує на кумулятивний характер впливу уникання: зі зростанням його рівня звужується не окремий аспект, а загальна якість сексуального досвіду.

Щодо тривожності, то виявлена відмінність лише за показником сексуальної тривоги між крайніми групами може свідчити про те, що навіть помірне зростання тривожності прив'язаності здатне підвищувати емоційну напругу у сексуальному контексті, не зачіпаючи при цьому когнітивних чи поведінкових аспектів сексуальності. Це узгоджується з уявленнями про тривожну прив'язаність як феномен, що насамперед впливає на емоційне забарвлення сексуального досвіду, а не на його структурні характеристики.

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного аналізу в сукупності дозволяють сформулювати низку змістових висновків щодо характеру зв'язку між стилями прив'язаності та сексуальним благополуччям.

1. Загальний рівень сексуального благополуччя у вибірці є помірно-високим ($M = 70,6$), при цьому показники позитивного полюсу переважають над негативними. Водночас значна міжіндивідуальна варіативність свідчить про суттєві відмінності між учасниками.
2. Центральним результатом є те, що два виміри прив'язаності впливають на сексуальне благополуччя по-різному. Уникання виявилось провідним предиктором — воно пов'язане із зниженням впевненості, асертивності та задоволення, а також із підвищенням тривоги, депресії та страху сексуальних стосунків. У регресійній моделі саме уникання пояснює основну частину варіативності інтегрального показника ($\beta = -0,578$), тоді як тривога значущого самостійного внеску не вносить. Тривога прив'язаності діє вибірково — її вплив обмежується переважно

сексуальною тривогою та страхом стосунків, не позначаючись на загальному рівні благополуччя.

3. Порівняльний аналіз підтвердив ці закономірності: особи з низьким рівнем уникання мають достовірно вищий рівень сексуального благополуччя порівняно з тими, у кого уникання є середнім або високим. Слід, однак, зазначити, що група з високим рівнем уникання була малочисельною ($n = 9$), тому ці результати потребують підтвердження на більших вибірках.

ВИСНОВКИ

Дипломна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку між стилями прив'язаності та сексуальним благополуччям особистості. У межах роботи здійснено теоретичний аналіз теорії прив'язаності та її зв'язку із сексуальним функціонуванням, обґрунтовано методологічну базу, проведено емпіричне дослідження за участю 94 осіб із застосуванням психодіагностичних інструментів та методів статистичного аналізу.

1. Було здійснено теоретичний аналіз ключових конструктів дослідження, зокрема розглянуто основні положення теорії прив'язаності (Bowlby, Hazan & Shaver, Mikulincer & Shaver), згідно з якими ранні патерни прив'язаності формують внутрішні робочі моделі себе та інших, що продовжують регулювати міжособистісну поведінку в дорослому віці, зокрема в інтимній сфері. Було встановлено, що два виміри ненадійної прив'язаності (тривога та уникання) реалізуються через різні регуляторні стратегії: гіперактивацію та деактивацію системи прив'язаності відповідно. Теоретична інтеграція засвідчила, що сексуальність і прив'язаність є функціонально пов'язаними мотиваційними системами: надійна прив'язаність створює психологічне підґрунтя для відкритості, довіри та емоційної залученості в сексуальних стосунках, тоді як ненадійні стилі прив'язаності по-різному деформують сексуальне функціонування залежно від домінуючої стратегії регуляції близькості.
2. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що загальний рівень сексуального благополуччя вибірки є помірно-високим, при цьому показники позитивного полюсу (впевненість, асертивність, задоволення) переважають над негативним (тривога, депресія, страх).
3. Визначено якісно різні ролі двох вимірів прив'язаності. Уникання прив'язаності виявилось провідним системним фактором: воно має сильний негативний зв'язок із сексуальним благополуччям ($\rho = -0,551$;

$p < ,001$) і є єдиним статистично значущим предиктором у регресійній моделі ($\beta = -0,578$; $p < ,001$), пояснюючи разом із тривогою близько 32% його дисперсії. Уникання зумовлює зниження сексуальної асертивності, впевненості та задоволення, а також підвищення тривоги, страху стосунків і схильності до екстернального контролю. Тривога прив'язаності не виявила значущого зв'язку із загальним рівнем сексуального благополуччя ($p = -0,102$; $p = ,326$) і не стала значущим предиктором у регресійній моделі ($\beta = 0,042$; $p = ,639$). Однак виявилось, що вона специфічно підвищує афективну напругу — сексуальну тривогу та страх стосунків.

4. Порівняльний аналіз груп підтвердив отримані закономірності. Особи з низьким рівнем уникання демонструють достовірно вищий інтегральний показник сексуального благополуччя порівняно з особами середнього (різниця = 7,71; $p = ,004$) та високого рівня уникання (різниця = 18,3; $p = ,010$). Рівень тривожності прив'язаності натомість диференціює учасників лише за показником сексуальної тривоги і не визначає загального рівня сексуального благополуччя.

Отримані результати підтверджують, що психологічна близькість і готовність до емоційної залученості є ключовими умовами адаптивного сексуального функціонування. Загалом, ці результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні при роботі з труднощами в сексуальній сфері через призму теорії прив'язаності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Hupalovska, V. (2021). Опитувальник психодіагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідизація. *Psychological Journal*, 7(8), 18–39.
2. Казанжи, М. Й., & Вторнікова, Ю. (2022). Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості.
3. Музалевська, А. С., & Широка, А. О. (2021). Україномовна адаптація тесту "The Multidimensional Sexuality Questionnaire". Електронний Архів Українського Католицького Університету ErUCU.
4. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
5. Bancroft, J. (2008). *Human sexuality and its problems*. Elsevier Health Sciences.
6. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
7. Bass, T.M. (2016). Exploring Female Sexuality. *North Carolina Medical Journal*, 77, 430–432.
8. Beaulieu, N., Brassard, A., Bergeron, S., & Péloquin, K. (2022). Why do you have sex and does it make you feel better? Integrating attachment theory, sexual motives, and sexual well-being in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39, 3753–3774.
9. Birnbaum, G. E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 21–35.
10. Birnbaum, G. E. (2015). On the convergence of sexual urges and emotional bonds: The interplay of the sexual and attachment systems during relationship development. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.),

- Attachment theory and research: New directions and emerging themes (pp. 170–194). Guilford Press.
11. Bosó Pérez, R., Lewis, R., Littlejohn, J., Willis, M., & Mitchell, K.R. (2022). Young People's Sexual Wellbeing: A Qualitative Evidence Synthesis Protocol. *International Journal of Qualitative Methods*, 21.
 12. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
 13. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
 14. Brassard, A., Dupuy, E., Bergeron, S., & Shaver, P. R. (2015). Attachment insecurities and women's sexual function and satisfaction: The mediating roles of sexual self-esteem, sexual anxiety, and sexual assertiveness. *The Journal of Sex Research*, 52(1), 110–119.
 15. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
 16. Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). Guilford Press.
 17. Carvalho J. , Nóbrega P. Biopsychosocial Determinants of Men's Sexual Desire: Testing an Integrative Model // *The journal of sexual medicine*. 2011. Vol. 8. № 3, p. 754-763.
 18. Čierna, A., & Bianchi, G. (2024). Healthy sexuality—not sexual health: for the sexual subject. *Subjectivity*, 31(3), 306–327.
 19. Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 78(6), 1053.

20. Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383.
21. Cook, C. C. (2021). The causes of human sexual orientation. *Theology & Sexuality*, 27(1), 1–19.
22. Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380.
23. Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1076–1090.
24. DAVIS, D., SHAVER, P.R., WIDAMAN, K.F., VERNON, M.L., FOLLETTE, W.C. and BEITZ, K. (2006). "I can't get no satisfaction": Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13, 465–483.
25. Dewitte, M. (2014). On the interpersonal dynamics of sexuality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(3), 209–232.
26. DeWolff, M. S., & van IJzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68(4), 571–591.
27. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
28. Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., Favez, N., & Van der Linden, M. (2016). Psychological Factors Involved in Sexual Desire, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction: A Multi-factorial Perspective. *Archives of sexual behavior*, 45(8), 2029–2045. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0467-z>
29. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136.
30. Everaerd, W., Both, S., & Laan, E. (2006). The experience of sexual emotions. *Annual Review of Sex Research*, 17(1), 183–199.

31. Fischer, V.J., Andersson, G., Billieux, J., & Vögele, C. (2022). The Relationship Between Emotion Regulation and Sexual Function and Satisfaction: A Scoping Review. *Sexual medicine reviews*.
32. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123–151.
33. Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401–422.
34. Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.
35. Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77–114). Guilford Press.
36. Freeman, H., Simons, J.S., & Benson, N.F. (2023). Romantic Duration, Relationship Quality, and Attachment Insecurity among Dating Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20.
37. Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., van IJzendoorn, M., ... Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: A review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & Human Development*, 19(6), 534–558.
38. Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27, 29–40.
39. Hatfield, E., Luckhurst, C.L., & Rapson, R.L. (2011). Sexual Motives: The Impact of Gender, Personality, and Social Context on Sexual Motives and Sexual Behavior - Especially Risky Sexual Behavior. *Interpersona: an international journal on personal relationships*, 5, 95–133.

40. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
41. Hewitt-Stubbs, G., Zimmer-Gembeck, M. J., Mastro, S., & Boislard, M. A. (2016). A longitudinal study of sexual entitlement and self-efficacy among young women and men: Gender differences and associations with age and sexual experience. *Behavioral Sciences*, 6(1), 4.
42. Hupalovska, V.A. (2021). Subjective sexual well-being: Conceptualization of the concept and psychological model. *Psychological Journal*.
43. Ipolyi, D., Csányi, E., Láng, A., & Meskó, N. (2021). Attachment Avoidance Moderates the Relationship Among Acceptance of Sugar Relationships, Motivation, and Self-Esteem. *Frontiers in Psychology*, 12.
44. Keygnaert, I., Vettenburg, N., Roelens, K., & Temmerman, M. (2014). Sexual health is dead in my body: participatory assessment of sexual health determinants by refugees, asylum seekers and undocumented migrants in Belgium and the Netherlands. *BMC Public Health*, 14, 416.
45. Laumann E. O., Paik A., Glasser D. B., Kang J.-H., Wang T., Levinson B., Moreira E. D., Nicolosi A., Gingell C. (2006). A Cross-national study of subjective sexual well-being among older women and Men: Findings from the global study of sexual attitudes and behaviors. *Archives of Sexual Behavior*, 35(2), 143–159.
46. Lorimer, K., Deamicis, L., Dalrymple, J., Frankis, J.S., Jackson, L.J., Lorgelly, P.K., McMillan, L., & Ross, J.D. (2019). A Rapid Review of Sexual Wellbeing Definitions and Measures: Should We Now Include Sexual Wellbeing Freedom? *The Journal of Sex Research*, 56, 843–853.
47. Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Ablex.

48. Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2), 66–104.
49. Marí-Ytarte, R., Moreno-López, R., & Barranco-Barroso, R. (2020). Sex and relationship education for the autonomy and emotional well-being of young people. *Frontiers in Psychology*, 11, 1280.
50. Masters, W. H., Johnson, V. E., & Kolodny, R. C. (1995). *Human sexuality*.
51. Mesman, J., van IJzendoorn, M. H., & Sagi-Schwartz, A. (2016). Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 852–877). Guilford Press.
52. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
53. 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.
54. Muise, A., Preyde, M., Maitland, S. B., & Milhausen, R. R. (2010). Sexual identity and sexual well-being in female heterosexual university students. *Archives of Sexual Behavior*, 39(4), 915–925.
55. Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Fillo, J. (2015). Attachment insecurity, biased perceptions of romantic partners' negative emotions, and hostile relationship behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5), 730–749.
56. Palii, V. S. (2018). Sexual fantasies: Review of major scientific studies. *Психологічне консультування і психотерапія*, (10), 67–74.
57. Roisman, G. I., Padron, E., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2002). Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. *Child Development*, 73(4), 1204–1219.
58. Rye, B.J., & Hertz, S.G. (2022). University Students' Sexual Identity Development as a Determinant of Sexual Self-Hood. *Sexes*.

59. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
60. Sharpe, T. H. (2003). Adult sexuality. *The Family Journal*, 11(4), 420–426.
61. Snell, W.E.; Fisher, T.D.; Walters, A.S. (1993). The multidimensional sexuality questionnaire: An objective self-report measure of psychological tendencies associated with human sexuality. *Ann. Sex Res.*, 6, 27–55.
62. Stefanou, C., & McCabe, M. P. (2012). Adult attachment and sexual functioning: A review of past research. *The journal of sexual medicine*, 9(10), 2499–2507.
63. Uhlich, M., Gillath, O., Schachner, D.A., & Shaver, P.R. (2022). Attachment Security Priming Affecting Mating Strategies Endorsement among College Students. *Evolutionary Psychology*, 20.
64. van den Brink, F., Smeets, M.A., Hessen, D.J., & Woertman, L. (2015). Positive Body Image and Sexual Functioning in Dutch Female University Students: The Role of Adult Romantic Attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 1217–1226.
65. van IJzendoorn, M. H., & Sagi-Schwartz, A. (2008). Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 880–905). Guilford Press.
66. van Lankveld, J., Dewitte, M., Verboon, P., & van Hooren, S. (2021). Associations of Intimacy, Partner Responsiveness, and Attachment-Related Emotional Needs With Sexual Desire. *Frontiers in Psychology*, 12.
67. van Tuijl, P., Verboon, P., & van Lankveld, J. (2022). The relation of mood and sexual desire: An experience sampling perspective on the dual control model. *Archives of Sexual Behavior*, 51(8), 3871–3886.
68. Vrticka, P., & Vuilleumier, P. (2012). Neuroscience of human social interactions and adult attachment style. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 212.

69. Wellings, K., & Johnson, A.M. (2013). Framing sexual health research: adopting a broader perspective. *Lancet*, 382(9907), 1759–62.
70. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
71. World Health Organization. (2006). Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva. WHO.