

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Вплив типів прив'язаності на сексуальне благополуччя жінок в
умовах пролонгованого стресу**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр (спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія», заочна форма навчання)

Метельської Карини Олексіївни

Науковий керівник:

Асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології

Доктор філософії у галузі психології

Молотокас Антоніна Андріївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК No_

Протокол No ____ від _____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО СТРЕСУ	10
1.1. Психологічне розуміння сексуального благополуччя жінок	10
1.2. Теорія прив'язаності та типи прив'язаності у дорослому віці	16
1.3. Пролонгований стрес як чинник змін у сексуальній сфері жінок	20
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО СТРЕСУ	26
2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження	26
2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	28
2.3. Формування вибірки та процедура збору даних	37
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО СТРЕСУ	41

3.1. Первинна обробка отриманих даних.....	41
3.2. Аналіз зв'язків між типами прив'язаності, сексуальним благополуччям жінок та сприйнятим стресом.....	55
3.3. Вплив типів прив'язаності та сприйнятого стресу на сексуальне благополуччя жінок.....	64
Висновки до розділу 3	81
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сексуальне благополуччя є складовою загального суб'єктивного благополуччя людини, воно пов'язане з відчуттям самоцінності. Сексуальне благополуччя визначається успішністю реалізації індивідом власної сексуальності. У вагомій мірі, але не виключно, це відбувається за рахунок сексуальних стосунків у парі. Соціально-психологічна ситуація війни породжує низку чинників, що впливають на функціонування особистості в усіх сферах життєдіяльності, зокрема й у сфері сексуального життя.

Сучасні суспільні умови, зокрема повномасштабна війна в Україні, економічна нестабільність, інформаційна перенасиченість, зростання вимог до жінки в ролі партнерки, матері, професіоналки, створюють контекст пролонгованого стресу, в якому опиняється значна частина населення. Жінки, які одночасно поєднують кілька соціальних ролей і відповідальностей, особливо вразливі до хронічної напруги, емоційного виснаження, відчуття невизначеності щодо майбутнього. У таких умовах сексуальна сфера нерідко виявляється однією з перших, що реагує на стрес через зниження потягу, труднощі із задоволенням, відчуття віддалення від партнера або втрату інтересу до інтимної близькості.

Сексуальне благополуччя розглядається не лише як відсутність сексуальних дисфункцій, а як суб'єктивне переживання власної сексуальності як цінної, прийнятної та бажаної частини себе, а також як досвід безпечної, приємної, емоційно наповненої інтимної взаємодії з партнером. Для жінок в умовах пролонгованого стресу сексуальне благополуччя може бути як важливим ресурсом підтримки психічного здоров'я, відчуття близькості, опори й стабільності, так і сферою, що стає джерелом додаткової тривоги, провини, сорому та конфліктів.

Одним із ключових психологічних чинників, які визначають спосіб переживання стресу, побудову стосунків і ставлення до власної сексуальності, є тип прив'язаності. Моделі прив'язаності, сформовані в ранніх стосунках із батьківськими фігурами, впливають на те, як жінка сприймає себе, інших та близькість: чи відчуває вона себе гідною любові й турботи, чи може покладатися на партнера, як реагує на дистанцію, конфлікт, невизначеність. У дорослому віці ці моделі проявляються у виборі партнерів, стилівзаємодії, способі регулювання емоцій, здатності до відкритого діалогу про потреби, у тому числі сексуальні. В умовах хронічного стресу не лише зростає навантаження на стосунки, а й активізуються базові патерни прив'язаності – страх відкидання, уникання близькості, надмірна залежність або, навпаки, гіперконтроль.

Попри зростаючу кількість досліджень, присвячених сексуальному здоров'ю, психосексуальному розвитку та впливу стресу на інтимну сферу, зв'язок між типами прив'язаності та сексуальним благополуччям жінок в умовах пролонгованого стресу залишається недостатньо вивченим, особливо в українському контексті. Окремі роботи описують вплив тривожної та уникаючої прив'язаності на задоволеність стосунками, схильність до ревнощів, недовіру, труднощі у вираженні емоцій і потреб. Водночас цілісні дослідження, що поєднують аналіз типів прив'язаності, суб'єктивного сексуального благополуччя та переживання стресу, практично відсутні. У реаліях війни й тривалого соціального напруження ця прогалина набуває особливої ваги, оскільки сексуальна сфера часто стає «мовчазним» індикатором внутрішнього стану жінки та її стосунків із партнером.

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння того, як саме різні типи прив'язаності пов'язані з рівнем сексуального благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу, які патерни сприяють збереженню емоційної та сексуальної близькості, а які —

підвищують вразливість до незадоволеності, відчуження, внутрішніх конфліктів. Отримані результати можуть стати основою для розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на підтримку жінок, які переживають хронічний стрес, допомогу у зміцненні відчуття безпеки в стосунках і відновленні сексуальної суб'єктивної благополучності.

Мета дослідження: виявити вплив типів прив'язаності на сексуальне благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння типів прив'язаності, суб'єктивного сексуального благополуччя та пролонгованого стресу, а також їхнього взаємозв'язку в жінок.
2. Встановити рівень суб'єктивного сексуального благополуччя, типи прив'язаності та рівень сприйнятого стресу в жінок.
3. Порівняти особливості сексуального благополуччя жінок із різними типами прив'язаності та різним рівнем сприйнятого стресу.
4. Виявити чинники сексуального благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу.

Об'єкт дослідження: сексуальне благополуччя жінок

Предмет дослідження: вплив типів прив'язаності на сексуальне благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу.

Методи дослідження.

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

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із психології прив'язаності, психології сексуальності, стресу та копінгу; критичний аналіз сучасних емпіричних досліджень, присвячених

взаємозв'язку прив'язаності, сексуальної задоволеності та стресу в житті жінок.

Емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування. Для оцінки можуть бути використані опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя (Гупаловська, 2021), досвід близьких стосунків (Казанжи & Вторнікова, 2022), Шкала сприйнятого стресу (PSS) О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецька (2023), Опитувальник типів прив'язаності (Марія Казанжи та Юлія Вторнікова), Соціально-демографічна анкета (вік, сімейний статус, тривалість стосунків, наявність дітей, умови життя в період воєнного стану тощо).

Методи математичної статистики: описові статистики (середні значення, стандартні відхилення, розподілу показників); кореляційний аналіз (для виявлення зв'язків між типами прив'язаності, рівнем сексуального благополуччя та сприйнятим стресом); аналіз статистично значущих відмінностей між групами з різними типами прив'язаності (за U-критерієм Манна–Уїтні або t-критерієм Стьюдента); регресійний аналіз для визначення того, які саме типи прив'язаності та рівень сприйнятого стресу виступають предикторами (чинниками впливу) сексуального неблагополуччя або, навпаки, більш високого сексуального благополуччя.

Дослідницька вибірка.

У дослідженні планується участь 80 жінок віком від 18 до 60 років, які перебувають у романтичних, подружніх або довготривалих партнерських стосунках та тривалий час живуть в умовах пролонгованого стресу (воєнний стан, вимушене переселення, економічна нестабільність, поєднання кількох ролей тощо). Опитування доцільно проводити у форматі онлайн із використанням Google-Forms (або офлайн на базі психологічних центрів, освітніх чи медичних закладів). Вибірка є умовно репрезентативною за віком, сімейним станом та тривалістю стосунків.

Наукова новизна одержаних результатів: розширено уявлення в українському контексті, здійснено комплексний аналіз взаємозв'язку типів прив'язаності, суб'єктивно-сексуального благополуччя та сприйнятого стресу у жінок, які живуть в умовах пролонгованого стресу; уточнено характер впливу різних типів прив'язаності (надійного, тривожного, уникаючого, дезорганізованого) на рівень сексуального благополуччя жінок; виявлено, які поєднання типів прив'язаності та рівнів сприйнятого стресу є найбільш вразливими щодо зниження сексуального благополуччя; отримано дані про можливу модеруючу роль стресу у взаємозв'язку між прив'язаністю та сексуальною сферою.

Набули подальшого розвитку положення про значущу роль типів прив'язаності в регуляції сексуальної поведінки та сексуального самосприйняття жінок; зв'язок пролонгованого стресу з якістю сексуальної та емоційної близькості; важливість врахування типів прив'язаності при психологічній допомозі жінкам, які переживають хронічний стрес і труднощі в сексуальній сфері.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати можуть бути використані: практичними психологами, психотерапевтами, сексологами при психологічному консультуванні жінок, які переживають хронічний стрес і скаржаться на зниження сексуального потягу, незадоволеність інтимною сферою, труднощі в переживанні близькості; у розробці психоедукаційних програм для жінок щодо впливу типів прив'язаності на стосунки, сексуальність та подолання стресу; при створенні психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення відчуття безпеки в стосунках, розвиток навичок емоційної та тілесної саморегуляції, формування більш надійних моделей прив'язаності й підтримку сексуального благополуччя в умовах тривалого стресу.

Достовірність результатів і обґрунтованість результатів дослідження забезпечено коректним формулюванням мети, завдань, об'єкта та предмета; використанням валідних і надійних психодіагностичних методик для вимірювання типів прив'язаності, сексуального благополуччя та сприйнятого стресу; відповідністю вибірки поставленим завданням; застосуванням апробованих методів математико-статистичної обробки даних (кореляційний, порівняльний, регресійний аналіз); дотриманням етичних норм психологічного дослідження: добровільна участь, інформована згода, анонімність, конфіденційність, можливість відмови від участі на будь-якому етапі.

Структура та обсяг роботи.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Список використаних джерел налічує 81 найменувань, з них 74 іноземною мовою. Дослідження містить 23 таблиць і 5 рисунків. Основний зміст викладено на 82 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 101 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО СТРЕСУ

1.1. Психологічне розуміння сексуального благополуччя жінок

Сексуальне благополуччя жінок є багатовимірним психологічним феноменом, що інтегрує тілесний, емоційний, когнітивний та соціальний виміри досвіду. У сучасній психології та сексології поняття сексуального благополуччя розглядається не лише як відсутність сексуальної дисфункції, а як суб'єктивне відчуття задоволеності власною сексуальністю, інтимними стосунками, рівнем бажання, можливістю відкрито виражати свої потреби та переживати сексуальність як ресурс, а не як джерело напруги чи сорому.

Сексуальне здоров'я, у свою чергу, визначається Всесвітньою організацією охорони здоров'я як стан фізичного, емоційного, психічного та соціального благополуччя у сфері сексуальності, а не лише відсутність хвороб, дисфункцій чи слабкості. У цьому контексті сексуальне благополуччя можна розглядати як більш суб'єктивний та переживаний аспект сексуального здоров'я, пов'язаний із внутрішнім відчуттям гармонії, прийняття себе та свого тіла, задоволеністю якістю інтимних контактів та близькістю з партнером. Відомі на сьогодні емпіричні розвідки здебільшого фокусуються на встановленні впливу на сексуальні стосунки лише одного - двох чинників, пов'язаних з ситуацією війни. Проте бракує комплексних емпіричних досліджень, а також досліджень, що визначають чинники резильєнтності сексуального благополуччя.

Дослідники фіксують негативний вплив ситуації війни на сексуальне життя подружжя, емоційні стосунки у парі, у взаємозв'язку з підвищенням рівнів соціальної фрустрації особистості, посиленням відчуття самотності (Письменний, 2024; Янидис & Сингаївська, 2024). В емпіричному дослідженні, проведеному в умовах воєнного конфлікту на вибірці з 1033 мешканців Ізраїлю, виявлено зв'язок безпосереднього та інформаційного стресу, а також гострого стресового розладу з більшістю аспектів сексуального благополуччя (Lazar, Gewirtz - Meydan, & Rosenbaum, 2024). За умов виснаження адаптаційного ресурсу, на фоні викликів ситуації війни в усіх сферах життя, особливого значення набуває роль якісної комунікації в стосунках з партнером (Сингаївська & Осауленко, 2023). Сучасні підходи до вивчення сексуальності враховують її як самостійний психологічний феномен, що охоплює різні аспекти життя людини та є його ключовою складовою.

Сексуальність включає в себе статеві відносини, гендерні ідентичності та ролі, сексуальну орієнтацію, еротизм, інтимність та репродукцію. У психології сексуальність розглядається як важлива сила, спрямована на досягнення психологічного та соціального благополуччя, загального фону задоволення життям. Сексуальне благополуччя є важливим аспектом для кожної людини та чинить значний вплив на її загальний психічний стан та якість життя. Здорова сексуальна життєва сфера сприяє психічному та емоційному благополуччю, підвищує самоповагу, забезпечує відчуття задоволення та щастя.

Б. Маньянті підкреслює, що саме якість відносин, а не лише частота сексуальних контактів, має суттєве значення як для емоційного і фізіологічного задоволення, так і для загального сексуального благополуччя. Сексуальний досвід визначається як ключовий аспект відносин у закоханих парах, що підкреслює важливість інтимності та близькості. Дослідження українських психологів В. Гупаловської та Н.

Лень відіграють важливу роль у розумінні проблематики сексуального благополуччя. Вони вказують на тісний зв'язок між сексуальним благополуччям жінок та задоволеністю сімейним життям і шлюбом. Робота цих авторів спрямована на розуміння впливу сімейного середовища на сексуальність та загальне благополуччя жінок. Вони підкреслюють, що якість сімейних відносин може суттєво впливати на сприйняття сексуальності та задоволеність жінок

Важливо наголосити, що сексуальне благополуччя не є статичним станом; воно формується в динаміці життєвого шляху жінки, змінюється під впливом вікових, гормональних, соціокультурних, міжособистісних та внутрішньопсихічних факторів. Цей феномен не зводиться лише до кількісних показників (частоти статевих контактів, наявності оргазму тощо), а включає якісний досвід: чи відчуває жінка безпеку, довіру, повагу, емоційну близькість, чи має можливість бути автентичною у вираженні своїх бажань та меж. Таким чином, сексуальне благополуччя можна трактувати як результат взаємодії трьох рівнів: індивідуального (ставлення до себе, власного тіла, сексуальності), міжособистісного (характер стосунків із партнером, якість комунікації, ступінь близькості) та соціокультурного (норми, цінності, сценарії, які суспільство задає жінці щодо сексу та стосунків). Суб'єктивне сексуальне благополуччя тісно пов'язане з емоційним та психічним здоров'ям жінки й може розглядатися як його індикатор. Дослідження свідчать, що відчуття задоволеності сексуальним життям корелює з вищим рівнем життєвої задоволеності, самооцінки, почуття власної цінності, а також зі зниженим рівнем тривоги, депресивних проявів та психосоматичних симптомів. Для багатьох жінок сексуальна сфера є важливим простором переживання прийняття, бажаності, значущості, що безпосередньо впливає на загальне емоційне самопочуття. Навпаки, хронічна незадоволеність сексуальним життям, відчуття використаності, об'єктивації або небезпеки в інтимній сфері може

посилювати внутрішню напругу, сприяти формуванню відчуття дефектності, сорому, самозвинувачення, що, у свою чергу, підвищує вразливість до розвитку тривожно-депресивних станів. Важливим є також те, що сексуальне благополуччя не завжди прямо залежить від «об'єктивного» стану сексуального життя, а значною мірою визначається суб'єктивною інтерпретацією. Наприклад, одна й та сама частота сексуальних контактів може сприйматись різними жінками як цілком достатня, недостатня або навіть надмірна. Тут впливають особистісні очікування, попередній досвід, тип прив'язаності, наявність або відсутність пролонгованого стресу, тілесний та емоційний досвід у минулих стосунках. Таким чином, суб'єктивне сексуальне благополуччя є не лише наслідком зовнішніх умов, а й відображенням внутрішнього світу жінки, її стосунків із собою, здатності розуміти, диференціювати та визнавати власні потреби.

Соціальні норми, культурні сценарії та гендерні стереотипи відіграють ключову роль у формуванні ставлення жінки до власної сексуальності та рівня її сексуальної задоволеності. У багатьох культурах, зокрема й пострадянському просторі, сексуальність жінки тривалий час табуувалась, контролювалась та оцінювалась через призму «пристойності», «моральності», відповідності очікуванням родини, партнера, суспільства. З одного боку, сучасний медіапростір просуває ідеї сексуальної свободи, експериментів, високої сексуальної активності як «норми», з іншого зберігаються осуд, стигматизація жіночої сексуальної ініціативи, подвійні стандарти щодо «дозволеного» для чоловіків і жінок. Така амбівалентність створює внутрішній конфлікт: жінка ніби має бути одночасно «достатньо сексуальною», але не «занадто», відкритою, але не «розпущеною».

Під впливом цих соціальних норм формуються не лише зовнішні сценарії поведінки, а й внутрішні уявлення про те, «як правильно», «як

повинно бути» у сексуальних стосунках. Завищені, нереалістичні або суперечливі очікування можуть знижувати суб'єктивну задоволеність, навіть якщо об'єктивні умови стосунків не є дисфункційними. Наприклад, жінка може переживати сором через «недостатню» частоту сексу за порівнянням із медійними образами або історіями з соцмереж, хоча її власний рівень потягу й ритм сексуального життя є цілком комфортними. Або навпаки може ігнорувати власну незадоволеність, вважаючи, що «так у всіх», «сексу після кількох років стосунків не буває», «головне — щоб був партнер», що перешкоджає усвідомленню проблеми та її обговоренню з партнером.

Окрему роль відіграють стереотипи щодо «правильної жіночої сексуальності» – наприклад, уявлення про те, що «хороша жінка» має бути терплячою, пристосовуватись до бажань партнера, не висловлювати відкрито своїх потреб або не ініціювати секс. Такі установки можуть приводити до того, що жінка погоджується на небажаний секс, не говорить про дискомфорт, біль або відсутність задоволення, що з часом підриває довіру до партнера, а також до власного тіла, формує відчуття відчуженості від сексуальної сфери як такої. У цьому контексті соціальні норми та стереотипи виступають не лише зовнішнім фоном, а й внутрішнім цензором, який безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного сексуального благополуччя. Сексуальні потреби жінки є інтегрованою частиною її загальних емоційних та тілесних потреб. Вони включають не лише фізичний потяг чи оргазмічну функцію, але й потребу в ніжності, визнанні, бажаності, прийнятті, відчутті емоційної близькості з партнером. Для багатьох жінок сексуальний контакт є не стільки про фізичний розряд, скільки про підтвердження важливості, емоційний контакт, відчуття «нас» у стосунках. Тому сексуальне благополуччя тісно пов'язане з тим, наскільки жінка відчуває, що її бачать, чують, поважають, наскільки вона може бути вразливою, говорити про свої переживання, бажання, страхи, не

побоюючись осуду чи відкидання. Емоційна близькість є фундаментом, на якому вибудовується якісне сексуальне життя в довготривалих стосунках. Якщо в парі сформований простір довіри, можливості відкритого діалогу, спільного обговорення потреб та меж, це сприяє більшому відчуттю безпеки в інтимній сфері, а отже, розширює можливості для задоволення й експресії сексуальності. Навпаки, емоційна дистанція, накопичені образи, нерозв'язані конфлікти, страх відкидання чи критики можуть призводити до зниження потягу, уникання сексу, формування психосоматичних симптомів (біль під час сексу, напруга м'язів тазового дна тощо). У такому випадку сексуальна сфера став «дзеркалом» загального стану стосунків: проблеми в емоційній комунікації проявляються у вигляді сексуальної холодності, формального виконання «подружнього обов'язку» або, навпаки, компенсаторної гіперсексуальності без справжньої близькості.

Інтимність як психологічне явище передбачає не лише тілесну, але й емоційну та смислову близькість: можливість ділитися внутрішнім світом, бути собою поруч із партнером. Сексуальний контакт у цьому контексті стає однією з форм вираження цієї близькості. Коли інтимність відмінюється лише фізичним аспектом, без простору для емоційного контакту, жінка може переживати сексуальні стосунки як поверхневі, недостатньо насичені, «порожні». Це знижує суб'єктивне відчуття сексуального благополуччя, навіть якщо зовні стосунки виглядають «нормальними». Таким чином, сексуальне благополуччя жінки є показником не лише її індивідуальної сексуальної функції, а й якості стосунків, структури прив'язаності, досвіду безпеки та прийняття у близьких контактах.

Отже, психологічні аспекти сексуального благополуччя жінок включають поєднання особистісних, міжособистісних та соціокультурних вимірів. Воно формується на перетині індивідуальної історії (досвід прив'язаності в дитинстві, попередні стосунки, травматичні події),

актуальних стосунків із партнером (якість комунікації, рівень довіри, емоційна близькість) та соціального контексту (норми, очікування, гендерні сценарії). Саме тому дослідження сексуального благополуччя жінок неможливе без урахування їхніх типів прив'язаності та умов, у яких вони переживають пролонгований стрес: ці чинники суттєво впливають як на сприйняття власної сексуальності, так і на можливість підтримувати інтимну близькість у стосунках.

1.2. Теорія прив'язаності та типи прив'язаності у дорослому віці

Теорія прив'язаності посідає центральне місце в сучасній психології розвитку та міжособистісних стосунків, оскільки описує, яким чином ранній досвід взаємодії з значущими дорослими формує базові моделі того, «як влаштовані стосунки» і «яка я в стосунках». Дж. Боулбі розглядав прив'язаність як вроджену поведінкову систему, що забезпечує виживання дитини завдяки підтриманню близькості з фігурою догляду. Дитина, шукаючи захисту, тепла та підтримки, формує очікування щодо доступності, чуйності та надійності дорослого. Ці очікування, множинно повторюючись, кристалізуються у внутрішніх робочих моделях – стійких уявленнях про себе («я гідна/не гідна любові») та про іншого («інший доступний/недоступний, надійний/небезпечний»). М. Айнсворт у своїх класичних дослідженнях емпірично продемонструвала різні патерни прив'язаності дітей до матері: надійну, тривожно-амбівалентну та унікаючу. Кожен із цих патернів відображає специфічний спосіб регуляції емоцій та поведінки в умовах розлуки й відновлення контакту. Надійна прив'язаність формується за умов чуйного, передбачуваного догляду, коли дитячі сигнали не ігноруються і не знецінюються. Тривожна – за умовне послідовності: іноді дорослий доступний і теплий, а іноді холодний або відсторонений. Унікаюча прив'язаність пов'язана з досвідом емоційної

недоступності дорослого, коли прояви потреби в близькості часто зустрічають відторгнення, роздратування або знецінення.

Подальші дослідження (К. Бартелом'ю, П. Шейвер, К. Хейзен та інші) розширили модель, показавши, що прив'язаність є релевантною не лише для дитячо-батьківських стосунків, але й для інтимних партнерських взаємин у дорослому віці. Внутрішні робочі моделі, сформовані в дитинстві, продовжують функціонувати як неусвідомлені сценарії, які людина «приносить» у романтичні стосунки. Отже, теорія прив'язаності трансформувалася з теорії розвитку дитини у потужний метатеоретичний підхід до розуміння механізмів близькості, довіри, залежності, страху втрати й покинення у дорослих партнерських стосунках.

У дорослому віці типи прив'язаності описуються зазвичай через дві ключові осі: тривога прив'язаності (страх бути покинутим, невпевненість у власній цінності) та уникнення прив'язаності (страх надмірної близькості, схильність до емоційного дистанціювання). На перетині цих вимірів виділяють принаймні чотири основні патерни: надійну, тривожну, уникаючу та дезорганізовану прив'язаність.

Надійний тип прив'язаності у дорослих характеризується базовим відчуттям цінності та прийнятності себе, а також очікуванням, що інший здатен бути підтримуючим, чуйним і турботливим. Люди з надійною прив'язаністю, як правило, комфортно почуваються в близькості, можуть покладатися на партнера й дозволяти партнерові покладатися на себе, не сприймаючи це як загрозу своїй автономії. Вони здатні відкрито говорити про свої емоції, потреби, сумніви, здатні витримувати тимчасові напруження та конфлікти у стосунках, спираючись на внутрішнє переконання, що близькість можлива і стосунки в цілому є безпечними.

Тривожний тип прив'язаності проявляється у підвищеній чутливості до сигналів можливої втрати, відхилення чи охолодження партнера. Для таких жінок характерні інтенсивний страх покинення, постійний

моніторинг ознак дистанції («чи не розлюбив/ла?», «чи не знайшов/ла когось кращого?»), часті сумніви щодо власної привабливості та цінності. Вони можуть прагнути надмірної близькості, злиття, контролю над увагою й часом партнера, важко витримують паузи, невизначеність, потребу партнера в автономії. У сексуальній сфері це може виявлятися як використання сексу для підтвердження власної значущості, страх відмови в сексі як підтвердження «недостатності» або, навпаки, згода на небажаний секс, аби не втратити стосунки.

Унікаючий тип прив'язаності у дорослих описує людей, які схильні тримати емоційну дистанцію, знецінювати значущість близькості та залежності, акцентуючи на самодостатності, контролі, раціональності. Для унікаючої прив'язаності характерне внутрішнє переконання, що надмірна близькість є небезпечною, загрожує втратою автономії, контролю, самоповаги. Такі жінки можуть вступати в стосунки, але часто утримують «запасну відстань» — емоційно не розкриваються до кінця, мінімізують розмови про почуття, потреби, власну вразливість. У сексуальній сфері це може проявлятися як акцент на технічному, тілесному аспекті сексу при уникненні глибокої емоційної інтеграції, або, навпаки, як тенденція уникати інтимності, якщо існує ризик сильного емоційного залучення.

Дезорганізований тип прив'язаності (який у дорослому віці іноді описують як поєднання високої тривоги та високого уникання) пов'язаний із суперечливим, травматичним досвідом близькості, коли фігура прив'язаності одночасно була джерелом небезпеки і загрози. У таких людей близькість нерідко викликає амбівалентну реакцію: одночасне сильне прагнення до злиття та інтенсивний страх бути поглинутими, відкинутими, приниженими або знищеними психологічно. Це може зумовлювати хаотичні, нестабільні стосунки з різкими коливаннями між ідеалізацією та знеціненням партнера, імпульсивністю, труднощами у формуванні стійкого відчуття себе та іншого.

Вплив типів прив'язаності на емоційну та інтимну близькість у парі є фундаментальним. Надійна прив'язаність створює внутрішню основу для досвіду «безпечної близькості»: жінка з таким типом прив'язаності, як правило, здатна одночасно зберігати автономію та бути у зв'язку, відкрито говорити про свої почуття, виносити на обговорення труднощі в стосунках, не сприймаючи конфлікти як неминучий кінець. У сексуальній сфері це виявляється у більшій здатності до взаємності, дослідження, відкритого обговорення бажань та меж, а також у вищому рівні суб'єктивної задоволеності сексуальним життям.

При тривожній прив'язаності емоційна близькість часто набуває форми залежності: будь-яке віддалення партнера переживається як загроза, що може спровокувати ревності, часті «перевірки», емоційні гойдалки. Сексуальність у цьому випадку нерідко стає інструментом зниження тривоги («якщо ми займаємося сексом, значить, він/вона мене любить»), а відмова чи зниження сексуальної активності – потужним тригером для відчуття покинутості й цінності. Це робить сексуальне благополуччя дуже вразливим до будь-яких змін у стосунках чи зовнішніх обставин, зокрема до пролонгованого стресу.

При унікальному типі прив'язаності емоційна близькість часто сприймається як загроза контролю та свободи. У парі це може проявлятися як підкреслена автономність, знецінення «надмірних» емоційних запитів партнера, уникнення розмов про почуття. У сексуальній взаємодії це здатне призводити до того, що секс або відділяється від емоційної близькості («можна спати разом, але не говорити про важливе»), або взагалі редукується, якщо партнер наполягає на більшому рівні емоційного включення. У результаті партнер(ка) такої людини часто відчуває себе емоційно самотнім/ою навіть у формально «стабільних» стосунках, а саме сексуальне благополуччя переживається як дефіцитарне, поверхнєве або небезпечне.

Особливої уваги в контексті даного дослідження заслуговує зв'язок між типами прив'язаності, сексуальним благополуччям жінок та умовами пролонгованого стресу. Стрес, що триває довго, підвищує емоційне навантаження на систему прив'язаності: жінки з тривожною прив'язаністю можуть ще більше чіплятися за стосунки, посилювати контроль, інтерпретувати будь-яке віддалення як доказ «розлюбив», тоді як жінки з зникаючою прив'язаністю можуть посилювати відстороненість, зануритися в роботу, рутину, уникати як емоційних, так і тілесних контактів. Це створює додаткові ризики для зниження сексуального благополуччя: зменшення частоти й якості інтимних стосунків, зростання нерозуміння, конфліктів, почуття самотності вдвох.

Таким чином, теорія прив'язаності дає можливість розглядати сексуальне благополуччя жінок не лише як функцію фізіологічних або окремих психологічних характеристик, а як результат глибинних моделей стосунків, сформованих у ранньому досвіді та актуалізованих у партнерській взаємодії, особливо в умовах пролонгованого стресу. Надійний тип прив'язаності виступає ресурсом, що підтримує емоційну та інтимну близькість, тоді як тривожна, уникаюча та дезорганізована прив'язаність можуть підвищувати вразливість до сексуальної незадоволеності, конфліктів та переживання себе як «недостатньої» в інтимній сфері. Саме це обґрунтовує доцільність емпіричного вивчення впливу типів прив'язаності на сексуальне благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу.

1.3. Пролонгований стрес як чинник змін у сексуальній сфері жінок

Поняття стресу та пролонгованого стресу в психології тісно пов'язане з уявленнями про адаптаційні можливості психіки та тіла. Традиційно стрес розглядають як стан напруження, що виникає у відповідь на дію значущих життєвих подій або тривалих несприятливих

умов, які перевищують звичні ресурси людини. У психології стрес розуміють не лише як реакцію на «негативні» події, а як процес взаємодії між особистістю та середовищем, у якому важливу роль відіграє суб'єктивна оцінка ситуації, її загрозовості та власних можливостей впоратися. Пролонгований (хронічний) стрес відрізняється тим, що напруження не є короткочасним: людина протягом тривалого часу живе у стані підвищеної тривоги, невизначеності, небезпеки або постійного емоційного навантаження, не маючи можливості відновлюватися.

Якщо гострий стрес можна порівняти з «ударом по системі», то пролонгований – із тривалим зношуванням, коли нервова, ендокринна, імунна системи працюють на межі. Організм ніби «застрягає» у режимі мобілізації, у якому механізми «бий або тікай» постійно активовані або легко запускаються. Це впливає не лише на фізичний стан (порушення сну, апетиту, хронічна втома), а й на емоційну сферу: зростає рівень тривоги, дратівливості, може з'являтися апатія, відчуття безпорадності, емоційного виснаження. У такому стані сильніше проявляються вже наявні вразливості – зокрема, особливості прив'язаності, чутливість до відкидання, схильність до самозвинувачення чи уникання.

Особливості переживання пролонгованого стресу жінками мають свої специфічні риси, пов'язані як із соціальними ролями, так і з психологічними й біологічними факторами. Жінки часто знаходяться в ситуації «подвійного навантаження»: поєднання професійних, сімейних, материнських, партнерських, доглядових функцій. Навіть за відсутності формальних ролей матері чи дружини, на них нерідко проектується соціальні очікування «бути сильною», «витримати все», «не розвалитися», «бути опорою для інших». У контексті війни, економічної нестабільності чи інших тривалих криз жінки можуть одночасно переживати страх за близьких, відповідальність за їхнє емоційне та матеріальне благополуччя, а також власні втрати й травми.

Психологічно це часто проявляється як тенденція відкладати власні потреби «на потім», мобілізуючи ресурси на підтримку інших. Емоції смутку, страху, злості, відчаюможуть пригнічуватися «заради стабільності», що з часом призводить до внутрішнього виснаження. Для частини жінок характерна підвищена емпатія й включеність у страждання інших, що в умовах пролонгованого стресу може призводити до вторинної травматизації, емоційного вигорання, відчуття «я більше не витримую, але мушу». Інша Частина, навпаки, схильна до емоційного «заморожування», відсторонення від власних переживань як захисного механізму, що дозволяє «функціонувати», але віддаляє від контакту із собою.

Біологічні фактори також відіграють роль: гормональні коливання, пов'язані з менструальним циклом, вагітністю, післяпологовим періодом, менопаузою, можуть посилювати чутливість до стресу або змінювати його переживання. У сукупності це створює складну картину, в якій пролонгований стрес у жінок нерідко поєднується з відчуттям провини («я недостатньо добре справляюсь», «я не маю права втомлюються»), тривогами за майбутнє, сумнівами у власній цінності як партнерки, матері, фахівчині.

Усе це неминуче позначається на сексуальній сфері. Вплив стресу на сексуальну функцію, потяг і переживання близькості є багатовимірним і неоднозначним. З фізіологічної точки зору, хронічний стрес супроводжується підвищеним рівнем кортизолу та постійною активацією симпатичної нервової системи, що гальмує процеси, не пов'язані з «виживанням тут і зараз», зокрема репродуктивні та сексуальні функції. Для сексуального бажання потрібен відносно безпечний внутрішній простір, можливість розслаблення, переключення уваги з загроз і задач на відчуття тіла та контакту. Коли жінка живе в режимі постійної мобілізації, її психіка й тіло часто «не доходять» до рівня, на якому сексуальне бажання може спонтанно виникати й підтримуватись.

З психологічної точки зору, пролонгований стрес часто супроводжується зниженням самооцінки, відчуттям втрати контролю над життям, тілом, майбутнім. Це може відбиватися на образі тіла: жінка починає сприймати своє тіло через призму втоми, напруги, змін зовнішності, пов'язаних зі стресом (виснаження, зміни ваги, порушення сну тощо), а не як джерело задоволення й чуттєвості. Вона може соромитися свого тіла, уникати дотиків, оголеності, ситуацій інтимного контакту, особливо якщо всередині є відчуття «я не в ресурсі», «я не така, як раніше», «зі мною щось не так».

У стосунках із партнером пролонгований стрес може спровокувати як підвищену залежність, потребу у підтримці та підтвердженні (що типово для тривожного типу прив'язаності), так і відсторонення, замикання в собі, уникнення близькості (що більш властиво уникаючому типу). У першому випадку секс може виступати як спосіб заспокоїти тривогу, отримати підтвердження любові, часті «докази» важливості для партнера. Але в таких умовах сексуальний контакт може втрачати спонтанність і перетворюватися на спосіб регуляції страху, а не на взаємну зустріч. У другому випадку жінка може уникати сексу, оскільки будь-яка емоційна чи тілесна близькість активує надмірний біль, вразливість, страх «розсипатися».

Стрес також впливає на здатність бути присутньою «тут і тепер» у сексуальному контакті. Замість того, щоб відчувати власне тіло, доторки, ритм дихання партнера, жінка може залишатися в полоні нав'язливих думок («що буде завтра», «як впоратися з роботою/дітьми/фінансами», «що, якщо щось трапиться»). Це когнітивне перевантаження заважає досягненню стану збудження і, тим більше, оргазму. Як наслідок, зростає фрустрація, з'являється відчуття «зі мною щось не так», «я втратила бажання», що може ще більше знижувати сексуальне благополуччя та впевненість у собі як партнерці.

Важливо підкреслити, що стрес не завжди призводить лише до зниження сексуальної активності. У деяких випадках (особливо при певних типах прив'язаності або особистісних особливостях) він може провокувати парадоксальне підвищення сексуальної активності як способу «втечі» від переживань, самозаспокоєння, тимчасового відключення від реальності. Проте й у цьому варіанті сексуальність використовується як механізм регуляції стресу, а не як простір усвідомленої, безпечної близькості, що в довгостроковій перспективі також може супроводжуватися незадоволеністю, внутрішнім конфліктом та відчуттям використаності. Переживання близькості в умовах пролонгованого стресу стає своєрідним «тестом» для системи прив'язаності. Якщо стосунки із партнером сприймаються як безпечні, підтримуючі, у них є простір для розмов про страхи, переживання, втрати, то навіть у стресових умовах сексуальна сфера може залишатися відносно стабільною, хоч і змінюючи свою інтенсивність чи форму. Якщо ж стосунки є джерелом додаткового стресу (конфлікти, критика, байдужість, відсутність емоційної підтримки), сексуальна сфера часто однією з перших сигналізує про кризу: зникає бажання, з'являється болючість, відраза, відчуття обов'язку, посилюється дистанція. Отже, пролонгований стрес виступає важливим чинником змін у сексуальній сфері жінок, впливаючи на бажання, збудження, здатність до оргазму, відчуття тілесної й емоційної близькості, а також на суб'єктивне переживання себе в ролі сексуальної партнерки. Цей вплив опосередковується типом прив'язаності, особливостями емоційної регуляції, досвідом стосунків та соціальним контекстом. Саме тому дослідження сексуального благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу неможливе без урахування того, як вони переживають стрес, які стратегії копіngu використовують, який досвід близькості й підтримки мають у стосунках із партнером.

Висновок до 1 розділу.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що сексуальне благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу є складним, багатовимірним феноменом, який поєднує тілесний, емоційний, когнітивний та міжособистісний виміри. Воно не зводиться до частоти статевих контактів чи відсутності сексуальних дисфункцій, а передбачає суб'єктивне відчуття задоволеності власною сексуальністю, прийняття тіла, можливість вільно виражати бажання й кордони, переживати інтимність як безпечний і підтримувальний простір. У цьому сенсі сексуальне благополуччя виступає важливим індикатором загального психічного здоров'я жінки та якості її близьких стосунків.

Теорія прив'язаності дозволяє зрозуміти, чому в однакових стресових умовах жінки демонструють різну чутливість сексуальної сфери. Надійний тип прив'язаності пов'язаний із більшою здатністю довіряти партнеру, відкрито говорити про потреби, регулювати близькість і дистанцію, що підтримує сексуальне благополуччя навіть за тривалого напруження. Натомість тривожні й уникаючі стилі прив'язаності підсилюють вразливість до сорому, страху відкидання чи поглинання, що ускладнює проживання інтимності та сприяє формуванню досвіду сексуальної незадоволеності, відчуття «зі мною щось не так».

Пролонгований стрес виступає важливим чинником, який змінює сексуальний потяг, збудження та переживання близькості через хронічне виснаження ресурсів, погіршення образу тіла, посилення тривоги й емоційної дистанції. При цьому саме тип прив'язаності визначає, чи стане стосунок із партнером джерелом підтримки і «буфером» для стресу, чи, навпаки, додатковим джерелом напруги. Отже, теоретичний аналіз підтверджує доцільність емпіричного вивчення впливу типів прив'язаності на сексуальне благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу та

створює підґрунтя для подальшого дослідження, результати якого можуть мати як наукове, так і практичне значення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО СТРЕСУ

2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження

Емпіричне дослідження ґрунтується на уявленні про те, що сексуальне благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу є результатом взаємодії кількох ключових психологічних змінних: типів прив'язаності у дорослому віці, рівня суб'єктивно сприйнятого стресу та особливостей переживання близьких стосунків. Теоретичною основою слугують положення теорії прив'язаності (Д. Боулбі, М. Айнсворт, К. Бреннан, П. Шейвер), сучасні моделі сексуального благополуччя, а також уявлення про вплив хронічного(пролонгованого) стресу на емоційну, тілесну та інтимну сфери особистості.

У межах даної роботи виходимо з того, що тип прив'язаності виступає відносно стабільною структурою, яка визначає особливості побудови й переживання близьких стосунків, рівень довіри до партнера, здатність до емоційної та тілесної близькості, схильність до тривоги відкидання чи уникнення інтимності. Відповідно, різні типи прив'язаності (переважно надійний, тривожний/амбівалентний, уникаючий, дезорганізований) по-різному модифікують сексуальне благополуччя жінки, особливо за умов тривалого стресового навантаження.

Сексуальне благополуччя у дослідженні розглядається як багатовимірний конструкт, що включає суб'єктивну задоволеність сексуальним життям, відчуття гармонії між власними потребами та реальним досвідом, відсутність вираженого дистресу, пов'язаного із

сексуальністю, а також переживання прийняття, безпеки та позитивного ставлення до власного тіла й сексуальності. Важливим є також емоційний вимір – відчуття близькості з партнером, переживання бажаності та взаємної залученості у стосунки.

Пролонгований стрес у дослідженні розуміється як тривалий, повторюваний або хронічний вплив об'єктивно чи суб'єктивно значущих стресорів, який призводить до виснаження ресурсів, підвищення рівня напруження, відчуття перевантаження, емоційної втоми, тривожності чи безпорадності. Такий стрес може бути пов'язаний із війною, економічною нестабільністю, професійними та сімейними труднощами, хронічною невизначеністю тощо. Він не лише впливає на загальне психічне здоров'я, а й безпосередньо позначається на сексуальній сфері: змінює сексуальний потяг, здатність до насолоди, рівень тілесної чутливості та готовність вступати в інтимну взаємодію.

Концептуальна модель дослідження передбачає наявність таких базових зв'язків: типи прив'язаності пов'язані з показниками суб'єктивного сексуального благополуччя жінок; пролонгований стрес модерує або посилює вплив типів прив'язаності на сексуальне благополуччя, знижуючи ресурси регуляції й здатність до конструктивного подолання труднощів у стосунках; досвід близьких стосунків (емоційна близькість, довіра, підтримка, конфліктність) виступає проміжною ланкою між прив'язаністю та суб'єктивним сексуальним благополуччям, з одного боку, і рівнем переживання стресу – з іншого.

Відповідно до концептуальної моделі, у дослідженні було сформульовано такі основні гіпотези:

1. Гіпотеза 1 (H1). Існує статистично значущий зв'язок між типами прив'язаності й рівнем суб'єктивного сексуального благополуччя жінок: надійний тип прив'язаності асоціюється з вищими

показниками сексуального благополуччя, тоді як тривожний та уникаючий – із нижчими.

2. Гіпотеза 2 (H2). Вищий рівень сприйнятого (продовженого) стресу пов'язаний із нижчим рівнем сексуального благополуччя жінок, незалежно від типу прив'язаності.
3. Гіпотеза 3 (H3). Особливості досвіду близьких стосунків (емоційна близькість, підтримка, конфліктність, страх відкидання) опосередковують зв'язок між типами прив'язаності та сексуальним благополуччям жінок.
4. Гіпотеза 4 (H4). Типи прив'язаності та рівень сприйнятого стресу виступають значущими предикторами суб'єктивного сексуального благополуччя жінок в умовах продовженого стресу (що може бути підтверджено за допомогою регресійного аналізу).

Таким чином, емпірична частина роботи спрямована на перевірку передусім регресійних зв'язків: наскільки типи прив'язаності та рівень стресу дозволяють прогнозувати показники сексуального благополуччя, і якою мірою досвід близьких стосунків пов'язаний з цими змінними.

2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Методологічне обґрунтування дослідження базується на поєднанні теоретичного аналізу та емпіричного вивчення психологічних особливостей жінок, які перебувають в умовах продовженого стресу та мають досвід близьких стосунків. Обрана стратегія дослідження є кореляційно-порівняльною з елементами регресійного аналізу, що дає змогу виявити як наявність зв'язків між змінними, так і можливі предикторні ефекти. Загальна логіка дослідження передбачає послідовну реалізацію таких кроків: теоретико-методологічний аналіз проблематики типів прив'язаності, сексуального благополуччя та продовженого стресу;

емпіричне вимірювання типів прив'язаності, суб'єктивного сексуального благополуччя, рівня сприйнятого стресу та характеристик досвіду близьких стосунків; статистичну обробку отриманих даних (описова статистика, кореляційний та регресійний аналіз, аналіз відмінностей між групами); інтерпретацію результатів у контексті теоретичних положень та практичних завдань психології.

Вибір психодіагностичних інструментів зумовлений необхідністю використання валідних, надійних та адаптованих до українського контексту методик, що дозволяють вимірювати ключові конструкти дослідження: суб'єктивне сексуальне благополуччя, типи прив'язаності у близьких стосунках, рівень сприйнятого стресу, а також основні соціально-демографічні характеристики, важливі для інтерпретації результатів.

Для досягнення мети дослідження застосовувався комплекс:

1. теоретичних методів – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з психології прив'язаності, сексуальності, стресу та психічного здоров'я;
2. емпіричних методів – стандартизовані опитувальники, анкетування, а також елементи клініко-психологічної бесіди (за потреби);
3. методів математико-статистичної обробки – описова статистика, кореляційний аналіз, аналіз відмінностей між групами (за t-критерієм Стьюдента або U-критерієм Манна–Уїтні, залежно від розподілу даних), множинний регресійний аналіз.

У дослідженні дотримано принципів анонімності, добровільності участі та інформованої згоди. Респонденткам гарантувалася конфіденційність отриманих даних та використання результатів виключно з науковою метою.

2.2.1. Етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося поетапно.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі здійснювалися:

- уточнення мети, завдань та гіпотез дослідження;
- відбір і аналіз психодіагностичних методик, що найбільш адекватно відповідають дослідницьким завданням;
- розробка структури опитувальника/анкети, що включає блоки психодіагностичних шкал та соціально-демографічних запитань;
- узгодження етичних аспектів, формулювання тексту інформованої згоди.

Другий етап – основний (збір емпіричних даних). Він включав:

- поширення опитувальників в онлайн-форматі (наприклад, через Google Forms) серед цільової вибірки;
- надання короткої інструкції респондентам щодо заповнення опитувальників;
- контроль за коректністю заповнення бланків (перевірка на пропуски, недостовірні/формальні відповіді).

Третій етап – аналітико-інтерпретаційне. На цьому етапі здійснювалися:

- введення даних до статистичного програмного забезпечення (SPSS, JASP або аналогів);
- розрахунок описових статистик (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення, показники асиметрії й ексцесу);
- проведення кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між типами прив'язаності, сексуальним благополуччям та рівнем стресу;
- проведення регресійного аналізу з метою визначення внеску типів прив'язаності та сприйнятого стресу в прогнозування суб'єктивного сексуального благополуччя;
- інтерпретація отриманих результатів з позиції теорії прив'язаності,

сучасних уявлень про сексуальне благополуччя та вплив пролонгованого стресу.

2.2.2. Характеристика психодіагностичних методик

Для реалізації дослідницьких завдань було використано такі психодіагностичні інструменти:

1. Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя.

Опитувальник Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя, розроблений В. А. Гупаловською (2021), є одним із небагатьох валідованих вітчизняних інструментів, спрямованих на вимірювання психологічних аспектів сексуального благополуччя особистості. Його створення ґрунтується на сучасних теоретичних підходах до розуміння суб'єктивного благополуччя, у межах яких сексуальна сфера розглядається як важлива складова загальної задоволеності життям та якості партнерських стосунків. Авторка спирається на положення позитивної психології, концепції евдемонічного благополуччя та міжособистісні моделі сексуального задоволення, що дозволило виокремити ключові компоненти сексуального благополуччя: емоційний, когнітивний, поведінковий і міжособистісний.

У процесі розробки опитувальника Гупаловська здійснила експлораторний та конфірмаційний факторний аналіз, який підтвердив валідність і надійність п'яти основних шкал: сексуальна комунікація, сексуальна потреба, кількісний компонент, стосунки як цінність, задоволення сексуальним життям і стосунками, а також інтегрального показника, який відображає загальний рівень сексуального благополуччя. Методика дає змогу оцінити, наскільки особа задоволена власним сексуальним життям, відчуває емоційний комфорт у стосунках, має можливість відкрито комунікувати з партнером та узгоджує власні сексуальні потреби з потребами іншої людини.

Шкала Сексуальна комунікація відображає рівень відкритості партнерів у висловленні сексуальних уподобань, вміння обговорювати інтимні теми без тривоги чи сорому. Вона слугує показником довіри, інтимності та взаємоповаги у стосунках. Сексуальна потреба фіксує силу та стабільність сексуального потягу, що може мати як фізіологічну, так і емоційну природу, відображаючи рівень конституційної сексуальності. Кількісний компонент характеризує ставлення до частоти та різноманітності сексуальних контактів і може виступати індикатором компенсаторних тенденцій або невротизації у сфері сексуальної поведінки. Стосунки як цінність репрезентують орієнтацію на глибоку емоційнублизькість, довіру, любов і стабільність пари як основу сексуальної гармонії. Нарешті, шкала »Задоволення сексуальним життям і стосунками» узагальнює рівень позитивних емоцій, які супроводжують сексуальну взаємодію, та міру узгодженості сексуальних очікувань і реального досвіду.

Методика відзначається високими показниками надійності (α Кронбаха=0,71-0,89) та перевіреною конструктною, конвергентною й дивергентною валідністю. Дослідження Показали, що шкали тісно корелюють із показниками суб'єктивного благополуччя, сексуальної мотивації, задоволеності стосунками та асертивності, а обернено - із сексуальною тривожністю й депресивністю. Важливо, що опитувальник розроблено з урахуванням українського соціокультурного контексту, що забезпечує його адекватність у дослідженнях, де сексуальність розглядається як культурно-психологічний феномен.

Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя спрямований на оцінку індивідуального, внутрішнього переживання власної сексуальності, ступеня задоволеності сексуальним життям, гармонійності та прийняття себе як сексуальної особистості. Методика дозволяє вимірювати такі аспекти, як:

- суб'єктивна задоволеність сексуальним життям;
- відчуття власної сексуальної привабливості та бажаності;
- емоційна комфортність у сексуальній взаємодії;
- наявність/відсутність значного дистресу, пов'язаного із сексуальними стосунками.

Опитувальник складається з низки тверджень, з якими респондентка має погодитися або не погодитися в певному діапазоні (як правило, за Лайкерт-типовою шкалою). Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування або усереднення балів за окремими шкалами та/або інтегральним показником суб'єктивного сексуального благополуччя. Вищі бали відповідають більшому рівню гармонії та задоволеності.

Методика є доцільною для даного дослідження, оскільки дозволяє виміряти саме суб'єктивний, переживаний вимір сексуальної сфери, що є важливим для аналізу психологічних факторів (прив'язаності, стресу) у контексті інтимного життя.

2. Опитувальник досвіду близьких стосунків / типів прив'язаності.

Для аналізу типів прив'язаності у дорослому віці використовується опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experience in Close Relationships, ECR або його адаптовані версії). Ця методика дозволяє оцінити два основні виміри прив'язаності:

- тривога прив'язаності (страх відкидання, надмірна потреба в підтвердженні любові, занепокоєння щодо доступності партнера);
- уникнення близькості (дискомфорт із надмірною емоційною або фізичною близькістю, тенденція до емоційного дистанціювання, орієнтація на автономність).

За поєднанням цих двох параметрів виділяються різні стилі прив'язаності: надійний, тривожний, уникаючий, а в деяких інтерпретаціях – також дезорганізований. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди/незгоди з низкою тверджень щодо їхніх почуттів і

поведінки в близьких стосунках (наприклад, страх бути покинутою, уникнення надмірної близькості, труднощі у довірі тощо).

Отримані бали за шкалами «тривога» й «уникання» дозволяють не лише класифікувати тип прив'язаності, але й розглядати їх як континуальні змінні, що підлягають кореляційному та регресійному аналізу відносно показників сексуального благополуччя.

з. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS).

Шкала сприйнятого стресу використовується для оцінки суб'єктивного переживання напруження, перевантаження та непередбачуваності життєвих подій. Вона дозволяє визначити, наскільки життєва ситуація респондентки сприймається нею як стресова, складна для контролю та подолання. Респонденту пропонується оцінити частоту певних переживань протягом останнього місяця (наприклад, відчуття, що проблеми «накочуються», відсутність контролю над важливими подіями, нервозність тощо).

Представлено психометричні властивості україномовної версії Шкали сприйнятого стресу Ш. Коена. Це простий, ефективний, визнаний у світі інструмент для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Після процедури прямого/зворотного перекладу та пілотажу шкала була включена в онлайн-опитування українців стосовно переживання стресу та ресурсів його подолання на 10–11 тижні війни. Вибірку склали 318 цивільних осіб віком від 14 до 70 років, серед яких 82,7% жінок (переважно херсонці, що перебували в окупації або вимушено покинули власні домівки). Крім PSS-10, респонденти заповнили анкету з переліком травмованих подій, Госпітальну шкалу тривоги та депресії; Шкалу резильєнтності Коннор-Девідсона, Опитувальник позитивного і негативного афекту. За отриманими даними, Альфа Кронбаха для шкали з 10 питань склала 0,840. У вибірці отримані оцінки PSS в інтервалі від 6 до 40 балів із середнім $25,64 \pm 6,72$. Це більше, ніж показники будь-якої

вибірки, опубліковані раніше, що пояснюється аномальними умовами життя, в яких перебували респонденти. Найбільше стрес відчували юнаки 14–19 років, найменше – особи 35–39 років. Суб'єктивна оцінка напруженості у жінок значно вища, ніж у чоловіків ($p=0,000$). Загальна оцінка сприйнятого стресу корелює з насиченістю життя негативним досвідом: коли учасники дослідження безпосередньо пережили важку подію ($p=0,022$), ставали свідком нещастя інших ($p=0,004$), коли травмовані події трапилися з їх близькими ($p=0,015$), із відчуттям страху перед загрозами, які можуть трапитись ($p=0,005$). Оцінка PSS негативно корелює з показником психологічної стійкості та вираженістю позитивних емоцій за останні тижні; прямо – з вираженістю негативних емоцій, проявами тривожної та депресивної симптоматики (в усіх випадках $p=0,000$). Дослідження доводить внутрішню узгодженість, критеріальну, конструктивну і прогностичну валідність Шкали сприйнятого стресу. Це ефективний інструмент для оцінки суб'єктивного сприйняття життєвої ситуації як неконтрольованої та непередбачуваної, що висуває надмірні вимоги до людини. Використання шкали дозволяє виявити респондентів, вразливих до негативного впливу стресу.

Отримані показники інтерпретуються як рівень сприйнятого стресу: низький, середній або високий. Для даного дослідження ця шкала є ключовим інструментом, що відображає інтенсивність пролонгованого стресу як потенційно модифікуючого чинника сексуального благополуччя та реалізації типів прив'язаності в стосунках.

4. Опитувальник досвіду близьких стосунків (Казанжи & Вторнікова, 2022).

Окремо може використовуватися україномовна адаптація комплексу методик аналізу типів прив'язаності, розроблена у вітчизняному контексті. Вона дає змогу більш коректно враховувати культурні особливості

переживання близькості, довіри, взаємної підтримки та конфліктності в парі. Опитувальник містить шкали, що стосуються:

- емоційної близькості й підтримки у стосунках;
- досвіду відкидання, зради, емоційної дистанції;
- готовності до відкритості й саморозкриття перед партнером.

Результати за цими шкалами дозволяють поглибити розуміння того, як саме типи прив'язаності відображаються в реальному досвіді близьких стосунків і як ці характеристики корелюють із суб'єктивним сексуальним благополуччям.

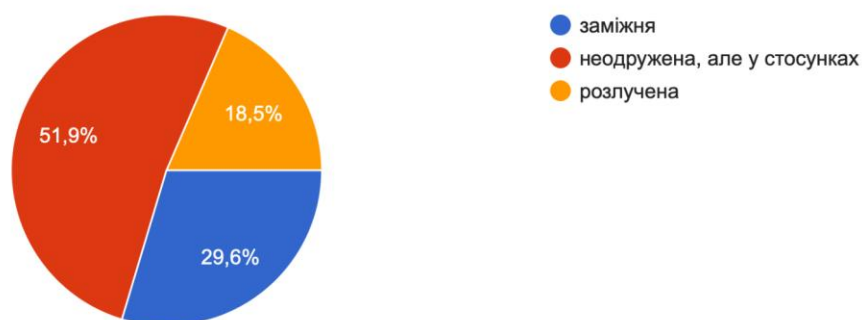
5. Соціально-демографічна анкета.

Соціально-демографічна анкета використовується для збору додаткової інформації, необхідної для опису вибірки та подальшого аналізу результатів. До неї можуть бути включені запитання про:

- вік респондентів;
- сімейний статус (заміжня/у партнерстві/розлучена/одружена, але у стосунках тощо);
- тривалість нинішніх стосунків;
- наявність дітей;
- зайнятість (навчання, робота, поєднання);
- умови проживання в умовах війни (переміщення, проживання в зоні підвищеного ризику тощо);

Який у вас сімейний статус?

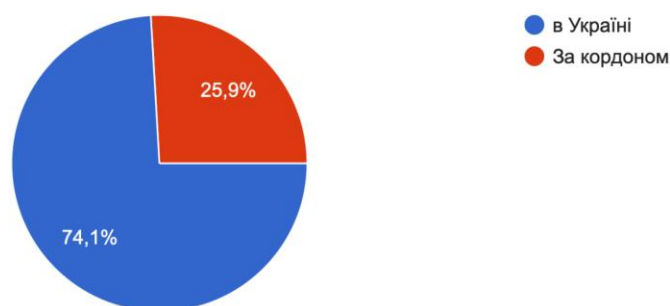
81 ответ



Соціально-демографічні дані дозволяють контролювати можливий вплив додаткових чинників і, за потреби, проводити аналіз відмінностей між окремими групами респонденток.

Де проживаєте в умовах війни?

81 ответ



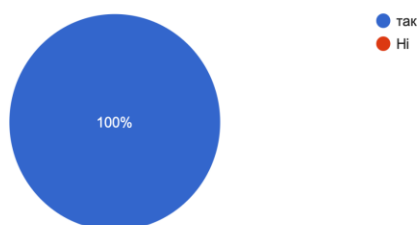
2.3. Формування вибірки та процедура збору даних

Формування вибірки здійснювалося за принципом цілеспрямованого відбору з елементами «сніжної кулі». До дослідження залучаються жінки, які:

- перебувають у близьких стосунках (шлюб або довготривалі партнерські стосунки);
- перебувають в умовах пролонгованого стресу (пов'язаного з війною, життєвими змінами, хронічною невизначеністю тощо);
- дали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Я підтверджую свою добровільну згоду на участь у цьому науковому опитуванні та розумію, що воно є анонімним і що я можу припинити участь у будь-який момент без жодних наслідків.

81 ответ



Опитування доцільно проводити в онлайн-форматі (за допомогою Google Forms та аналогічних ресурсів), що дозволяє забезпечити анонімність, доступність та ширше охоплення респонденток з різних регіонів. Посилання на анкету розповсюджується через соціальні мережі, професійні спільноти, жіночі групи, а також шляхом особистих звернень.

Перед початком заповнення опитувальників респонденткам пропонується ознайомитися з інформаційним листом, у якому зазначено мету дослідження, орієнтовний час заповнення анкети, гарантії анонімності та конфіденційності, а також право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Лише після підтвердження інформованої згоди відкривається доступ до наступних блоків питань.

Структура онлайн-анкети вибудовується таким чином:

1. Блок соціально-демографічних запитань (вік, сімейний статус, тривалість стосунків, наявність дітей, загальна характеристика життєвої ситуації).
2. Опитувальник досвіду близьких стосунків / типів прив'язаності.
3. Шкала сприйнятого стресу (PSS).

4. Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя.

За потреби порядок блоків може варіюватися, але бажано уникати надмірного перевантаження респонденток на початку опитування на емоційно чутливими запитаннями.

Після завершення збору даних проводиться:

- перевірка анкет на повноту заповнення та адекватність відповідей;
- виключення анкет із великою кількістю пропусків або очевидно недостовірними відповідями (наприклад, однакові відмітки по всіх пунктах без варіативності).

Надалі всі дані кодуються та вносяться до електронної таблиці для подальшого аналізу у статистичних пакетах. На цьому етапі забезпечується повна деперсоналізація даних (видалення імен, контактних даних, будь-яких ідентифікуючих деталей).

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено методологічне обґрунтування емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу типів прив'язаності та рівня пролонгованого стресу на сексуальне благополуччя жінок. На основі теоретичних положень сформовано концептуальну модель, яка описує взаємозв'язки між типами прив'язаності, досвідомблизьких стосунків, рівнем сприйнятого стресу та суб'єктивним сексуальним благополуччям. Відповідно до цієї моделі було сформульовано гіпотези щодо характеру та сили впливу окремих психологічних змінних на сексуальне благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу.

Обґрунтовано вибір кореляційно-порівняльної стратегії дослідження з використанням регресійного аналізу для перевірки припущень про вплив типів прив'язаності та стресу на сексуальне благополуччя. Детально

описано етапи емпіричного дослідження – від підготовки інструментарію й організації збору даних до статистичної обробки та інтерпретації результатів.

Наведено характеристику комплексу психодіагностичних методик, які дозволяють операціоналізувати основні конструкти дослідження: суб'єктивне сексуальне благополуччя, типи прив'язаності, рівень сприйнятого стресу та соціально-демографічні особливості респонденток. Окреслено принципи формування вибірки, процедуру збору даних та дотримання етичних вимог.

У межах розділу обґрунтовано доцільність використання кореляційно-порівняльної стратегії з подальшим застосуванням методів математико-статистичного аналізу, зокрема описової статистики, кореляційного та регресійного аналізів, а також аналізу відмінностей між групами. Процедура дослідження включає три етапи — підготовчий, основний та аналітико-інтерпретаційний — що забезпечує надійність, структурованість та відтворюваність отриманих результатів.

Для оцінки основних психологічних конструктів було підібрано комплекс валідних і надійних психодіагностичних інструментів: Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя (Гупаловська, 2021), Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR; Казанжи & Вторнікова, 2022), Шкалу сприйнятого стресу (PSS), а також Опитувальник типів прив'язаності (адаптована версія). Для збору базової інформації про учасниць було використано соціально-демографічну анкету, що охоплювала такі показники, як вік, сімейний статус, тривалість стосунків, наявність дітей та особливості умов життя під час воєнного стану. Такий підбір інструментарію дозволяє комплексно охопити досліджувані аспекти та забезпечити достовірність подальших статистичних висновків.

Отже, у другому розділі сформовано цілісну методологічну основу для проведення емпіричної частини дослідження: визначено

концептуальні зв'язки, гіпотези, дослідницьку стратегію, етапи роботи та обґрунтовано вибір психодіагностичних методик. Сукупність цих елементів забезпечує можливість подальшої перевірки висунутих припущень і глибокої інтерпретації отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА СЕКСУАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО СТРЕСУ

3.1. Первинна обробка отриманих даних

3.1.1. Первинний аналіз суб'єктивного сексуального благополуччя

У ході аналізу результатів опитування, спрямованого на виявлення рівня суб'єктивного сексуального благополуччя жінок, було отримано низку показників, які дозволяють охарактеризувати як загальний стан задоволеності у сфері сексуальних стосунків, так і окремі складові цього феномену. У табл. 3.1 наведено середні значення, медіани, стандартні відхилення та діапазони результатів за кожною шкалою опитувальника.

Таблиця 3.1

Результати аналізу суб'єктивного сексуального благополуччя

Назви	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Сексуальна комунікація	20,64	20,5	6,41	6	32
Сексуальна потреба	11,34	12	4,16	0	20
Кількісна потреба	6,34	5	2,68	2	13
Стосунки як цінність	15,45	16	3,26	5	22
Задоволення сексуальним життям і стосунками	18,13	18	4,96	6	28
Інтегральний показник сексуального благополуччя	65,55	65	13,7	32	95

Загальний інтегральний показник сексуального благополуччя становить 65,55 бала при медіані 65, що свідчить про переважно середній рівень задоволеності у вибірці. Значення стандартного відхилення 13,7 вказує на досить суттєву варіативність, тобто серед опитаних жінок спостерігається певна неоднорідність у рівнях переживання сексуального благополуччя. Мінімальне значення становить 32, а максимальне – 95 балів, що підтверджує наявність як низьких, так і високих показників у різних учасниць.

Якщо розглядати окремі складові, то найвищі середні показники продемонструвала шкала «Сексуальна комунікація» – 20,64 бала при медіані 20,5. Більшість жінок у вибірці мають відносно відкриті, довірливі стосунки з партнером у сфері сексуального спілкування, хоча значення стандартного відхилення 6,41 вказує на різноманітність досвіду у цьому

аспекті. Дещо нижчі результати виявлено за шкалою «Задоволення сексуальним життям і стосунками» – 18,13 бала, що може відобразити певний вплив тривалого стресу або емоційного виснаження на загальне відчуття гармонії у стосунках. Середній рівень показників за шкалою «Стосунки як цінність» (15,45 бала) демонструє, що для більшості жінок інтимна близькість має особистісне та емоційне значення, хоча частина опитаних сприймає цю сферу менш центральною у своєму житті. Найнижчі результати отримано за шкалами «Сексуальна потреба» (11,34 бала) та «Кількісна потреба» (6,34 бала), що може свідчити про зниження рівня лібідо чи мотивації до сексуальної активності під впливом хронічного стресу, втоми або змін у психологічному стані.

Поглиблений аналіз розподілу вибірки за рівнями прояву кожної складової, поданий у табл. 3.2, дозволяє більш точно оцінити особливості структури сексуального благополуччя.

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки по рівням прояву складових суб'єктивного сексуального благополуччя

Назви	Низький	Середній	Високий
Сексуальна комунікація	30%	27,5%	42,5%
Сексуальна потреба	28,7%	45%	26,3%
Кількісна потреба	0%	7,5%	92,5%
Стосунки як цінність	62,5%	37,5%	0%
Задоволення сексуальним життям і стосунками	58,8%	27,5%	13,8%
Інтегральний показник	37,5%	50%	12,5%

сексуального благополуччя			
---------------------------	--	--	--

Було виявлено, що у більшості жінок рівень «Сексуальної комунікації» є середнім або високим, зокрема 42,5% респонденток мають високі показники, що підкреслює значущість взаєморозуміння та емоційної довіри у парі. У сфері «Сексуальної потреби» переважає середній рівень – 45% опитаних, тоді як високий прояв фіксується у 26,3%. Цей результат можна інтерпретувати як наслідок емоційної напруги та психологічного виснаження, яке притаманне стану пролонгованого стресу. Дуже показовим є розподіл за шкалою «Кількісна потреба», де 92,5% жінок демонструють високий рівень, а низьких результатів не зафіксовано зовсім. Потреба у близькості та сексуальній активності залишається актуальною, однак її реалізація може бути обмежена зовнішніми чи психологічними чинниками.

Рис. 3.1. Розподіл вибірки по рівням прояву складових суб'єктивного сексуального благополуччя

Цікаві тенденції виявлено у сфері ціннісного ставлення до стосунків. Більшість жінок (62,5%) мають низькі показники за шкалою «Стосунки як цінність», тоді як високих результатів немає. Це може свідчити про певне зниження емоційної інвестиції у партнерські відносини, що часто спостерігається в умовах тривалого стресу, коли пріоритетними стають базові потреби безпеки та стабільності. Подібна тенденція простежується і щодо «Задоволення сексуальним життям і стосунками», де більшість опитаних (58,8%) перебувають на низькому рівні, що підтверджує вплив зовнішніх стресорів на якість інтимних взаємин.

Загальний інтегральний показник сексуального благополуччя вказує, що половина респонденток мають середній рівень, 37,5% – низький, і 12,5% – високий, що дає підстави стверджувати, що у більшості жінок, які перебувають у стані пролонгованого стресу, сексуальне благополуччя

знижується або залишається нестабільним, а позитивні показники переважно спостерігаються в тих, хто має ефективну емоційну комунікацію з партнером і відносно низький рівень сприйнятого стресу.

3.1.2. Первинний аналіз досвіду близьких стосунків

У ході аналізу результатів опитування, спрямованого на дослідження досвіду близьких стосунків жінок, які перебувають у стані пролонгованого стресу, було виявлено певні закономірності, що дозволяють охарактеризувати особливості прояву тривожності та уникнення близькості у романтичних відносинах. У табл. 3.3 подано узагальнені статистичні показники, які дають змогу оцінити рівень сформованості кожного з двох основних вимірів прив'язаності.

Таблиця 3.3

Результати аналізу досвіду близьких стосунків

Назви	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Тривожність у близьких стосунках	6,1	6,5	3,31	0	12
Уникнення близькості	5,17	5	2,95	0	11

Середнє значення показника «Тривожність у близьких стосунках» становить 6,1 бала при медіані 6,5, що свідчить про помірний рівень емоційної напруженості, страху відторгнення або потреби в постійному підтвердженні любові з боку партнера. Стандартне відхилення у межах 3,31 вказує на певну варіативність у вибірці, тобто серед опитаних є як жінки з високим рівнем тривожності, так і ті, хто відчуває себе достатньо впевнено у стосунках. Мінімальні та максимальні значення (від 0 до 12

балів) демонструють повний діапазон можливих реакцій, що говорить про різноманітність досвіду у сфері емоційної залежності.

Показник «Уникнення близькості» має дещо нижчі середні значення – 5,17 бала при медіані 5, що свідчить про загальну тенденцію до помірної дистанційованості або обережності у вираженні почуттів. Такі результати можуть бути інтерпретовані як спроба зберегти емоційну автономію, що є адаптивною стратегією для жінок, які перебувають у стані тривалого стресу. Стандартне відхилення 2,95 демонструє, що ступінь уникнення у різних учасниць суттєво відрізняється, а це свідчить про неоднорідність зразка за рівнем емоційної відкритості. Мінімальні значення, рівні нулю, свідчать про наявність жінок із виражено безпечним типом прив'язаності, тоді як максимальні одинадцять балів можуть характеризувати осіб із тенденцією до емоційного відсторонення та страху залежності від партнера.

Додаткове уявлення про структуру досвіду близьких стосунків дає табл. 3.4, де відображено розподіл вибірки за рівнями прояву тривожності та уникнення близькості.

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки по рівням прояву складових досвіду близьких стосунків

Назви	Низький	Середній	Високий
Тривожність у близьких стосунках	27,5%	50%	22,5%
Уникнення близькості	46,3%	37,5%	16,3%

Половина респонденток (50%) мають середній рівень тривожності, що може вказувати на загальну емоційну чутливість до міжособистісних відносин, однак без надмірної нестабільності чи страху покинутості. Високий рівень тривожності спостерігається у 22,5% жінок, що може бути

наслідком пережитих кризових ситуацій, тривалого напруження або попереднього досвіду втрати довіри у стосунках. Низький рівень, який виявлено у 27,5% опитаних, свідчить про достатню емоційну стійкість і здатність підтримувати почуття безпеки у взаємодії з партнером навіть у складних життєвих умовах.

Щодо показника уникнення близькості, то переважна частина жінок демонструє низькі значення – 46,3%, що може бути свідченням прагнення до емоційної залученості, довіри та відкритості у стосунках. Майже 37,5% респонденток мають середній рівень уникнення, що говорить про помірну тенденцію до емоційної обережності, ймовірно, пов'язану з потребою у психологічній самозахищеності в умовах невизначеності.

Рис. 3.2. Розподіл вибірки по рівням прояву складових досвіду близьких стосунків

Високий рівень уникнення, який виявлено у 16,3% жінок, може бути показником того, що певна частина учасниць схильна дистанціюватися у відносинах, можливо через попередній досвід травматичних взаємин або страх емоційної вразливості.

Більшість жінок у вибірці характеризуються відносно збалансованим емоційним досвідом близьких стосунків, де тривожність і уникнення проявляються на середньому або низькому рівнях. Ця тенденція може свідчити про наявність у значної частини опитаних елементів безпечного типу прив'язаності, який, попри дію пролонгованого стресу, забезпечує здатність підтримувати емоційний контакт і довіру у партнерських стосунках. Разом з тим наявність частини респонденток із високими рівнями тривожності чи уникнення вказує на можливі труднощі у сфері емоційної регуляції, які можуть бути чинниками ризику для зниження сексуального благополуччя в умовах хронічної напруги.

3.1.3. Первинна обробка результатів сприйнятого стресу

У ході аналізу результатів опитування, спрямованого на виявлення рівня сприйнятого стресу серед жінок, які перебувають у стані пролонгованої напруги, було отримано показники, що дозволяють охарактеризувати індивідуальні відмінності у переживанні психологічного навантаження. У табл. 3.5 наведено результати первинної статистичної обробки даних, які демонструють середній рівень сприйнятого стресу у вибірці.

Таблиця 3.5

Результати показників сприйнятого стресу

Назви	Серед не	Меді ана	Станда ртне відхиле ння	Мі н	Макс
Сприйнятий стрес	20,5	20	5,67	8	35

Середнє значення становить 20,5 бала при медіані 20, що свідчить про переважно помірне відчуття напруження, емоційного виснаження та труднощів у подоланні повсякденних життєвих ситуацій. Стандартне відхилення 5,67 вказує на помітну варіативність у відповідях, тобто в межах вибірки є як жінки з вираженим стресовим навантаженням, так і ті, хто оцінює свій стан як відносно стабільний і контрольований. Мінімальне значення становить 8 балів, що відображає низький рівень суб'єктивного стресу, тоді як максимальний показник у 35 балів свідчить про наявність учасниць, які переживають досить високий рівень напруги, можливо, пов'язаної з тривалими труднощами або складними життєвими обставинами. Така різниця між мінімальними та максимальними показниками підтверджує, що у вибірці присутні різні групи жінок із відмінним рівнем психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів.

Для глибшого розуміння розподілу рівнів сприйнятого стресу було проведено класифікацію респонденток за його проявами, результати якої представлено у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки по рівням прояву сприйнятого стресу

Назви	Низький	Середній	Високий
Сприйнятий стрес	7,5%	78,8%	13,8%

Так, більшість жінок, а саме 78,8%, мають середній рівень сприйнятого стресу, що можна вважати типовим для умов пролонгованої нестабільності, коли людина постійно перебуває в напруженій ситуації, але вже частково адаптувалася до неї.

Рис. 3.3. Розподіл вибірки по рівням прояву сприйнятого стресу

Низький рівень сприйнятого стресу зафіксовано у 7,5% учасниць, що може свідчити про наявність у невеликої частини жінок більш розвинених копінг-стратегій або стабільнішого психоемоційного стану. Респондентки, ймовірно, мають вищий рівень внутрішнього контролю, підтримку з боку близьких чи більш ефективні механізми саморегуляції, які дозволяють їм успішніше долати наслідки хронічних стресових чинників. Високий рівень сприйнятого стресу відзначено у 13,8% опитаних, що може бути ознакою емоційного виснаження, відчуття безсилля або нестачі ресурсів для адаптації до складних умов.

Можна свідчать про те, що більшість жінок із вибірки переживають стрес як постійний, але помірний фактор, який не досягає рівня дезадаптації, проте суттєво впливає на їхній емоційний стан та якість життя. Наявність групи з високим рівнем стресу свідчить про необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок стресостійкості, адже саме

хронічний стрес може стати чинником, який посилює прояви тривожності, порушення прив'язаності та зниження сексуального благополуччя.

3.1.4. Первинна обробка результатів типів прив'язаності

У ході аналізу результатів опитування, спрямованого на дослідження типів прив'язаності у жінок, було отримано показники, що відображають особливості сприйняття партнерських стосунків, рівень емоційної залежності, довіри, уникнення близькості та загальну структуру міжособистісної взаємодії. Дані табл. 3.7 демонструють середні значення основних показників, які дозволяють оцінити вираженість компонентів тривожності та уникнення як двох базових вимірів прив'язаності.

Таблиця 3.7

Результати аналізу типів прив'язаності

Назви	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Надійність партнера	4,32	4,67	0,947	1,67	6,33
Очікування емоційної віддачі	3,42	3,42	1,449	1	7
Боязнь розриву стосунків	3,71	3,77	0,966	1,73	6,18
Інтегральний показник тривожності	3,57	3,73	1,127	1,36	6,59
Інтеракція	4,68	4,79	1,002	2,43	6,86

Інтимність	4,18	4,28	0,629	2,4 4	6,56
Інтегральний показник уникнення	4,43	4,5	0,677	2,7 5	6,49

Показник «Надійність партнера» має середнє значення 4,32 при медіані 4,67, що свідчить про достатньо високий рівень довіри до партнера, відчуття його емоційної стабільності та передбачуваності. Стандартне відхилення 0,947 свідчить про відносну однорідність вибірки за цим показником, тобто більшість жінок демонструють помірну або високу впевненість у партнері. Найнижчі результати спостерігаються за шкалою «Очікування емоційної віддачі», середнє значення якої становить 3,42 бала при досить високому стандартному відхиленні 1,449. У частини опитаних є потреба у більшій підтримці, увазі та теплі з боку партнера, тоді як інші жінки сприймають емоційну взаємність як задовільну.

Показник «Боязнь розриву стосунків» має середнє значення 3,71 бала, що свідчить про помірну тривожність у контексті втрати стосунків. Жінки не демонструють надмірного страху покинутості, однак певний рівень занепокоєння за стабільність взаємин присутній. Інтегральний показник тривожності, який дорівнює 3,57 бала при стандартному відхиленні 1,127, відображає загалом середній рівень емоційної чутливості, що вказує на збалансоване поєднання потреби у близькості та самостійності. Так, показники, пов'язані з уникненням, мають дещо вищі середні значення. Шкала «Інтеракція» демонструє середнє 4,68 бала, а «Інтимність» – 4,18 бала, що свідчить про достатньо активну участь у взаємодії з партнером і певну обережність у вираженні емоцій. Інтегральний показник уникнення становить 4,43 бала, що говорить про тенденцію до збереження психологічної дистанції та самоконтролю у стосунках. Це може бути

адаптивною реакцією на стрес чи попередній негативний досвід, коли надмірна відкритість могла викликати емоційний біль.

Розподіл вибірки за рівнями прояву різних аспектів прив'язаності, наведений у табл. 3.8, дозволяє більш детально охарактеризувати емоційно-реляційні особливості досліджуваних.

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки по рівню прояву типів прив'язаності

Назви	Низький	Середній	Високий
Надійність партнера	21,3%	27,5%	51,2%
Очікування емоційної віддачі	50%	33,8%	16,3%
Боязнь розриву стосунків	42,5%	36,3%	21,3%
Інтегральний показник тривожності	41,3%	46,3%	12,5%
Інтеракція	10%	36,3%	53,8%
Інтимність	15%	60%	25%
Інтегральний показник уникнення	10%	38,8%	51,2%

Найбільша частка жінок (51,2%) продемонструвала високі показники за шкалою «Надійність партнера», що підтверджує домінування довірчої позиції у стосунках. Натомість 16,3% мають високий рівень очікування емоційної віддачі, а половина опитаних перебуває на низькому рівні за цим показником. Значна частина жінок не схильна очікувати від партнера надмірної емоційної включеності, можливо через сформовану автономність або певне розчарування у минулому досвіді.

За показником «Боязнь розриву стосунків» спостерігається, що 42,5% мають низькі значення, тобто почуваються достатньо впевнено у своїх

взаєминах, тоді як високий рівень тривоги зафіксовано у 21,3% респонденток. Подібна тенденція спостерігається і для інтегрального показника тривожності, де більшість учасниць демонструє низький або середній рівень, що свідчить про переважання емоційної стабільності.

Рис. 3.4. Розподіл вибірки по рівню прояву типів прив'язаності

За шкалою «Інтеракція» високі значення мають понад половина опитаних, що свідчить про активну взаємодію у стосунках і готовність до комунікації. Водночас високий рівень інтегрального уникнення (51,2%) підтверджує, що жінки схильні до певної емоційної дистанції, можливо з метою самозбереження у напружених обставинах. Більшість респонденток демонструють середній рівень інтимності, що може вказувати на намагання підтримувати емоційний зв'язок, але з певним контролем над власними почуттями.

Узагальнений розподіл типів прив'язаності, представлений у табл. 3.9, дає змогу оцінити загальну структуру прив'язаності серед вибірки. Результати свідчать про переважання унікаючих тенденцій.

Таблиця 3.9

Розподіл вибірки по типам прив'язаності

Назви	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Надійний стиль	3	3,8%
Тривожний стиль	2	2,5%
Зневажливо-унікаючий стиль	18	22,5%
Погрозувально-унікаючий стиль	5	6,3%
На межі між надійним та зневажливо-унікаючим стилями	12	15%

На межі між зневажливо-унікаючим та погрожувально-унікаючим стилями	18	22,5%
На межі між надійним та тривожним стилями	3	3,8%
На межі між тривожним та погрожувально-унікаючим стилями	3	3,8%
«Золота середина»	16	20%

Всього 22,5% жінок мають зневажливо-унікаючий стиль, а така ж кількість знаходиться на межі між цим стилем і погрожувально-унікаючим. Це означає, що майже половина вибірки характеризується схильністю до емоційної дистанції, заниженої потреби у залежності від партнера та прагнення зберігати автономію. Невелика частина респонденток, близько 3,8%, демонструє надійний стиль, що свідчить про здатність до стабільної прихильності та довіри у взаєминах.

Рис. 3.5. Розподіл вибірки по типам прив'язаності

Тривожний стиль зустрічається у 2,5% жінок, що вказує на меншу поширеність емоційної залежності у вибірці. Дещо більша кількість учасниць має проміжні форми прив'язаності, наприклад, на межі між надійним і зневажливо-унікаючим (15%) або між тривожним і погрожувально-унікаючим стилями (3,8%). Це свідчить про гнучкість у структурі емоційних стосунків і можливість переходів між типами залежно від життєвих обставин. Цікавим є також те, що 20% респонденток потрапили до групи, яку можна умовно позначити як «золота середина». Такий результат може відображати збалансований, хоча й не повністю надійний, тип прив'язаності, у межах якого поєднуються елементи довіри, емоційної відкритості та обережності.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що серед жінок, які живуть у стані пролонгованого стресу, спостерігається тенденція до

переважання унікаючих типів прив'язаності, що може бути пов'язано з потребою знизити емоційне навантаження і зберегти внутрішню стабільність. В той же час наявність невеликої, але помітної частки жінок із надійними або проміжними типами прив'язаності свідчить про потенціал до емоційного відновлення та формування здоровіших моделей взаємодії.

3.2. Аналіз зв'язків між типами прив'язаності, сексуальним благополуччям жінок та сприйнятим стресом

Результати вказують на наявність низки статистично значущих кореляцій, які відображають особливості впливу емоційно-реляційних та стресових чинників на сексуальну сферу (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Кореляційний аналіз суб'єктивного сексуального благополуччя з досвідом близьких стосунків та сприйнятого стресу

Назви	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількість потреба	Стосунки як цінність	Задоволення сексуальним життям і стосунками	Інтегральний показник сексуального благополуччя
Тривожність у близьких стосунках	-0,422*	0,031	0,181	-0,145	-0,418*	-0,378*
Уникнення близькості	-0,464*	-0,150	0,390*	0,026	-0,412*	-0,384*

Сприйнятий стрес	0,012	-0,305*	- 0,249*	-0,010	-0,014	-0,112
------------------	-------	---------	-------------	--------	--------	--------

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Найвиразніші зв'язки спостерігаються між показниками тривожності у близьких стосунках і такими аспектами сексуального благополуччя, як сексуальна комунікація, задоволення сексуальним життям і стосунками, а також інтегральний показник загального сексуального благополуччя. Негативні коефіцієнти кореляції (-0,422; -0,418; -0,378 при $p < 0,05$) свідчать про те, що підвищена тривожність у взаєминах з партнером пов'язана зі зниженням якості комунікації, емоційної відкритості та відчуття гармонії у сексуальному житті. Іншими словами, чим сильніше жінка переживає страх відторгнення, невпевненість у почуттях партнера чи емоційну залежність, тим нижчим є її рівень задоволення інтимними стосунками та загальне відчуття сексуального благополуччя. Такий зв'язок цілком логічний, оскільки високий рівень тривожності у стосунках часто супроводжується труднощами у саморозкритті, підвищеною емоційною напругою і неможливістю повністю розслабитися у близькості.

Також встановлено, що уникнення близькості має подібну, але дещо складнішу динаміку взаємозв'язків із показниками сексуального благополуччя. Значущі негативні кореляції спостерігаються між уникненням близькості та такими змінними, як сексуальна комунікація (-0,464), задоволення сексуальним життям і стосунками (-0,412) та інтегральний показник сексуального благополуччя (-0,384), що вказує на те, що чим більше жінка схильна до емоційної дистанції та уникнення тісного контакту, тим нижчим є її рівень інтимного задоволення. Уникнення близькості, як правило, пов'язане з прагненням контролювати власні емоції, уникати вразливості, що у свою чергу зменшує глибину емоційного зв'язку з партнером. Водночас було виявлено позитивний

кореляційний зв'язок між уникненням близькості та кількісною сексуальною потребою ($r=0,390$, $p<0,05$), який можна інтерпретувати як тенденцію до того, що уникаючі жінки можуть компенсувати емоційну дистанцію підвищеною фізичною активністю або прагненням до поверхневої близькості без глибокої емоційної залученості.

Що стосується показника сприйнятого стресу, то виявив дещо іншу закономірність. Статистично значущі негативні зв'язки зафіксовано між рівнем стресу та сексуальною потребою ($-0,305$, $p<0,05$), а також між стресом і кількісною потребою ($-0,249$, $p<0,05$). Це свідчить про те, що чим вищим є рівень переживаного стресу, тим менше жінка відчуває потребу у сексуальній активності та близькості. Такий результат цілком очікуваний, оскільки пролонгований стрес знижує фізичну і психоемоційну енергію, викликає втому, знижує рівень гормонального балансу та підвищує тривожність, що безпосередньо впливає на лібідо. Не було зафіксовано значущих зв'язків між рівнем стресу та загальним інтегральним показником сексуального благополуччя, що може свідчити про компенсаторні механізми, які дозволяють частині жінок підтримувати відносно стабільне відчуття задоволення у стосунках навіть за умов хронічного навантаження.

Отже, отримані результати підтверджують, що як тривожність, так і уникнення у стосунках є важливими психологічними факторами, які безпосередньо впливають на якість сексуального життя жінок. Таким чином, формують різні стилі реагування у близькості – від надмірної емоційної залежності до емоційного відсторонення – що визначає ступінь задоволення від інтимної взаємодії. Рівень сприйнятого стресу виявився менш тісно пов'язаним із загальним сексуальним благополуччям, однак продемонстрував негативний вплив на сексуальні потреби, що вказує на його роль як фонові, але значущої змінної. Загалом результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що стиль

прив'язаності має більш прямий і суттєвий вплив на сексуальну сферу, тоді як стрес виступає посереднім фактором, який модифікує прояви інтимної задоволеності залежно від емоційного типу жінки.

Дані про наявність значущих як позитивних, так і негативних кореляцій, що дозволяє говорити про складну, багатовимірну природу взаємодії між стилем прив'язаності та рівнем задоволення у сексуальних стосунках (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Кореляційний аналіз суб'єктивного сексуального благополуччя зі складовими типів прив'язаності

Назви	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількісна потреба	Стосунки як цінність	Задоволення сексуальним життям і стосунками	Інтегральний показник сексуального благополуччя
Надійність партнера	0,385*	0,234*	-0,224*	0,221*	0,549*	0,504*
Очікування емоційної віддачі	-0,324*	0,040	0,078	-0,183	-0,421*	-0,337*
Боязнь розриву стосунків	-0,294*	-0,093	0,094	0,011	-0,292*	-0,277*
Інтегральний показник тривожності	-0,327*	0,011	0,095	-0,131	-0,401*	-0,332*

Інтеракція	0,600*	0,149	- 0,351*	0,327*	0,623*	0,619*
Інтимність	0,314*	0,147	0,004	0,045	0,342*	0,321*
Інтегральний показник уникнення	0,623*	0,174	- 0,321*	0,290*	0,659*	0,644*

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Показник «Надійність партнера» продемонстрував найбільш стабільні позитивні зв'язки з усіма ключовими аспектами сексуального благополуччя, за винятком кількісної потреби. Кореляційні коефіцієнти варіюють у межах від 0,221 до 0,549 при статистичній значущості $p < 0,05$, що свідчить про те, що високий рівень довіри до партнера, сприйняття його як надійного та емоційно стабільного, сприяє покращенню якості сексуальної комунікації, підвищенню задоволення стосунками та формуванню позитивного інтегрального відчуття гармонії у сексуальній сфері. Це підтверджує і найвищий коефіцієнт зв'язку між надійністю партнера та задоволенням сексуальним життям, який становить 0,549. Отже, емоційна безпека виступає базовою умовою для позитивного сексуального досвіду.

Інша тенденція спостерігається щодо показника «Очікування емоційної віддачі». У цьому випадку виявлено негативні зв'язки з більшістю складових сексуального благополуччя із сексуальною комунікацією (-0,324), задоволенням стосунками (-0,421) та інтегральним показником сексуального благополуччя (-0,337). Така залежність свідчить про те, що жінки, які мають підвищені очікування щодо емоційної підтримки від партнера або схильні до надмірної потреби у взаємному підтвердженні почуттів, часто переживають менше задоволення у сексуальних стосунках. Можна припустити, що такі очікування

створюють внутрішню напругу, спричиняючи фрустрацію у випадку, коли партнер не відповідає на емоційні запити у бажаній мірі.

Подібні, хоча й менш виражені, тенденції спостерігаються і для показника «Боязнь розриву стосунків». Негативні кореляції із сексуальною комунікацією (-0,294) та задоволенням стосунками (-0,292) свідчать про те, що страх втратити партнера знижує рівень відкритості, щирості та спонтанності у взаємодії, що, своєю чергою, може призводити до зменшення задоволення від близькості. Інтегральний показник тривожності також має подібний характер взаємозв'язків, демонструючи негативні кореляції із сексуальною комунікацією (-0,327), задоволенням стосунками (-0,401) та інтегральним показником сексуального благополуччя (-0,332). Отже, тривожний тип прив'язаності, який характеризується емоційною нестабільністю та страхом відторгнення, асоціюється з нижчим рівнем сексуального задоволення, що узгоджується з положеннями теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Айнсворт.

Найвищі позитивні кореляції спостерігаються між показниками уникнення та більшістю аспектів сексуального благополуччя. Шкала «Інтеракція» має значущі зв'язки із сексуальною комунікацією (0,600), стосунками як цінністю (0,327), задоволенням стосунками (0,623) та інтегральним показником сексуального благополуччя (0,619). Це свідчить про те, що для жінок, які демонструють активність у взаємодії та прагнуть зберігати певну емоційну дистанцію, характерним є досить високий рівень задоволення у сексуальних відносинах. Аналогічна тенденція спостерігається і для інтегрального показника уникнення, який має позитивні зв'язки із тими ж компонентами сексуального благополуччя, найвищий із яких із задоволенням сексуальним життям (0,659). Такий результат може свідчити про те, що певна міра автономності у стосунках сприяє емоційному комфорту та задоволенню, оскільки дозволяє зберігати

відчуття особистих меж і незалежності, що особливо важливо для жінок, які переживають пролонгований стрес.

Показник «Інтимність» також демонструє стабільні позитивні зв'язки із сексуальною комунікацією (0,314), задоволенням стосунками (0,342) та інтегральним показником сексуального благополуччя (0,321). Це означає, що емоційна близькість, прийняття та взаємна довіра створюють передумови для більш гармонійного інтимного життя. Відсутність значущих зв'язків між інтимністю та кількісною потребою може свідчити про те, що для жінок важливішим є емоційний аспект взаємин.

Надійність, емоційна взаємність та збалансованість у прив'язаності є ключовими факторами високого сексуального благополуччя, тоді як тривожність і надмірна залежність від партнера знижують рівень задоволення у сексуальній сфері. Уникнення у помірних межах, навпаки, може мати адаптивний характер, забезпечуючи емоційну стабільність і відчуття контролю над власними переживаннями.

Результати демонструють чіткі та закономірні зв'язки між компонентами тривожності, уникнення та характеристиками прив'язаності, що вказує на їхню взаємозалежність у формуванні психологічного стану жінки (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Кореляційний аналіз досвіду близьких стосунків та сприйнятого стресу зі складовими типів прив'язаності

Назви	Тривожність у близьких стосунках	Уникнення близькості	Сприйнятий стрес
Надійність партнера	-0,400*	-0,362*	-0,046

Очікування емоційної віддачі	0,540*	0,243*	0,262*
Боязнь розриву стосунків	0,462*	0,204	0,461*
Інтегральний показник тривожності	0,557*	0,340*	0,377*
Інтеракція	-0,542*	-0,630*	-0,068
Інтимність	-0,099	-0,078	0,105
Інтегральний показник уникнення	-0,537*	-0,572*	0,007

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Насамперед варто відзначити, що показник «Надійність партнера» має значущі негативні кореляції як із тривожністю у близьких стосунках ($-0,400$), так і з уникненням близькості ($-0,362$). Висока надійність партнера зменшує страх відторгнення, сприяє формуванню відчуття емоційної безпеки та стабільності, що, у свою чергу, знижує ризик розвитку невпевненості чи надмірної обережності у стосунках. Відсутність значущого зв'язку між надійністю партнера та рівнем сприйнятого стресу ($r = -0,046$) може свідчити про те, що довіра у стосунках впливає переважно на міжособистісну сферу, тоді як загальне відчуття стресу формується під впливом ширших життєвих обставин.

Показник «Очікування емоційної віддачі» має протилежну тенденцію, демонструючи позитивні кореляції з усіма трьома змінними. Найвищий зв'язок спостерігається між цим показником і тривожністю у близьких стосунках ($r = 0,540$), що вказує на те, що чим сильніше жінка прагне отримати емоційну підтримку від партнера, тим вищим є рівень її емоційної залежності та страху залишитися без уваги. Також позитивна кореляція з уникненням близькості ($r = 0,243$) свідчить, що надмірне

очікування емоційної взаємності може парадоксально поєднуватися із захисною поведінкою, коли жінка одночасно прагне близькості, але боїться бути відкинутою. Значущий позитивний зв'язок між очікуванням емоційної віддачі та сприйнятим стресом ($r=0,262$) підтверджує, що незадоволення емоційних потреб у стосунках може виступати джерелом додаткової напруги, що посилює загальний рівень стресового переживання.

Показник «Боязнь розриву стосунків» також продемонстрував помітні позитивні кореляції з тривожністю ($r=0,462$) і сприйнятим стресом ($r=0,461$). Жінки, які мають виражений страх втратити партнера, схильні відчувати більше напруження як у сфері міжособистісної взаємодії, так і в загальному емоційному стані. Така залежність є очікуваною, оскільки постійна тривога за стабільність стосунків створює фоновий стрес, який посилює загальне відчуття невпевненості та втоми. Натомість зв'язок із уникненням близькості виявився слабким ($r=0,204$) і не досяг високої сили, що може свідчити про те, що жінки з вираженим страхом втрати більше схильні до тривожних, а не до уникаючих моделей поведінки.

Інтегральний показник тривожності продемонстрував стабільні позитивні зв'язки з усіма трьома змінними з тривожністю у близьких стосунках ($r=0,557$), уникненням близькості ($r=0,340$) та сприйнятим стресом ($r=0,377$). Загальний рівень тривожності у структурі прив'язаності є системним фактором, який впливає на загальний психоемоційний стан. Жінки, схильні до підвищеної емоційної чутливості у стосунках, зазвичай гостріше реагують на стресові обставини, що робить їх більш вразливими до хронічної напруги.

Показники, пов'язані з уникненням, демонструють протилежну динаміку. «Інтерація» має виражені негативні кореляції з тривожністю ($-0,542$) та уникненням близькості ($-0,630$), що свідчить про те, що активна взаємодія у стосунках зменшує як емоційне напруження, так і схильність

до дистанціювання. Аналогічно інтегральний показник уникнення має негативні зв'язки з тривожністю (-0,537) і уникненням близькості (-0,572), що вказує на те, що здатність підтримувати здорові міжособистісні межі без емоційного відгородження асоціюється з нижчим рівнем тривоги. В той же час ні інтеракція, ні інтегральний показник уникнення не мають значущого зв'язку зі сприйнятим стресом, що підтверджує автономність міжособистісних і зовнішніх стресових факторів.

Показник «Інтимність» не виявив суттєвих кореляцій із жодною із змінних, що може свідчити про його відносну стабільність як емоційної характеристики, менш залежної від стресових впливів чи типу прив'язаності. Це може означати, що відчуття інтимності у стосунках формується більшою мірою як якість стосунків, ніж як реакція на ситуативні емоційні коливання.

Висока тривожність у стосунках, очікування емоційної віддачі та страх розриву посилюють сприйняття стресу, тоді як довіра, надійність партнера та здатність до відкритої взаємодії знижують його інтенсивність, що дозволяє зробити висновок, що тип прив'язаності є важливим чинником стресостійкості. Жінки з надійним типом прив'язаності краще справляються із тривалим психоемоційним навантаженням, тоді як тривожні та уникаючі моделі підвищують ризик формування хронічного стресу та емоційного виснаження.

3.3. Вплив типів прив'язаності та сприйнятого стресу на сексуальне благополуччя жінок

Розглядаючи дані табл. 3.13, можна побачити, що як тривожність у близьких стосунках, так і уникнення близькості мають статистично значущі відмінності між групами жінок із різним рівнем сексуального благополуччя.

Таблиця 3.13

**Результати аналізу досвіду близьких стосунків залежно від рівня
сексуального благополуччя**

Назви	ANO VA F	p	Серед нє низьк ий рівень	Середн є середн ього рівень	Середнє високого рівень
Тривожність у близьких стосунках	6,88	0,004 *	7,53	5,65	3,6
Уникнення близькості	4,69	0,019 *	6,23	4,88	3,2

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Значення F для показника тривожності становить 6,88 при рівні значущості $p=0,004$, що свідчить про істотні різниці між групами. У жінок із низьким рівнем сексуального благополуччя середній показник тривожності дорівнює 7,53 бала, що помітно вище, ніж у групі із середнім рівнем (5,65) і тим більше – у групі з високим рівнем (3,6). Це означає, що підвищена емоційна тривожність у стосунках асоціюється зі зниженням задоволення сексуальним життям, адже така тривожність супроводжується страхом втрати, невпевненістю у партнері та постійним напруженням. Подібну тенденцію демонструє показник уникнення близькості, для якого $F=4,69$ при $p=0,019$. Середні значення цього показника послідовно знижуються від 6,23 у групі з низьким сексуальним благополуччям до 4,88 у групі з середнім рівнем та 3,2 у групі з високим. Це свідчить, що схильність до дистанціювання, емоційного стримування та уникання близьких контактів також негативно впливає на здатність жінки отримувати задоволення від інтимної взаємодії. Таким чином, обидві

форми неадаптивної прив'язаності – тривожна та уникаюча – знижують рівень сексуального благополуччя, але кожна через різні механізми: одна через надмірну залежність, інша через емоційну відстороненість.

У табл. 3.14 представлено результати аналізу впливу рівня сприйнятого стресу на сексуальне благополуччя.

Таблиця 3.14

Результати аналізу сприйнятого стресу залежно від рівня сексуального благополуччя

Назви	ANO VA F	p	Середн є низьки й рівень	Середн є середн ього рівень	Середнє високого рівень
Сприйнятий стрес	3,26	0,05 7	22,3	18,95	21,2

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Отримане значення $F=3,26$ при $p=0,057$ не досягло рівня статистичної значущості, що свідчить про відсутність суттєвих відмінностей між групами за цим показником. Хоча середній рівень стресу в групі з низьким сексуальним благополуччям (22,3 бала) є дещо вищим, ніж у групі із середнім рівнем (18,95), а у групі з високим сексуальним благополуччям показник знову підвищується (21,2), ця різниця не є достатньо вираженою, що може свідчити про те, що стрес сам по собі не є прямим чинником зниження сексуального благополуччя, а впливає на нього опосередковано, через емоційний стан, якість стосунків або тип прив'язаності.

Найповнішу картину впливу типів прив'язаності на сексуальне благополуччя демонструють результати табл. 3.15.

Таблиця 3.15

**Результати аналізу типів прив'язаності залежно від рівня
сексуального благополуччя**

Назви	ANO VA F	p	Серед нє низьк ий рівень	Середн є середн ього рівень	Середнє високого рівень
Надійність партнера	6,96	0,003 *	3,89	4,52	4,8
Очікування емоційної віддачі	4,76	0,016 *	3,98	3,21	2,63
Боязнь розриву стосунків	4,69	0,019 *	4,12	3,48	3,41
Інтегральний показник тривожність	4,83	0,016 *	4,05	3,35	3,02
Інтерація	16,96	0,001 *	4,02	4,92	5,7
Інтимність	6,16	0,006 *	3,88	4,37	4,34
Інтегральний показник уникнення	23,9	0,001 *	3,95	4,65	5,02

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Усі показники, що характеризують прив'язаність, мають статистично значущі відмінності між групами жінок із різним рівнем сексуального

благополуччя ($p < 0,05$). Найвиразніші відмінності виявлено за шкалами «Інтеракція» ($F=16,96$, $p=0,001$) та «Інтегральний показник уникнення» ($F=23,9$, $p=0,001$). Це означає, що чим активніше жінка взаємодіє з партнером, проявляє відкритість та емоційну включеність, тим вищим є її рівень сексуального благополуччя. Середні значення цього показника зростають від 4,02 у групі з низьким рівнем до 4,92 у групі із середнім і до 5,7 у групі з високим сексуальним благополуччям. Аналогічно, зростання інтегрального показника уникнення свідчить про те, що здатність підтримувати баланс між близькістю та автономією є важливим чинником позитивного інтимного досвіду.

Показник «Надійність партнера» також виявився суттєво пов'язаним із сексуальним благополуччям ($F=6,96$, $p=0,003$). У жінок із високим рівнем сексуального благополуччя середнє значення надійності становить 4,8, тоді як у групі з низьким рівнем – 3,89. Тобто, довіра до партнера, впевненість у його стабільності та підтримці є базовими умовами емоційної і сексуальної гармонії. Натомість показники, пов'язані з тривожністю у стосунках, демонструють зворотну тенденцію. Очікування емоційної віддачі ($F=4,76$, $p=0,016$), боязнь розриву ($F=4,69$, $p=0,019$) та інтегральний показник тривожності ($F=4,83$, $p=0,016$) мають найвищі середні значення у групі з низьким сексуальним благополуччям, що підтверджує, що надмірна емоційна залежність і страх втрати знижують здатність насолоджуватися близькістю.

Жінки з більш надійним типом прив'язаності, які відчувають довіру, емоційну безпеку й підтримку, демонструють значно вищі рівні сексуального задоволення. У свою чергу, тривожні й уникаючі моделі взаємодії створюють емоційні бар'єри, що перешкоджають глибокій близькості й задоволенню..

Початковий аналіз, наведений у табл. 3.16, показав, що рівень сприйнятого стресу справляє істотний вплив на деякі складові сексуального благополуччя.

Таблиця 3.16

Результати аналізу суб'єктивного сексуального благополуччя залежно від рівня сприйнятого стресу

Назви	ANOVA F	p	Середнє низький рівень	Середнє середнього рівень	Середнє високого рівень
Сексуальна комунікація	2,48	0,131	25,67	20,14	20,73
Сексуальна потреба	13,1	0,001*	15,83	11,57	7,55
Кількісна потреба	4,68	0,024*	5,17	6,67	5,09
Стосунки як цінність	1,34	0,303	17,83	15,29	15,09
Задоволення сексуальним життям і стосунками	3,66	0,059	22	17,83	17,73
Інтегральний показник сексуального	18,29	0,001*	81,33	64,83	61,09

благополуччя					
--------------	--	--	--	--	--

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Для показників сексуальної потреби, кількісної потреби та інтегрального рівня сексуального благополуччя виявлено статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем стресу ($p < 0,05$). Найвищі показники сексуальної потреби зафіксовано у жінок із низьким рівнем стресу – 15,83 бала, тоді як у групах із середнім та високим рівнями стресу середні значення становлять 11,57 та 7,55 відповідно. Така динаміка свідчить про те, що під впливом стресу природна сексуальна мотивація суттєво знижується, що може бути зумовлено емоційним виснаженням, порушенням гормонального балансу чи психологічним пригніченням бажання.

Схожа тенденція спостерігається і щодо інтегрального показника сексуального благополуччя, який знижується від 81,33 бала у групі з низьким рівнем стресу до 64,83 у групі із середнім і 61,09 у групі з високим рівнем. Отже, чим інтенсивніше жінка переживає стрес, тим нижчим є її загальний рівень задоволення інтимним життям і стосунками з партнером. Так, стрес виступає чинником, який послаблює емоційну відкритість і тілесну чутливість, що у свою чергу негативно впливає на здатність отримувати задоволення від сексуальної взаємодії. Певною мірою ці результати підтверджуються і для показника задоволення сексуальним життям і стосунками, де $p = 0,059$, що межує зі статистичною значущістю, свідчачи про тенденцію до зниження цього показника за умов підвищеного стресу.

Дані табл. 3.17 відображають особливості досвіду близьких стосунків у жінок із різним рівнем сприйнятого стресу.

Таблиця 3.17

**Результати аналізу досвіду близьких стосунків залежно від рівня
сприйнятого стресу**

Назви	ANO VA F	p	Серед не низьк ий рівень	Середн є середн ього рівень	Середнє високого рівень
Тривожність у близьких стосунках	1,59	0,247	5,67	5,89	7,55
Уникнення близькості	0,46	0,639	5,17	5,06	5,82

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Отже, показник тривожності у близьких стосунках поступово зростає від 5,67 бала при низькому рівні стресу до 5,89 при середньому і 7,55 при високому. Це може свідчити про те, що хронічний стрес посилює емоційну нестабільність, викликає більшу чутливість до реакцій партнера, підвищує потребу у підтвердженні любові та безпеки. Хоча статистична значущість не досягнута, така тенденція є психологічно закономірною, адже стрес часто активує тривожні схеми прив'язаності. Уникнення близькості, навпаки, змінюється менш виражено, зростаючи незначно від 5,17 до 5,82 бала, що може означати відносну сталість цього показника незалежно від рівня напруження. Можна припустити, що у жінок схильність до емоційного дистанціювання є більш стабільною особистісною рисою, тоді як тривожність у стосунках більш чутлива до зовнішніх стресових впливів.

Найбільш показовими є результати, наведені у табл. 3.18, які відображають вплив рівня сприйнятого стресу на типи прив'язаності.

Таблиця 3.18

**Результати аналізу типів прив'язаності залежно від рівня
сприйнятого стресу**

Назви	ANOVA F	p	Середнє низький рівень	Середнє середнього рівень	Середнє високого рівень
Надійність партнера	2,07	0,167	4,78	4,33	4
Очікування емоційної віддачі	5,37	0,021 *	2,47	3,32	4,55
Боязнь розриву стосунків	10,3	0,003 *	2,95	3,61	4,69
Інтегральний показник тривожності	6,75	0,011	2,71	3,47	4,62
Інтерація	2,48	0,120	5,1	4,71	4,32
Інтимність	1,71	0,210	3,98	4,2	4,22
Інтегральний показник уникнення	0,49	0,620	4,54	4,45	4,27

Примітка «*» – статистична значущість $p < 0,05$.

Виявлено, що деякі показники мають статистично значущі відмінності ($p < 0,05$), очікування емоційної віддачі, боязнь розриву стосунків і інтегральний показник тривожності. Показник «Очікування емоційної віддачі» послідовно зростає від 2,47 бала при низькому рівні стресу до

3,32 при середньому та 4,55 при високому. Тобто, жінки, які перебувають у стані сильного стресу, потребують більшої емоційної підтримки від партнера, що відображає прагнення компенсувати внутрішнє напруження через стосунки. Подібна тенденція спостерігається і для показника «Боязнь розриву стосунків» – від 2,95 до 4,69 бала, а також для інтегрального показника тривожності, який зростає з 2,71 до 4,62. А це вже свідчить про те, що під впливом стресу активізуються тривожні патерни прив'язаності, страх втрати партнера, зростає потреба в емоційній близькості, але одночасно підвищується вразливість і невпевненість у стабільності стосунків.

Показники, пов'язані з уникненням (інтерація, інтимність, інтегральний показник уникнення), не продемонстрували значущих відмінностей між групами, що вказує на те, що уникаючі тенденції залишаються відносно стабільними, незалежно від рівня переживаного стресу. Проте можна відзначити незначне зниження інтерації від 5,1 бала у групі з низьким рівнем стресу до 4,32 у групі з високим, що може свідчити про те, що сильний стрес поступово зменшує готовність до відкритої взаємодії з партнером, навіть якщо загальна тенденція уникнення не змінюється істотно.

Високий рівень стресу послаблює сексуальну мотивацію, знижує рівень задоволення стосунками та підсилює потребу в емоційній підтримці. Таким чином, жінки, які переживають хронічний стрес, демонструють більше проявів тривожного типу прив'язаності, що відображається у зростанні емоційної чутливості, страху втрати партнера та зниженні сексуального благополуччя.

Дані табл. 3.19 показують, що тип прив'язаності має суттєвий вплив на основні компоненти сексуального благополуччя. Найвищі середні показники за всіма ключовими шкалами спостерігаються у жінок із надійним стилем прив'язаності.

Таблиця 3.19

Результати аналізу суб'єктивного сексуального благополуччя

Назви	ANOVA F	p	Середнє Надійний стиль	Середнє Тривожний стиль	Середнє Зневажливо- уникаючий стиль	Середнє Зневажливо- уникаючий стиль
Сексуальна комунікація	19,52	0,001*	14,67	12,5	24,94	20,8
Кількісна потреба	2,81	0,066	7,33	3	4,83	6,4
Стосунки як цінність	7,64	0,001*	16,33	10,5	16,61	15,6
Задоволення сексуальним життям і стосунками	7,1	0,003*	14	10,5	22,44	18,4
Інтегральний показник сексуального благополуччя	6,34	0,004*	55	43	75,67	67,8

Їхній середній рівень сексуальної комунікації становить 19,52 бала, тоді як у жінок із тривожним стилем цей показник знижується до 14,67, а у жінок із зневажливо-уникаючим – підвищується до 24,94, що вказує на різні моделі комунікативної поведінки. Високий рівень сексуальної комунікації у жінок із надійним і зневажливо-уникаючим стилями може

пояснюватися тим, що перші схильні до відкритості та довіри, тоді як другі – до контролю ситуації через більш раціональну. Найнижчі показники спостерігаються у тривожного типу, що свідчить про їхню схильність до емоційного напруження, невпевненості у партнері й труднощів у вираженні власних потреб.

Статистично значущі відмінності зафіксовано також за шкалою «Стосунки як цінність» ($F=7,64$, $p=0,001$) і «Задоволення сексуальним життям і стосунками» ($F=7,1$, $p=0,003$). Жінки з надійним типом прив'язаності продемонстрували вищі середні значення за цими шкалами – 16,33 та 14 балів відповідно. Це означає, що для них стосунки мають глибше емоційне значення, а сексуальна близькість сприймається як духовно-емоційний аспект взаємодії. Для зневажливо-унікаючого типу ці показники також залишаються досить високими (16,61 і 22,44 відповідно), але можна припустити, що у цій групі задоволення пов'язане з контролем ситуації та незалежністю. Найнижчі значення, як і очікувалося, мають жінки з тривожним типом – 10,5 бала за обома шкалами.

Найвиразніші відмінності виявлено за інтегральним показником сексуального благополуччя ($F=6,34$, $p=0,004$). У жінок із надійним стилем середнє значення становить 55 балів, тоді як у тривожного типу – лише 43, а у зневажливо-унікаючого – 75,67. Це означає, що надійний тип прив'язаності сприяє гармонійному поєднанню емоційної близькості й фізичної задоволеності, тоді як тривожний тип, навпаки, обмежує сексуальне благополуччя через підвищену тривогу, невпевненість та емоційну залежність. Зневажливо-унікаючий тип демонструє високі результати, однак їх можна інтерпретувати як поверхневу форму задоволення, що базується більше на фізичному аспекті, ніж на емоційній близькості. Таким чином, стиль прив'язаності відіграє ключову роль у формуванні сексуального задоволення, визначаючи ступінь емоційного комфорту й довіри у стосунках.

У табл. 3.20 наведено результати аналізу досвіду близьких стосунків і рівня сприйнятого стресу залежно від типу прив'язаності.

Таблиця 3.20

Результати аналізу досвіду близьких стосунків та сприйнятого стресу залежно від типу прив'язаності

Назви	ANOVA	p	Середнє Надійний стиль	Середнє Тривожний стиль	Середнє Зневажливо-уникаючий стиль	Середнє Зневажливо-уникаючий стиль
Тривожність у близьких стосунках	6,69	0,003*	18,67	33	18,22	22,6
Уникнення близькості	14,21	0,001*	8,33	9	2,11	7,2
Сприйнятий стрес	4,99	0,010*	7	5,5	2,83	4

Найвищий рівень тривожності у близьких стосунках зафіксовано у жінок із тривожним типом прив'язаності – 33 бали. Для порівняння, у жінок із надійним типом цей показник становить 18,67, а у зневажливо-уникаючих – 18,22. Така різниця підтверджує, що тривожний тип прив'язаності пов'язаний із надмірною емоційною збудливістю, страхом відторгнення та залежністю від партнера. У жінок із надійним стилем спостерігається здатність підтримувати емоційну рівновагу навіть за наявності конфліктів, тоді як у зневажливо-уникаючих – емоційна реактивність нижча, але це може супроводжуватися емоційним відстороненням.

Показник «Уникнення близькості» також демонструє суттєві відмінності ($F=14,21$, $p=0,001$). Найнижчі значення спостерігаються у жінок із зневажливо-уникаючим типом (2,11), що означає, що прагнуть зберігати дистанцію у стосунках і уникають надмірної емоційної залежності. Жінки з тривожним типом мають дещо вищі показники уникнення (9 балів), що вказує на суперечливу поведінку – одночасне прагнення до близькості та страх емоційної вразливості. Найвищі показники за цією шкалою у жінок із надійним типом (8,33) можуть бути свідченням більш зрілої здатності підтримувати баланс між автономією та емоційною залученістю.

Щодо рівня сприйнятого стресу, то його найвищі значення зафіксовано у жінок із тривожним типом (5,5 бала), що свідчить про їхню підвищену вразливість до стресових впливів. У зневажливо-уникаючих цей показник нижчий – 2,83, що може відображати їхню тенденцію до емоційного відсторонення та зниження сприйнятливості до зовнішніх подразників. Жінки з надійним типом мають помірний рівень стресу (7 балів), що підтверджує їхню відносну психологічну стійкість і здатність до емоційного саморегулювання.

Надійна прив'язаність сприяє формуванню довірливих і стабільних стосунків, що позитивно впливає на сексуальну задоволеність і знижує рівень сприйнятого стресу. Тривожний тип, навпаки, пов'язаний із високою емоційною нестабільністю, підвищеним стресом і зниженим сексуальним задоволенням. Зневажливо-уникаючий тип демонструє відносно високі показники сексуального благополуччя, однак за рахунок емоційної дистанції та меншої глибини емоційного контакту.

Як видно з табл. 3.21, початкова модель включала вісім незалежних змінних, серед яких були показники тривожності у близьких стосунках, уникнення близькості, сприйнятого стресу, надійності партнера, очікування емоційної віддачі, страху розриву стосунків, інтеракції та

інтимності. Узагальнений показник регресії становить $R=0,699$, що свідчить про достатньо високий рівень зв'язку між сукупністю цих змінних і рівнем сексуального благополуччя. Значення коефіцієнта детермінації $R^2=0,488$ означає, що майже 49% варіації показника сексуального благополуччя пояснюється включеними у модель змінними.

Таблиця 3.21

Регресійна модель чинників суб'єктивного сексуального благополуччя

Назви	Estimate	SE	t	p
Сексуальне благополуччя (константа)	22,82	11,68	1,95	0,055*
Тривожність у близьких стосунках	0,66	0,55	1,2	0,233
Уникнення близькості	-0,36	0,57	-0,63	0,525
Сприйнятий стрес	-0,11	0,24	-0,49	0,620
Надійність партнера	1,00	1,67	0,6	0,550
Очікування емоційної віддачі	-2,46	1,26	-1,94	0,056
Боязнь розриву стосунків	-0,53	2,01	-0,26	0,793
Інтеракція	6,13	2,00	3,05	0,003*
Інтимність	4,85	2,15	2,25	0,027*

Примітка – $R=0,699$; $R^2=0,488$; $p=0,05$.

Серед досліджуваних показників статистично значущими виявилися дві змінні – «інтеракція» та «інтимність», які мають позитивні коефіцієнти регресії. Для показника «інтеракція» значення $t=3,05$ при $p=0,003$ свідчить про суттєвий позитивний вплив на сексуальне благополуччя. Це означає,

що активність у взаємодії з партнером, відкритість до спілкування та здатність до емоційного обміну прямо сприяють вищому рівню задоволення у сексуальних відносинах. Аналогічно, показник «інтимність» має значення $t=2,25$ при $p=0,027$, що також підтверджує позитивний внесок емоційної близькості, довіри та глибини зв'язку у формування сексуального благополуччя. Іншими словами, чим більший рівень психологічної залученості у стосунки, тим вищою є здатність жінки отримувати задоволення у сексуальній сфері.

Інші змінні, такі як тривожність у близьких стосунках, уникнення близькості, сприйнятий стрес, надійність партнера та страх розриву, не продемонстрували статистичної значущості у цій моделі, хоча деякі з них показали тенденцію до впливу. Змінна «очікування емоційної віддачі» мала негативний коефіцієнт (-2,46) при $p=0,056$, тобто перебувала на межі статистичної значущості. Це вказує на те, що чим вищі очікування жінки щодо емоційної реакції партнера, тим нижчим може бути її рівень задоволення у стосунках, оскільки надмірна потреба у підтвердженні любові часто супроводжується емоційною напругою та фрустрацією. Таким чином, початкова модель окреслила напрямок подальшого аналізу, дозволивши виділити ті змінні, які мають найбільший прогностичний потенціал.

Після оптимізації моделі, результати якої наведені у таблиці 3.22, було залишено три найбільш значущі змінні – очікування емоційної віддачі, інтеракцію та інтимність. Поліпшена модель виявилася статистично більш надійною, що підтверджує її коефіцієнт множинної кореляції $R=0,735$ та коефіцієнт детермінації $R^2=0,541$. А це означає, що понад 54% варіації сексуального благополуччя пояснюються трьома чинниками, які відображають особливості емоційної взаємодії у стосунках.

Таблиця 3.22

**Регресійна модель чинників суб'єктивного сексуального
благополуччя після покращення**

Назви	Estimate	SE	t	p
Сексуальне благополуччя (константа)	2324, 65	8,26	2,98	0,004*
Очікування емоційної віддачі	-2,58	0,8	-3,21	0,002*
Інтеракція	7,32	1,24	5,89	0,001*
Інтимність	3,8	1,85	2,05	0,044*

Примітка – $R=0,735$; $R^2=0,541$; $p=0,05$.

Згідно з цією моделлю, найбільший позитивний вплив має показник «інтеракція» ($\beta=7,32$, $p=0,001$), що підтверджує важливість активної участі у партнерській взаємодії та спільній емоційній включеності у побудову гармонійних інтимних відносин. Другим за силою впливу є показник «інтимність» ($\beta=3,8$, $p=0,044$), який підкреслює значущість емоційної відкритості, близькості та взаємної підтримки для відчуття сексуального задоволення. Натомість змінна «очікування емоційної віддачі» має негативний вплив ($\beta=-2,58$, $p=0,002$), що ще раз підтверджує, що надмірна емоційна залежність і потреба у підтвердженні любові партнера знижують рівень гармонії та задоволення у стосунках.

Таким чином, результати регресійного аналізу свідчать, що сексуальне благополуччя жінок визначається насамперед якістю емоційної взаємодії у стосунках, тоді як високі очікування емоційної віддачі виступають чинником ризику. Іншими словами, саме здатність до щирої комунікації, емоційної підтримки та психологічної близькості формує позитивне сприйняття сексуального життя. В той же час, якщо у стосунках домінує потреба у постійному підтвердженні любові або відчуття

емоційної нестачі, це призводить до напруги, невдоволення та відчуття дистанції.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження впливу типів прив'язаності на сексуальне благополуччя жінок в умовах пролонгованого стресу вдалося встановити низку важливих закономірностей, які відображають взаємозв'язок між емоційною сферою, характером міжособистісних стосунків та інтимним задоволенням.

Результати первинного аналізу показали, що загальний рівень сексуального благополуччя у вибірці переважно середній, однак із вираженою варіативністю. А це свідчить про те, що навіть за наявності спільного чинника – хронічного стресу – жінки демонструють різні стратегії адаптації у сфері близькості. Найвищі середні показники зафіксовано у сфері сексуальної комунікації, що вказує на важливість емоційної відкритості та здатності до взаєморозуміння у стосунках. В той же час найнижчі результати спостерігаються за шкалами, які відображають сексуальну потребу та задоволення стосунками, що підтверджує зниження лібідо й мотивації до інтимної взаємодії під впливом тривалого психоемоційного навантаження.

Дослідження досвіду близьких стосунків дало змогу виявити помірний рівень тривожності та уникнення у вибірці, що вказує на загальну тенденцію до емоційної обережності. Більшість жінок продемонстрували середні або низькі показники за цими шкалами, що свідчить про відносно стабільну емоційну базу, проте частина респонденток з високими рівнями тривожності або уникнення демонструє схильність до неадаптивних моделей прив'язаності, які можуть погіршувати якість інтимної взаємодії.

Рівень сприйнятого стресу виявився переважно середнім, що свідчить про часткову адаптацію до тривалого напруження, але підтверджує його стійку присутність у житті більшості жінок. Високий рівень стресу зафіксовано лише у невеликій частки учасниць, однак саме у цій групі спостерігається посилення емоційної напруги, зниження задоволення стосунками та тенденція до тривожних моделей прив'язаності.

Аналіз типів прив'язаності показав переважання унікаючих тенденцій, що може бути проявом адаптивної стратегії психологічного самозбереження. Найменш чисельними виявилися групи жінок із надійним та тривожним типом, тоді як значна частка опитаних має змішані або проміжні типи прив'язаності, що свідчить про гнучкість емоційних реакцій. Жінки з надійним типом характеризуються високими показниками довіри, стабільності й емоційної відкритості, тоді як тривожні – схильністю до залежності, страху розриву та невпевненості у партнері. Унікаючі типи демонструють потребу в автономії та дистанції, що допомагає підтримувати емоційну рівновагу, але обмежує глибину близькості.

Кореляційний аналіз дозволив виявити значущі зв'язки між показниками прив'язаності, стресу та сексуального благополуччя. Було підтверджено, що тривожність і уникнення у стосунках негативно впливають на сексуальну комунікацію, задоволення інтимним життям та загальний рівень сексуального благополуччя. Натомість високий рівень довіри до партнера, відчуття його надійності, інтимність і здатність до взаємодії виступають важливими ресурсами для підтримки сексуальної гармонії навіть в умовах стресу.

Сприйнятий стрес не продемонстрував прямого впливу на загальний показник сексуального благополуччя, однак виявився пов'язаним із зниженням сексуальної потреби, що свідчить про його опосередковану роль через емоційний стан і напруження у стосунках. Було встановлено,

що за підвищеного рівня стресу посилюються прояви тривожної прив'язаності, очікування емоційної віддачі та страх розриву, тоді як унікаючі тенденції залишаються більш стабільними.

Дані порівняльного аналізу підтвердили, що жінки з високим рівнем сексуального благополуччя характеризуються нижчими показниками тривожності та уникнення у стосунках, а також вищими значеннями довіри, інтеракції та інтимності. Натомість низьке сексуальне благополуччя супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною залежністю та страхом втрати партнера.

Аналіз впливу типів прив'язаності показав, що жінки з надійним стилем мають найвищі показники задоволення стосунками, сприймають інтимну близькість як цінність і демонструють гармонійне поєднання емоційної та фізичної складових сексуальності. Тривожний тип пов'язаний із найнижчими показниками задоволення та високим рівнем емоційної напруги. Зневажливо-уникаючий тип демонструє високий рівень загального сексуального благополуччя, проте цей результат можна трактувати як формальне або поверхнєве задоволення, що базується на контролі ситуації.

Регресійний аналіз дозволив визначити ключові чинники сексуального благополуччя. Найбільший позитивний вплив мають показники інтеракції та інтимності, що підтверджує роль активної взаємодії, емоційної відкритості та близькості у формуванні гармонійного інтимного життя. Негативний вплив виявлено для змінної «очікування емоційної віддачі», що свідчить про те, що надмірна емоційна залежність знижує рівень задоволення у стосунках.

Отже, у ході дослідження встановлено, що сексуальне благополуччя жінок у стані пролонгованого стресу залежить насамперед від якості емоційної взаємодії та характеру прив'язаності. Найвищі показники гармонії спостерігаються у жінок із надійним типом прив'язаності, які

демонструють довіру, стабільність і відкритість у стосунках. Високий рівень тривожності або уникнення, навпаки, знижує задоволення від сексуального життя, посилює емоційну напругу та послаблює відчуття близькості. Хронічний стрес виступає додатковим чинником ризику, який загострює прояви неадаптивних типів прив'язаності.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного, методологічного й емпіричного аналізу було встановлено, що сексуальне благополуччя жінок у стані пролонгованого стресу є багатфакторним феноменом, чутливим як до індивідуально-особистісних характеристик, так і до особливостей міжособистісної взаємодії у близьких стосунках. У першому розділі було показано, що сексуальне благополуччя охоплює не лише фізичні аспекти сексуальності, а й емоційні, когнітивні та соціально-психологічні виміри, включно з прийняттям тіла, здатністю відкрито виражати потреби, формувати безпечну інтимність і переживати стосунки як підтримувальний простір. Теорія прив'язаності дозволила зрозуміти механізми індивідуальної вразливості: надійний тип прив'язаності виступає ресурсом, що підтримує здатність до близькості навіть за тривалого стресу, тоді як тривожні та уникаючі моделі прив'язаності підсилюють напругу, сором та емоційні бар'єри у сфері сексуальності. Також було доведено, що пролонгований

стрес впливає на сексуальний потяг, збудження, образ тіла та якість емоційної взаємодії, поглиблюючи або пом'якшуючи ці ефекти залежно від типу прив'язаності.

У другому розділі було обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження, сформовано концептуальну модель, що відображає взаємозв'язки між типами прив'язаності, досвідом близьких стосунків, рівнем сприйнятого стресу та суб'єктивним сексуальним благополуччям жінок. Було визначено гіпотези, окреслено дослідницьку стратегію та описано триетапну процедуру збору й аналізу даних. Значну увагу приділено підбору психодіагностичного інструментарію, зокрема Опитувальнику суб'єктивного сексуального благополуччя (Гупаловська, 2021), Опитувальнику «Досвід близьких стосунків» (ECR), Шкалі сприйнятого стресу (PSS), Опитувальнику типів прив'язаності (адаптована версія), а також соціально-демографічній анкеті. Така методологічна модель забезпечила цілісність, наукову обґрунтованість і надійність емпіричної частини.

Третій розділ дав змогу емпірично підтвердити визначені у теорії взаємозв'язки. Було встановлено, що загальний рівень сексуального благополуччя жінок у стані пролонгованого стресу є середнім, але варіативним, що вказує на індивідуальні відмінності у способах адаптації до напружених життєвих умов. Найвищі показники спостерігаються у сфері сексуальної комунікації, тоді як найнижчі — у сфері сексуальної потреби та задоволеності, що відображає вплив хронічного стресу на лібідо та емоційний тонус. За показниками прив'язаності було виявлено помірний рівень тривоги та уникнення, що відображає загальну тенденцію до емоційної обережності. Жінки з надійним типом прив'язаності демонструють найвищий рівень сексуального благополуччя, тоді як тривожні та уникаючі моделі пов'язані зі зниженням задоволеності, підвищенням емоційної залежності або надмірною дистанцією.

Кореляційний та регресійний аналіз підтвердив, що типи прив'язаності є ключовими предикторами сексуального благополуччя: тривожність і уникнення негативно пов'язані з інтимністю, задоволенням та сексуальною комунікацією, тоді як довіра, емоційна взаємодія та інтимність виступають сильними позитивними чинниками. Сприйнятий стрес не має прямого впливу на загальний рівень сексуального благополуччя, однак пов'язаний зі зниженням сексуальної потреби та підсиленням тривожних моделей прив'язаності. Це вказує на опосередкований, але значущий вплив стресу через емоційно-регуляторні механізми та якість стосунків.

У цілому результати дослідження підтверджують, що сексуальне благополуччя жінок у стані пролонгованого стресу детермінується насамперед якістю емоційної близькості та типом прив'язаності. Надійна прив'язаність функціонує як ресурс адаптації, тоді як тривожні та уникаючі моделі підвищують ризик незадоволеності, емоційної напруги та дистантності в інтимній сфері. Таким чином, робота підкреслює важливість психологічної підтримки, розвитку навичок емоційної комунікації, зміцнення довіри та корекції неадаптивних моделей прив'язаності як ефективних шляхів покращення сексуального благополуччя жінок у складних умовах тривалого стресу. Отримані результати можуть бути використані в індивідуальному та сімейному консультуванні, психотерапії та освітніх програмах, спрямованих на збереження ментального здоров'я та гармонійних інтимних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. Журнал соціальної та практичної психології. 2024. № 3.
2. Гаврилук О. В. Особливості стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці: магістерська робота. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2024.
3. Гупаловська В. А. Опитувальник психодіагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідизація. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 8. С. 18–39.
4. Гупаловська В. А., Лень Н. І. Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Вісник Чернігівського нац. пед. університету. 2015. Вип. 126. С. 47–56.
5. Данилюк І. В. Психологічні аспекти жіночої сексуальності. Актуальні проблеми психології. 2021. Вип. 55. С. 76–85.
6. Коваленко О. Сексуальний інтелект в аспектах сексуального благополуччя партнерів у довгострокових стосунках. 2025.
7. Краштал В. В. Сексологія. Т. II. Клінічна сексологія. Харків, 2017.
8. Кушнір А. Т., Кушнір Ю. В. Тривожність як детермінанта низького рівня сексуальної задоволеності. Вісник студентського наукового товариства ДНУ ім. В. Стуса. 2020. № 12. С. 142–146.
9. Лашко А. О., Грисенко Н. В. Ненадійний тип прив'язаності як фактор схильності до співзалежних стосунків у студентів. Journal of Psychology Research. 2024. Т. 30, № 13. С. 80–89.

- 10.Марченко Ю. Психосексуальне благополуччя жінок: чинники та ризику. Соціальна психологія. 2022. Т. 45, № 1. С. 59–70.
- 11.Семенюк Н. М. Тривожність як детермінанта проблем сексуальної адаптації. Психологічний журнал. 2023. Т. 8, № 3. С. 41–53.
- 12.Скрипніков А. М., Ісаков І. Особливості континууму соціально-психологічної адаптації–дезадаптації у жінок з різним генезом депресії та вираженістю проблем у психосоціальному функціонуванні. Архів психіатрії. 2019. Т. 25, № 1. С. 56–62.
- 13.Шевчук У. В. Психологічні особливості сексуальності в процесі дорослішання: бакалаврська робота. Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025.
- 14.Такмакова М. Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності: дис. канд. психол. наук. Харків, 2016.
- 15.Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2011.
- 16.Tertychna N. A., Vershyhora V. Ye. Ставлення сучасної молоді до теми сексуальних стосунків. 2022. Editorial Board. С. 221.
- 17.Ainsworth M. Attachments across the life span. New York: Routledge, 2017.
- 18.Arroyo A., Segrin C. Attachment styles and sexual communication in romantic relationships. Journal of Social and Personal Relationships. 2019. Vol. 36, No. 3. P. 654–672.
- 19.Bai X., Liu J. Perceived stress and sexual satisfaction among women: The moderating role of resilience. Journal of Health Psychology. 2020. Vol. 25, No. 12. P. 2071–2082.
- 20.Belsky J., Pluess M. The differential susceptibility theory. Development and Psychopathology. 2017. Vol. 29, No. 4. P. 1231–1243.

21. Blum A. Stress, trauma, and relational functioning in women's intimate lives. *Journal of Trauma Studies*. 2023. Vol. 14, No. 2. P. 34–46.
22. Bouchard G. Adult attachment and marital well-being: A 20-year update. *Attachment & Human Development*. 2021. Vol. 23, No. 1. P. 1–19.
23. Caron A., Lafontaine M.-F. Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship quality. *Journal of Sex Research*. 2017. Vol. 54, No. 3. P. 391–403.
24. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396.
25. Cohen S., Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan S., Oskamp S. (eds.). *The social psychology of health*. Newbury Park, CA: Sage, 1988.
26. Davis K. E., Werner K. M. Stress and romantic attachment: Links to sexual functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2020. Vol. 37, No. 9. P. 2620–2638.
27. Dewitte M. Sexual motivation and attachment processes: Integrating evidence. *Archives of Sexual Behavior*. 2021. Vol. 50, No. 4. P. 1811–1825.
28. Dixon L. J. Attachment avoidance and stress reactivity in intimate relationships. *Personal Relationships*. 2022. Vol. 29, No. 3. P. 511–528.
29. Eastwood L., Conley T. Stressful events, sexual satisfaction, and emotional intimacy. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2021. Vol. 47, No. 8. P. 761–774.
30. Faccio E., Casini C. Women's sexual well-being under chronic stress. *Journal of Feminist Family Therapy*. 2021. Vol. 33, No. 2. P. 95–112.
31. Feldman R. Attachment, bonding, and resilience. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2017. Vol. 13. P. 1–26.

32. Gillath O., Karantzas G. Attachment security and intimacy in adulthood. Springer, 2019.
33. Goldsmith S. Psychological stress and sexual functioning in women: A systematic review. *Women's Health*. 2020. Vol. 16.
34. Hazan C., Ziv Y. Adult attachment and the regulation of emotion. *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 25. P. 1–5.
35. Hollist C. S. Adult attachment and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2017. Vol. 16, No. 1. P. 1–20.
36. Jones K., Burleson T. Trauma, stress perception, and adult attachment in women. *Journal of Interpersonal Violence*. 2023. Vol. 38, No. 7–8. P. 1039–1059.
37. Kearns E. M., Leonard L. Stress spillover in romantic relationships: Attachment as a buffer. *Journal of Family Psychology*. 2019. Vol. 33, No. 5. P. 557–567.
38. Krause E. D., Houtz J. Attachment anxiety and sexual behavior patterns in women. *Archives of Sexual Behavior*. 2022. Vol. 51, No. 3. P. 1433–1445.
39. Leavitt C. E. Stress, emotional regulation, and sexual well-being in women. *Journal of Sex Research*. 2020. Vol. 57, No. 9. P. 1096–1108.
40. Laurenceau J.-P., Klein P. Intimacy, attachment, and adult sexuality. *Annual Review of Sex Research*. 2018. Vol. 55, No. 1. P. 87–111.
41. Mikulincer M., Shaver P. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press, 2019.
42. Mills J., Collins A. Chronic stress and relational intimacy in women. *Stress & Health*. 2022. Vol. 38, No. 4. P. 812–826.
43. Neto F. Attachment and emotional intimacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 168.

44. Nicolson P., Burr J. Women's sexual health under psychological stress. *Feminism & Psychology*. 2018. Vol. 28, No. 1. P. 63–80.
45. Pascoal P., Narciso I. Sexual satisfaction and attachment among women: An integrative review. *Sexual and Relationship Therapy*. 2020. Vol. 35, No. 2. P. 232–249.
46. Pietrzak R. H. Long-term stress, trauma exposure, and attachment styles in women. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 282. P. 123–131.
47. Rehman U. S., et al. How attachment styles predict changes in sexual desire. 2023. (longitudinal study).
48. Reis H., Aron A. Intimacy and relationship well-being. In: *Handbook of Personal Relationships*. Palgrave, 2018.
49. Rodriguez L., Bauer J. Attachment insecurities and sexual distress in women. *Archives of Sexual Behavior*. 2021. Vol. 50, No. 6. P. 2611–2622.
50. Safir M. P. Sexual well-being in women under chronic stress. *Journal of Women's Health*. 2022. Vol. 31, No. 9. P. 1223–1232.
51. Scharfe E. Adult attachment and sexual functioning: A meta-analysis. *Attachment & Human Development*. 2017. Vol. 19, No. 3. P. 207–225.
52. Simpson J. A., Rholes W. S. Stress and attachment: Developmental and relational implications. *Current Opinion in Psychology*. 2020. Vol. 32. P. 66–71.
53. Tucker E. M. Stress, coping, and sexual well-being. *Journal of Health Psychology*. 2023. Vol. 28, No. 2. P. 260–277.
54. Wang H., Li P. Attachment avoidance and sexual communication difficulties. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2020. Vol. 46, No. 5. P. 475–489.
55. Wilson S., Peterson K. Women's sexual agency and stress resilience. *Sex Roles*. 2019. Vol. 81, No. 1–2. P. 45–59.

56. Davis K. E., Werner K. M. Stress and romantic attachment: Links to sexual functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2020. Vol. 37, No. 9. P. 2620–2638.
57. Bowlby J. *Attachment and Loss*. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969.
58. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In: Simpson J. A., Rholes W. S. (eds.). *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press, 1998. P. 46–76.
59. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 3. P. 511–524.
60. Basson R. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2000. Vol. 26, No. 1. P. 51–65.
61. Masters W. H., Johnson V. E. *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown, 1966.
62. Kaplan H. S. *The New Sex Therapy: Active Treatment of Sexual Dysfunctions*. New York: Brunner/Mazel, 1974.
63. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.
64. World Health Organization. *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health*. Geneva: WHO, 2006.
65. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5th ed. Arlington, VA: APA, 2013.
66. Hampson E., Sankar R. Stress, sex hormones and sexual behaviour: A review. *Psychoneuroendocrinology*. 2019. Vol. 100. P. 1–12.
67. Lehmiller J. J. *The Psychology of Human Sexuality*. 2nd ed. Wiley, 2020.

68. Brotto L. A., Basson R. A mindfulness-based group psychoeducation intervention targeting sexual interest/arousal disorder in women: A randomized controlled trial. *Journal of Sexual Medicine*. 2014. Vol. 11, No. 11. P. 2717–2730.
69. Pedersen W., et al. The impact of chronic stress on female sexual function: a longitudinal study. *Journal of Sexual Medicine*. 2018. Vol. 15, No. 4. P. 689–698.
70. Lehmiller J., Garcia J. E. The role of attachment in sexual functioning: A meta-analytic review. *Archives of Sexual Behavior*. 2019. Vol. 48, No. 6. P. 1689–1703.
71. Meston C. M., Buss D. M. Why humans have sex. *Archives of Sexual Behavior*. 2007. Vol. 36, No. 4. P. 477–507.
72. Heiman J. R., et al. The Female Sexual Function Index: A multidimensional self-report instrument for the assessment of female sexual function. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2000. Vol. 26, No. 2. P. 191–208.
73. Rosen R., et al. The Female Sexual Distress Scale (FSDS): development and validation. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2003. Vol. 29, No. 4. P. 353–364.
74. Brotto L. A., Yule M. A. Psychological approaches to the treatment of sexual dysfunction in women. *Current Sexual Health Reports*. 2017. Vol. 9, No. 2. P. 89–97.
75. Rellini A., Meston C. The role of affect and anxiety on sexual arousal. *Journal of Sexual Medicine*. 2011. Vol. 8, No. 2. P. 269–281.
76. Allen E. S., et al. Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*. 2015. Vol. 29, No. 1. P. 44–54.
77. Pfaus J. G. Pathways of sexual desire. *Journal of Sex Research*. 2009. Vol. 46, No. 2–3. P. 181–198.

78. Sroufe L. A., Egeland B., Carlson E., Collins W. A. The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. New York: Guilford Press, 2005.
79. Mikulincer M., Shaver P. Attachment, caregiving, and sex: How attachment orientations shape responses to sexual and relationship threats. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 4. P. 669–693.
80. Cacioppo J. T., Cacioppo S. Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*. 2014. Vol. 76, No. 3. P. 234–236.
81. Brotto L. A., Yule M., Gül H. Sexual function, satisfaction, and distress in women living in conflict settings: implications for mental health and clinical practice. *Journal of Women's Health*. 2022. Vol. 31, No. 5. P. 567–577.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник суб'єктивного сексуального благополуччя

(Гупаловська)

1. Моє здоров'я протягом останнього часу було не гіршим, ніж у інших.
2. Я і мій партнер/партнерка сприймаємо сексуальні стосунки як складову частину нашого кохання/любові/стосунків.
3. Моє здоров'я та інші життєві обставини сильно мене турбують, тому мені не до сексу.
4. Я розумію, що секс не може бути щоразу грандіозний, що іноді може дещо не вдаватись, не зовсім подобатись, але це не впливає на мою оцінку загальної якості мого сексуального життя.
5. Мої сексуальні потреби повністю реалізовані.
6. Під час «занять любов'ю» ми враховуємо відмінності між тим, що радує в сексі чоловіка, і тим, що радує жінку.
7. Я перебуваю в стосунках і це мені подобається.
8. Ми з моїм партнером/партнеркою можемо обговорювати наше сексуальне життя, сексуальні відчуття, потреби, що подобається чи не сподобалося.
9. У мене є кілька сексуальних партнерів.
10. Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою наповнюють мене позитивними емоціями.
11. Я не уявляю собі стосунків у парі без сексу.
12. Я не боюся запитувати, що подобається моєму партнеру/партнерці.
13. Під час сексуальних стосунків ми стараємося тримати баланс між тим, скільки віддаємо, і скільки отримуємо.
14. Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою напружують, засмучують мене.
15. У мене зараз немає сексуальних стосунків і мені так добре.
16. Щоб відчувати задоволення від свого сексуального життя, мені необхідно мати кілька сексуальних партнерів.
17. Ми з моїм партнером/партнеркою свідомо шукаємо способи стимулювати наше спільне сексуальне життя.
18. Без сексуальних стосунків життя людини неповноцінне.

19. У мене від природи висока потреба у сексі, навіть якщо немає пари.

20. Я повністю задоволений/на своїм сексуальним життям.

21. Для того, щоб бути задоволеним своїм сексуальним життям, мені необхідно мати гармонійні глибокі стосунки з однією людиною.

22. Для того, щоб бути щасливим, мені потрібен секс.

23. Я маю добре самопочуття при регулярних статевих стосунках.

24. Наша близькість з партнером/партнеркою збереглася би і без сексуальних стосунків.

25. Я маю почуття до свого партнера і ми добре розуміємо одне одного, тому й інтимні стосунки у нас гармонійні.

26. Сексуальні стосунки сприяють поглибленню близькості між мною і партнером.

27. Душевна близькість з моїм сексуальним партнером є умовою мого сексуального благополуччя.

28. При наявності партнера та гармонійних з ним стосунків не є визначальною частота статевих контактів.

29. Я хочу змін у статевому житті, але я не можу почати розмову про це з моїм партнером.

30. Я мрію про зміну сексуального партнера.

31. Мій партнер уникає розмови про різноманіття нашого статевого життя.

32. Я потребую урізноманітнити свої статеві стосунки.

33. Наше з партнером статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварилися.

34. Я готовий/а іти на поступки у сексуальних стосунках заради благополуччя пари.

Додаток Б**Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)**

[\(PDF\) ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ \(PSS-10\): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ \(PERCEPTED STRESS SCALE \(PSS-10\): ADAPTATION AND APPROBATION IN THE WAR CIRCUMSTANCES\)](#)

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток В

**УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ THE
EXPERIENCES IN CLOSE МЕТОДИКИ THE EXPERIENCES IN
CLOSE
RELATIONSHIPS REVISED (ECR-R)
УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ THE
EXPERIENCES IN CLOSE RELATIONSHIPS REVISED (ECR-R)**

1. Мені не страшно емоційно зближуватися з моїм партнером.
2. Я почуваюся комфортно поруч із моїм партнером.
3. Мені легко почати обговорювати проблеми з партнером.
4. Я думаю, що мій партнер мене розуміє.
5. Мені здається, що партнер не настільки емоційно близький зі мною, наскільки я цього хочу.
6. Мені легко виражати свою любов до партнера.
7. Я переживаю, що партнер не піклуватиметься про мене так само сильно, як я про нього.
8. Я легко зближуюсь із партнером.
9. Я боюся, що коли партнер більше дізнається про мене, я можу не виправдати його очікування, і це призведе до краху в стосунках.
10. Мені некомфортно, коли партнер хоче більшої емоційної близькості в стосунках.
11. Мені важко відкриватися партнеру.
12. Мені не важко попросити свого партнера про підтримку.
13. Інколи я сумніваюсь, чи дійсно я заслуговую любові свого партнера.
14. Я рідко думаю про те, що партнер може завершити стосунки зі мною.
15. Я часто думаю про те, чи дійсно партнер любить мене.
16. Я можу розповісти партнеру майже про все.
17. Мені легко покластися на партнера.
18. Я боюся втратити свої романтичні стосунки з партнером.
19. Я зазвичай не показую партнеру, що відчуваю глибоко всередині.
20. Я переживаю, що мого партнера може привабити хтось інший.
21. Мені важко довірити якусь справу партнеру.
22. Я думаю, що мій бажаний рівень близькості у стосунках завищений, і може навпаки віддаляти партнера

23. Коли я демонструю свої почуття партнеру, я боюсь, що він не відчуває те саме щодо до мене.
24. Мене лякає, коли партнер хоче ближчих стосунків.
25. Я зазвичай обговорюю з партнером те, що мене турбує.
26. Я спокійно можу покластися на партнера.
27. Іноді мені здається, що почуття мого партнера починають слабшати.
28. Я переживаю за те, чи задоволений партнер мною як другою половинкою.
29. Я часто думаю про те, що партнер не захоче бути зі мною.
30. Мені здається, що партнер звертає на мене увагу тільки тоді, коли я зроблю перший крок.
31. Мені хочеться, щоб почуття партнера до мене були сильними і залишались такими.
32. Мене рідко бентежать думки про те, що партнер може мене не прийняти.
33. Коли я відчуваю, що стосунки стають дуже близькими, я віддаляюся від партнера.
34. Я переживаю, що партнер може мене розлюбити.
35. Мене засмучує, що я не отримую ту любов і підтримку, якої очікую від партнера.
36. Я легко можу ділитися особистими думками та почуттями з партнером.

Додаток Г

Досвід близьких стосунків

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.

26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.

27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.

28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.