

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Зв'язок тілесної усвідомленості та типів прив'язаності у жінок з
демісексуальною орієнтацією**

Кваліфікаційна робота

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

Шпиг Яни Анатоліївни

Науковий керівник:

Докторка філософії у галузі
психології (PhD), асистентка
кафедри психодіагностики та
клінічної психології,

Молотокас Антоніна Андріївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2025

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕМІСЕКСУАЛЬНОСТІ У КОНТЕКСТІ ТІЛЕСНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ	9
1.1. Демісексуальність, як форма сексуальної орієнтації: теоретичні підходи, сучасні дослідження	9
1.2. Тілесна усвідомленість як психологічний компонент сексуальності та емоційної близькості	14
1.3. Теоретичні взаємозв'язки між тілесною усвідомленістю, типами прив'язаності та інтимністю у осіб з демісексуальною орієнтацією	21
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕМІСЕКСУАЛЬНОСТІ У КОНТЕКСТІ ТІЛЕСНОСТІ ТА ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ	32
2.1.Методологія дослідження	32
2.2. Емпірична модель дослідження	36
2.3. Опис вибірки дослідження	39
2.4. Дизайн дослідження	43
2.5.Методи статистичного аналізу	46
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕМІСЕКСУАЛЬНОСТІ В КОНТЕКСТІ ТІЛЕСНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ	50

3.1. Загальна описова статистика та порівняльний аналіз показників тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності у жінок з демісексуальною та не демісексуальною орієнтацією	50
3.2. Взаємозв'язки тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією	62
3.3. Вплив тілесної усвідомленості та типів прив'язаності на рівень страху інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією	67
3.4. Роль типів прив'язаності в опосередкуванні зв'язку тілесної усвідомленості та переживання інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією	70
3.5. Обговорення результатів	73
Висновки до розділу 3	79
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних соціокультурних умовах, та в умовах війни проблема розуміння особливостей сексуальності та інтимності набуває особливої ваги. Динамічні зміни суспільних норм, цифровізація міжособистісних стосунків, підсилений рівень стресу та психоемоційної нестабільності суттєво впливають на способи формування емоційного контакту та близькості між людьми. На цьому тлі зростає інтерес до різних проявів сексуальності, зокрема до демісексуальності – специфічної позиції на асексуальному спектрі, за якої сексуальний потяг формується лише за умови наявності значущого емоційного зв'язку. Попри появу перших досліджень у цій сфері, демісексуальність залишається недостатньо описаною як психологічний феномен, що поєднує індивідуальні, емоційні, тілесні та соціальні складові.

Сучасні наукові дані свідчать, що переживання емоційної близькості нерозривно пов'язане з низкою чинників: рівнем тілесної усвідомленості, здатністю розпізнавати та інтегрувати тілесні сигнали, індивідуальними особливостями прив'язаності, а також наявністю чи відсутністю страху інтимності. Саме ці механізми відіграють ключову роль у тому, як людина здатна вступати у контакт, будувати довірливі стосунки та відкриватися іншому. Для демісексуальних осіб ці процеси мають особливе значення, адже саме емоційний зв'язок у їхньому випадку виступає необхідною умовою виникнення сексуального потягу.

Важливою є і соціальна складова. Реалії України, зокрема воєнні дії, вимушена міграція, підвищена невизначеність та тривалий стрес, формують нові виклики для психоемоційної сфери. Хронічна тривога, порушення відчуття безпеки та розірваність соціальних зв'язків впливають на здатність до емоційної відкритості й близькості. Для демісексуальних людей, у яких саме довіра та психологічний контакт визначають

можливість формування інтимності, ці фактори можуть стати додатковими труднощами.

Дослідження тілесної усвідомленості та її ролі у формуванні емоційної та сексуальної близькості активно розвивається, однак у фокусі здебільшого перебувають загальні популяції. Нерозкритою залишається роль тілесної усвідомленості як механізму регуляції інтимності в осіб, чия сексуальна поведінка від самого початку залежить від емоційного контакту. Так само недостатньо вивченими є особливості типів прив'язаності та специфіка переживання страху інтимності серед демісексуальних людей. У науковому дискурсі відсутні узагальнені дані про те, як саме ці три чинники – тілесна усвідомленість, прив'язаність і страх інтимності взаємодіють між собою та визначають якість і глибину емоційної близькості.

Актуальність вивчення цього питання посилюється тим, що демісексуальність досі часто стигматизують або спрощують до “низької сексуальної активності”, ігноруючи її психологічну та емоційну природу. Нерозуміння цього феномену у міжособистісних стосунках може призводити до дезадаптації, конфліктів, труднощів самовизначення й переживання “інакшості”.

Отже, значущість обраної теми зумовлена низкою чинників. По-перше, вона пов'язана зі зростаючою потребою у науковому вивченні різних форм сексуальності, зокрема демісексуальності, як окремого феномену (Bogaert, 2015; Yule et al., 2017). По-друге, актуальним є глибше розуміння ролі тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності у формуванні емоційного контакту (Mehling et al., 2018; Fraley et al., 2000; Descutner & Thelen, 1991).

На тлі соціокультурних змін і зростання рівня стресових навантажень здатність до побудови безпечних і значущих стосунків набуває особливої ваги, що підсилює потребу в дослідженні психологічних

механізмів, які цьому сприяють або перешкоджають (Neff, 2003; Lazarus, 1999). Важливим аспектом є також подолання стигматизації та формування психологічно інформованого підходу до підтримки демісексуальних осіб (APA, 2021). Крім того, актуальність теми підкріплюється недостатньою кількістю комплексних емпіричних досліджень, які інтегрують змінні тілесної усвідомленості, прив'язаності та інтимності в єдину модель (Shields et al., 1989; Barnard & Curry, 2011). Це дозволяє глибше осмислити психологічні особливості демісексуальності та розробити ефективні підходи до психотерапевтичної підтримки.

Таким чином, комплексний аналіз особливостей тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності серед демісексуальних осіб є важливим як для розвитку психологічної науки, так і для практичної діяльності фахівців, які працюють з питаннями сексуальності, близькості та самоідентичності молодих та дорослих осіб.

Мета дослідження

Виявити особливості тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз демісексуальності, тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та інтимності у сучасній психологічній науці.

2. Встановити взаємозв'язки між рівнем тілесної усвідомленості, типами прив'язаності та страхом інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією.

3. Визначити вплив тілесної усвідомленості та типів прив'язаності у формування рівня страху інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією.

4. Визначити зв'язок тілесної усвідомленості та прив'язаності у переживанні інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією.

Об'єкт дослідження: тілесна усвідомленість.

Предмет дослідження: зв'язок тілесної усвідомленості та типів прив'язаності у осіб з демісексуальною орієнтацією.

Методи дослідження. В ході проведення дослідження було використано низку загально-наукових методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики тілесної усвідомленості, типів прив'язаності, страху інтимності та демісексуальності.

Емпіричні методи дослідження: психодіагностичні методики, зокрема, демографічний блок; Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – MAIA-2 (українська адаптація, Voloshchenko, 2022); Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R), українська адаптація (Погоріла О. М., Виноградов О. Г., 2024); Fear of Intimacy Scale (FIS), авторський переклад.

Математико-статистичні: описова статистика; перевірка внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха; перевірка нормальності розподілу даних (критерії Колмогорова–Смірнова та Шапіро–Вілка); кореляційний аналіз (коефіцієнти Пірсона або Спірмена); порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента або U-критерій Манна–Уїтні); регресійний аналіз. Статистична обробка даних здійснювалася у програмному середовищі Jamovi .

Дослідницька вибірка

Вибірка: 18–50 років, $N = 91$. Квотний відбір: жінки з демісексуальною та недемісексуальною орієнтацією. Пошук респондентів - соцмережі, знайомі, колеги.

Наукова новизна

Поєднання тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності у контексті демісексуальної орієнтації у жінок..

Практичне значення

Рекомендації для психологів, психотерапевтів щодо роботи з демісексуальними клієнтами.

Достовірність результатів

Використання валідованих опитувальників, перевірка надійності шкал, статистична обробка.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, Повний обсяг роботи становить 81 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕМІСЕСУАЛЬНОСТІ У КОНТЕКСТІ ТІЛЕСНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ

1.1. Демісексуальність, як форма сексуальної орієнтації: теоретичні підходи, сучасні дослідження.

Демісексуальність у сучасній психології розглядають як форму сексуальної орієнтації, що характеризується виникненням сексуального потягу лише за умови формування значущого емоційного зв'язку з іншою людиною (Castañón de Carvalho, 2021; Fiorini, 2022). Цей феномен належить до Асе-спектру, який охоплює асексуальних, сіроасексуальних, демісексуальних та questioning-ідентичностей (Nimbi et al., 2024).

Попри те, що демісексуальність активно обговорюється з 2008 року (після появи терміну на Asexual Visibility and Education Network – AVEN), у наукових колах вона була довгий час маргіналізованою, а емпіричні дані почали накопичуватися лише у 2018–2024 роках (Bogaert, 2015; Barton, 2019; Hille et al., 2020).

Сьогодні більшість дослідників сходиться на тому, що демісексуальність не класифікується як сексуальна дисфункція, а розглядається як самостійна форма сексуальної ідентичності (Fiorini, 2022; Steelman & Hertlein, 2016).

Розмежування первинного та вторинного сексуального потягу

Базовим теоретичним підходом до розуміння демісексуальності є концепція поділу сексуальної атракції на первинну і вторинну (Castañón de Carvalho, 2021).

Первинний сексуальний потяг – раптовий, заснований на зовнішності, фізичних ознаках; типовий для аloseксуальних людей.

Вторинний сексуальний потяг – виникає на основі емоційної близькості, довіри, значущості стосунків.

Демісексуальні люди не відчують первинного потягу і переживають сексуальний інтерес *лише як вторинний*, тобто після емоційного зв'язку (Hille et al., 2020).

Це підтверджують інтерв'ю та якісні дослідження: більшість демісексуалів описують потяг як «виникаючий із стосунків, а не із зовнішності» (Fiorini, 2022).

У дослідженнях сексуальності демісексуальність виокремлюють як частину сірої зони між асексуальністю та аloseксуальністю (Chasin, 2013; Nimbi et al., 2024).

Асе-спектр включає: асексуальність, сіроасексуальність, демісексуальність, questioning/unsure.

Саме демісексуальні респонденти демонструють стабільність патерну: наявність сексуального бажання лише за наявності значущих емоційних стосунків незалежно від статі чи гендеру партнера (Fiorini, 2022; Nimbi et al., 2024).

Наукова дискусія зосереджується навколо питання про те, чи є демісексуальність сексуальною орієнтацією, чи радше стилем формування міжособистісних стосунків. Емпіричні дані останніх років свідчать на користь розуміння демісексуальності як сексуальної орієнтації, а не як «вибору» або «стратегії» поведінки (Fiorini, 2022; Barton, 2019).

Аргументи на користь цього ґрунтуються на кількох важливих аспектах. По-перше, дослідження підтверджують стабільність переживань у часі (Fiorini, 2022), що свідчить про сталість феномену. По-друге, фантазії, бажання та сценарії, характерні для демісексуальних осіб, мають відмінність від асексуальності, що підкреслює специфіку цього досвіду (Nimbi et al., 2024). Крім того, виявлено стійкість до змін навіть під впливом психотерапії або травматичного досвіду, що підтверджує

глибинний характер ідентичності (Hille et al., 2020). Нарешті, демісексуальність узгоджується з критеріями ідентичності сексуальних меншин у моделі Майєра, що забезпечує її наукове та соціальне визнання (Meyer, 2003).

Таким чином, демісексуальність дедалі частіше розглядається як визнана форма сексуальної ідентичності, а не як варіант низького потягу (Barton, 2019). Одне з наймасштабніших на сьогодні досліджень – робота Nimbi та колег (2024), що включила 4 групи Асе-спектру: асексуали, сіроасексуали, демісексуали та questioning.

Основні результати:

1) Рівень сексуального бажання.

Демісексуальні учасники продемонстрували:

- найвищі показники загального сексуального бажання серед усіх груп спектру;
- високий рівень партнерського, реляційного бажання, але не спонтанного.

Отримані результати не свідчать про підвищений рівень страху інтимності або небезпечних стилів прив'язаності у демісексуальних жінок.

2) Еротичні фантазії.

Демісексуали частіше мали фантазії:

- романтичні, емоційно забарвлені;
- про обійми, поцілунки;
- сценарії, що передбачають довіру та близькість (Nimbi et al., 2024).

3) Що їх відрізняє від асексуалів.

Асекуали не мають «тригера» атракції, а демісексуали мають емоційний тригер. Це підтверджує унікальність патерну демісексуальності.

Демісексуальні студенти виявили вищі рівні тривоги та депресії, ніж гетеро- та гомосексуальні респонденти; вищі показники міноритарного стресу та часті епізоди внутрішньої та зовнішньої стигматизації. (Borgogna et al., 2018; Meyer, 2003).

Це свідчить про важливість непатологізуючого та інклюзивного підходу. Клініцисти часто плутають демісексуальність із: гіпоактивним розладом сексуального потягу; розладом сексуального інтересу/збудження; наслідком травми. Але демісексуальність не має клінічного статусу розладу та не відповідає критеріям DSM-5, не зникає після травмотерапії та не супроводжується стражданням, якщо людина приймає свою ідентичність.

Однією з центральних характеристик демісексуальних осіб є необхідність значущого емоційного зв'язку для виникнення сексуального потягу. Це робить демісексуальність особливо релевантною для досліджень теорії прив'язаності (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987). Особи з демісексуальною орієнтацією відчують потяг переважно у стосунках із партнером, з яким існує стабільна і безпечна емоційна прив'язаність.

Типи прив'язаності (надійна, унікальна, тривожно-амбівалентна) можуть модулювати інтенсивність та швидкість виникнення сексуального потягу (Fiorini, 2022; Nimbi et al., 2024). Це підтверджує концепцію реактивного сексуального потягу (*responsive desire*), коли бажання формується як відповідь на емоційні та реляційні сигнали, а не спонтанно (Basson, 2000; Nimbi et al., 2024). Таким чином, демісексуальність демонструє тісний зв'язок між міжособистісною близькістю та сексуальною активністю, що робить її унікальною в контексті психосоціальних моделей сексуальності. Тілесна усвідомленість (*Bodily Awareness, interoception*) – здатність відчувати, розпізнавати та інтерпретувати внутрішні сигнали тіла – є ключовим компонентом

сексуальної реактивності у демісексуалів (Mehling et al., 2012; Raimo et al., 2022).

Дослідження показують, що здатність помічати фізіологічні сигнали (серцебиття, дихання, збудження) дозволяє демісексуальним особам відокремлювати фізичне збудження від емоційного потягу, що виникає лише у контексті значущих стосунків (Nimbi et al., 2020). Такий феномен відрізняє демісексуалів від аллосексуальних осіб, у яких сексуальний потяг може виникати незалежно від реляційних факторів. Таким чином, терапевтична робота з демісексуальними клієнтами повинна враховувати поєднання тілесної усвідомленості та емоційної близькості, уникаючи патологізації природного реляційного патерну (Steelman & Hertlein, 2016).

Сучасні підходи до сексуальності визнають, що сексуальний потяг:

1. Мультифакторний – поєднує біологічні, психологічні та соціальні чинники (Levine, 2018).
2. Контекстуальний – виникає в певних реляційних чи емоційних обставинах.
3. Розмаїтий у спектрі – включає аллосексуальних, асексуальних, демісексуальних та інші ідентичності. (Nimbi et al., 2024).
4. Демісексуальність підтверджує необхідність перехідних моделей, що враховують індивідуальні реляційні патерни, а не лише статевий потяг як фізіологічний або гормонально зумовлений процес (Basson, 2000; Fiorini, 2022).

У таких моделях емоційна близькість формує реляційний контекст, активує сексуальний потяг у демісексуальних осіб. Тілесна усвідомленість дозволяє розпізнати фізіологічні сигнали та інтегрується із реляційними переживаннями. Це пояснює, чому особи з демісексуальною орієнтацією часто відчують сексуальний потяг пізніше, ніж аллосексуальні, і чому їхній досвід унікальний серед сексуальних орієнтацій (Nimbi et al., 2024; Fiorini, 2022).

Демісексуальність – сексуальна орієнтація, що відрізняється реактивним сексуальним потягом, що виникає лише після значущого емоційного зв'язку. Вона є визнаною ідентичністю у Асе-спектрі, має стабільний патерн бажання та фантазій (Nimbi et al., 2024). Демісексуальні особи демонструють взаємозв'язок між прив'язаністю та тілесною усвідомленістю, що робить їхній досвід особливо релевантним для досліджень психофізіологічної та соціальної інтеграції сексуальності. Демісексуальність не потребує лікування чи корекції; клінічний підхід повинен враховувати індивідуальні реляційні патерни та уникати патологізації (Steelman & Hertlein, 2016; Fiorini, 2022). Сучасні моделі сексуальності рекомендують контекстуальне та мультифакторне розуміння сексуального потягу, де демісексуальність стає важливим кейсом для тестування реляційних та інтероцептивних моделей сексуальності.

1.2. Тілесна усвідомленість як психологічний компонент сексуальності та емоційної близькості

Тілесна усвідомленість (body awareness, interoception) є комплексним психологічним феноменом, який охоплює здатність людини відчувати, розпізнавати та інтегрувати внутрішні тілесні сигнали у когнітивний та емоційний досвід (Mehling et al., 2025; Henkelman et al., 2023). У сучасній психології тілесна усвідомленість вважається ключовим компонентом сексуальної та емоційної сфери, оскільки дозволяє індивіду розпізнавати фізіологічні прояви емоцій, регулювати реакції та інтегрувати їх у соціальні й інтимні контексти (Basson, 2000; Belluzzo et al., 2023). У демісексуальних осіб цей процес набуває особливої важливості. Демісексуальність характеризується тим, що сексуальний потяг виникає лише за наявності значущого емоційного зв'язку (Vogaert, 2015). Тобто, емоційна близькість стає контекстом для активації сексуальної реакції, а тілесна усвідомленість дозволяє людині розпізнати цей перехід від

емоційної близькості до виникнення сексуального потягу (Basson, 2001; Henkelman et al., 2023). Сучасні дослідження виділяють три основні компоненти тілесної усвідомленості (Mehling et al., 2025):

1. Інтероцептивна чутливість (Interoceptive Sensitivity): здатність помічати внутрішні фізіологічні сигнали, такі як серцебиття, дихання або напруга м'язів. У контексті сексуальності це дозволяє індивіду відчувати збудження, зміни у кровообігу чи м'язовій активності, пов'язані з фізіологічною готовністю до близькості.

2. Інтерпретація та оцінка (Interpretation and Appraisal): процес розпізнавання значення тілесних сигналів. Наприклад, демісексуальна особа може відчувати фізіологічне збудження, але лише після встановлення емоційного зв'язку визначає його як сексуальне бажання (Basson, 2000; Henkelman et al., 2023).

3. Регуляція тілесних станів (Regulation): здатність керувати тілесними та емоційними реакціями у соціальному чи інтимному контексті. Цей компонент особливо важливий для демісексуальних осіб, які можуть переживати страх інтимності або тривогу через соціальну стигматизацію.

У класичних моделях сексуальної реакції тілесна усвідомленість часто ігнорувалася, акцентуючи лише на фізіологічному збудженні (Masters & Johnson, 1966). Сучасні дослідження підкреслюють, що психологічний компонент усвідомлення власного тіла є критично важливим для переживання інтимності (Basson, 2000, 2015). Для демісексуальних осіб тілесна усвідомленість виконує три ключові функції:

1. Медіатор між емоційною близькістю та сексуальним потягом: Усвідомлення власних тілесних сигналів дозволяє визначити, коли емоційна близькість може переходити у сексуальну реакцію.

2. Захисний фактор проти стигматизації: демісексуали часто зіштовхуються із соціальним непорозумінням щодо своєї сексуальності

(Bogaert, 2015). Усвідомлення тілесних станів допомагає підтримувати позитивну самооцінку та відокремлювати власну сексуальність від зовнішньої критики.

3. Інтеграція фізіології та емоцій: тілесна усвідомленість забезпечує гармонізацію фізичних відчуттів із емоційними, що дозволяє уникати когнітивного відволікання та страху інтимності (Mehling et al., 2025; Belluzzo et al., 2023).

Особи з демісексуальною орієнтацією демонструють найвищий рівень реактивного сексуального бажання серед асексуальних ідентичностей (Bogaert, 2015; Henkelman et al., 2023). Тобто, сексуальна мотивація активується не спонтанно, а у відповідь на емоційний контекст. Контекст емоційної близькості стає умовою для виникнення сексуального потягу. Тілесна усвідомленість дозволяє розпізнати фізіологічні сигнали як релевантні для сексуальної атракції. Регуляція та інтеграція сигналів допомагає підтримувати внутрішній резонанс і підвищує задоволеність стосунками (Basson, 2000; Henkelman et al., 2023). Підходи гештальт-терапії акцентують, що тілесний досвід і свідоме сприйняття емоцій є основою для цілісного переживання близькості (Perls, 1969; Polster, 2007). Демісексуали особливо виграють від практик, що підвищують тілесне усвідомлення через фокус на теперішньому моменті, оскільки це допомагає інтегрувати емоції та фізіологічні відчуття в безпечному контексті стосунків. Отже, тілесна усвідомленість є фундаментальною складовою сексуальності та емоційної близькості для демісексуальних осіб. Вона забезпечує:

1. Розпізнавання реактивного сексуального бажання у відповідь на емоційний контекст;
2. Інтеграцію фізіологічних сигналів із психологічними та емоційними станами;
3. Підтримку позитивної самооцінки та захист від стигматизації;

4. Підготовку до безпечного формування інтимних стосунків.

Резонанс у психології визначається як синхронізація внутрішніх фізіологічних сигналів із зовнішніми емоційними або соціальними стимулами (Fuchs & Koch, 2014). У контексті тілесної усвідомленості резонанс забезпечує здатність людини «відчувати» інші емоційні стани через власне тіло, інтегруючи сенсорні та емоційні сигнали (Mehling et al., 2025). Для демісексуальних осіб резонанс є критично важливим: сексуальне збудження активується тільки у відповідь на емоційний контакт, і тілесна усвідомленість дозволяє «вловлювати» ці сигнали в тілі. Таким чином, резонанс виступає першим механізмом інтеграції, який забезпечує синхронізацію фізіологічного та емоційного досвіду.

Другим ключовим механізмом є розпізнавання тілесних сигналів, яке включає оцінку їх значущості та релевантності для конкретної ситуації (Mehling et al., 2025; Belluzzo et al., 2023). Демісексуальна особа може відчувати серцебиття чи поколювання у тілі, але без емоційного контексту ці відчуття не трансформуються у сексуальний потяг (Bogaert, 2015). Розпізнавання допомагає визначити, які фізіологічні стани відповідають емоційній близькості та здатні бути інтегрованими у сексуальний досвід (Basson, 2000). У сучасній психології розпізнавання тілесних сигналів розглядається як внутрішній «фільтр», що відокремлює релевантні для інтимності відчуття від загальних фізіологічних реакцій. Це особливо важливо у популяції з нестандартною сексуальною орієнтацією, де стандартні моделі збудження та бажання не завжди адекватно описують переживання (Henkelman et al., 2023). Методологічні підходи до вивчення тілесної усвідомленості та сексуального збудження включають параметричний аналіз Fiorini (Fiorini, 2019), який дозволяє оцінити взаємозв'язок між:

1. Інтероцептивною чутливістю (здатність відчувати фізіологічні сигнали);

2. Емоційною близькістю (суб'єктивна оцінка рівня зв'язку та довіри);

3. Сексуальним потягом (реактивне бажання, характерне для демісексуальних осіб).

Застосування цього аналізу показало, що тілесна усвідомленість модерує взаємозв'язок емоційної близькості та сексуального потягу, тобто особи з високою інтероцептивною чутливістю більш точно «вловлюють» момент переходу від емоційного контакту до потенційного сексуального бажання (Fiorini, 2019; Henkelman et al., 2023). Інтеграція резонансу та розпізнавання дозволяє демісексуальним особам регулювати сексуальне збудження та емоційну реакцію. Це проявляється у кількох аспектах. По-перше, сексуальна мотивація у демісексуальних осіб виникає лише у відповідь на значущу емоційну взаємодію, що узгоджується з моделлю контекстуальної активації бажання (Basson, 2000). По-друге, усвідомлення власного тіла та його реакцій сприяє зниженню тривоги, дозволяючи контролювати страх інтимності та уникати небажаного тиску у стосунках (потрібне уточнене джерело). Нарешті, інтеграція фізіологічних сигналів із емоційними переживаннями підвищує задоволеність стосунками, оскільки забезпечує більш глибоку емоційну близькість, що є особливо важливим для демісексуальних осіб (Henkelman et al., 2023; Belluzzo et al., 2023).

Таким чином, тілесна усвідомленість не є лише пасивним процесом сприйняття, а функціонує як активний механізм, що забезпечує синхронізацію емоційного, фізіологічного та когнітивного досвіду. Ця модель особливо важлива для демісексуальних осіб, оскільки дозволяє пояснити психофізіологічний механізм виникнення сексуального потягу у відповідь на емоційне зв'язування, що відрізняє їхній досвід від більшості гетеро- та гомосексуальних моделей бажання (Bogaert, 2015; Basson, 2000).

На основі аналізу сучасних досліджень запропоновано модель інтеграції тілесної усвідомленості, представлену на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1. Модель інтеграції тілесної усвідомленості

Запропонована модель має теоретико-узагальнювальний характер і не претендує на вичерпний опис усіх механізмів інтимності. Ця модель особливо важлива для демісексуальних осіб, оскільки дозволяє пояснити психофізіологічний механізм виникнення сексуального потягу у відповідь на емоційне зв'язування, що відрізняє їхній досвід від більшості гетеро- та гомосексуальних моделей бажання (Bogaert, 2015; Basson, 2000). Тілесна усвідомленість у демісексуальних осіб виступає ключовим механізмом інтеграції емоційної близькості та сексуального потягу. Резонанс та розпізнавання фізіологічних сигналів забезпечують своєчасне реагування на емоційні стимули; контроль над страхом інтимності та соціальним тиском; підвищення якості інтимних стосунків та задоволеності від них; науково обґрунтовану основу для подальшого дослідження ролі тілесної усвідомленості у сексуальності демісексуальних осіб.

Тілесна усвідомленість у демісексуальних осіб виступає ключовим механізмом інтеграції емоційної близькості та сексуального потягу. Резонанс та розпізнавання фізіологічних сигналів забезпечують:

1. Своєчасне реагування на емоційні стимули;
2. Контроль над страхом інтимності та соціальним тиском;

3. Підвищення якості інтимних стосунків та задоволеності від них;

4. Науково обґрунтовану основу для подальшого дослідження ролі тілесної усвідомленості у сексуальності демісексуальних осіб.

Страх інтимності визначається як тривожна реакція на потенційне емоційне або фізичне наближення іншої особи, що може проявлятися через уникання, дискомфорт або емоційне відчуження (Hazan & Shaver, 1987; Korman et al., 2018). У демісексуальних осіб цей страх особливо виражений через непорозуміння соціального середовища та стигматизацію сексуальної орієнтації, коли виникає потреба у встановленні емоційного зв'язку перед виникненням сексуального потягу (Bogaert, 2015). Тілесна усвідомленість відіграє тут регулюючу роль, оскільки дозволяє людині спостерігати фізіологічні сигнали страху або напруження, інтегрувати їх у власний емоційний досвід і, відповідно, зменшувати уникання інтимності (Mehling et al., 2025). Механізми взаємодії тілесної усвідомленості та страху інтимності

1. Розпізнавання тілесних сигналів тривоги

Тілесна усвідомленість дозволяє вчасно розпізнати фізіологічні прояви страху: прискорене серцебиття, м'язову напругу, зміну дихання (Mehling et al., 2025). У демісексуальних осіб такі сигнали часто виникають у відповідь на потенційний емоційний контакт, і усвідомлення цих сигналів допомагає відокремити фізіологічну реакцію від емоційної оцінки ситуації.

2. Регуляція емоційного досвіду

За допомогою тілесної усвідомленості індивід може застосовувати техніки саморегуляції, наприклад, контроль дихання, сканування тіла або м'яку тілесну релаксацію (Fuchs, 2018). Це дозволяє зменшити інтенсивність страху інтимності, не пригнічуючи його, а спостерігаючи та інтегруючи у власний досвід (Belluzzo et al., 2023).

3. Інтеграція фізіології та емоційної близькості

Коли тілесні реакції страху усвідомлюються, особи з демісексуальною орієнтацією можуть плавно переходити від страху до відкритості у стосунках, що сприяє формуванню емоційної близькості. Цей процес критично важливий для демісексуальних осіб, оскільки сексуальний потяг активується лише після встановлення глибокого емоційного зв'язку (Bogaert, 2015; Basson, 2000).

Роль усвідомленості у зниженні уникання

Дослідження показують, що високий рівень тілесної усвідомленості корелює зі зменшенням унікальної поведінки при страху інтимності (Korman et al., 2018; Mehling et al., 2025). Основні механізми цього впливу:

1. Підвищення самостереження: індивід помічає сигнал тривоги і може зробити усвідомлений вибір, як реагувати.
2. Зменшення автоматичних унікальних реакцій: замість відсторонення від іншої особи виникає можливість об'єктивно оцінити ситуацію.
3. Посилення емоційної адаптивності: інтеграція тілесних відчуттів допомагає формувати стійкіший емоційний зв'язок без пригнічення бажання або потягу (Fuchs & Koch, 2014).

У демісексуальних осіб це особливо значимо, оскільки зовнішні соціальні сигнали часто не відповідають внутрішньому досвіду, і тілесна усвідомленість дозволяє підтримувати внутрішню гармонію у стосунках. Гештальт-терапевтичні та майндфулнес-практики спрямовані на покращення тілесної усвідомленості для регуляції страху інтимності (Perls, 1969; Mehling et al., 2025):

1. Сканування тіла (Body Scan): повільне відчуття різних частин тіла для визначення зон напруження та страху.
2. Дихальні вправи: контроль дихання для зменшення фізіологічної активації страху.

3. Фокус на «тут і зараз»: спостереження тілесних реакцій без оцінки, що допомагає відокремити емоційний потяг від страху.

Ці методи дозволяють демісексуальним особам безпечно встановлювати емоційний контакт, не відчуваючи перевантаження тривогою, і сприяють формуванню стійкої емоційної близькості. Тілесна усвідомленість у демісексуальних осіб виконує регуляторну та інтегративну функції у взаємодії зі страхом інтимності. Основні результати інтеграції: розпізнавання фізіологічних сигналів страху; активна регуляція емоційного досвіду; зниження уникаючої поведінки та підвищення готовності до емоційної близькості; забезпечення безпечного розвитку інтимних стосунків і активації сексуального потягу у відповідь на значущий емоційний контакт. Таким чином, тілесна усвідомленість виступає ключовим механізмом адаптації та інтеграції емоційної та сексуальної сфери у демісексуальних осіб, забезпечуючи баланс між страхом, близькістю та фізіологічною готовністю до інтимності.

1.3. Теоретичні взаємозв'язки між тілесною усвідомленістю, типами прив'язаності та інтимністю у осіб з демісексуальною орієнтацією

Тілесна усвідомленість (*interoceptive awareness / body-awareness*) – це здатність людини вловлювати, усвідомлювати та інтерпретувати сигнали свого тіла (дихання, серцебиття, м'язову напругу, вегетативні реакції тощо), а також інтегрувати їх у свій емоційний і когнітивний досвід. Інтероцепція не є пасивним процесом – вона має психофізіологічну основу. Через рецептори в тілі приходять сигнали про фізіологічний стан, які центральна нервова система обробляє й потенційно “пропускає” у свідомість. Усвідомлення цих сигналів – це й є тілесна усвідомленість, яка може варіюватися між людьми за інтенсивністю, точністю та суб'єктивною готовністю сприймати тіло (Волощенко, 2021).

У контексті сексуальності та інтимності тілесна усвідомленість виступає фундаментальним компонентом, який забезпечує зв'язок між фізіологічними реакціями, емоціями та психологічним досвідом. Сучасні дослідники стверджують, що для здорової сексуальної функції важливо не лише фізіологічне збудження, але й здатність усвідомлювати, регулювати і довіряти тілесним відчуттям (Dixon, Poerio, Rieger & Klabunde, 2024). Наприклад, у дослідженні з 318 жінками виявлено, що вищий рівень інтероцептивної усвідомленості (згідно з інструментом MAIA) корелює з більш частими оргазмами й вищою задоволеністю сексуальним досвідом. Зокрема, підшкали «Noticing» (помічання тілесних сигналів) – з частотою оргазмів, «Attention Regulation» – з частотою і задоволеністю оргазму у сольних ситуаціях, а «Body Trusting» – з задоволеністю оргазму як у сольному, так і партнерському контекстах. (Dickson, E., Poerio, J. L., Rieger, G., & Klabunde, M., 2024). Також дослідження засвідчують, що низька інтероцептивна усвідомленість корелює з сексуальними труднощами, зменшеним усвідомленням фізіологічного збудження, а іноді – із зниженим лібідо чи дисфункціями. (Berenguer, C., Rebôlo, C., & Costa, R. M., 2022) Отже, тілесна усвідомленість – це не лише “додаткова” або “теоретична” змінна, а практично вимірюваний та експериментально обґрунтований чинник, який може впливати на здатність людини до інтимності, сексуального задоволення та глибинної присутності у стосунках.

Концепція “тілесного Я” передбачає, що людина має власну тілесну самосвідомість – не лише як набір фізіологічних процесів, але як інтегрований досвід “своє тіло як своє”. Цей досвід включає прийняття власного тіла, тілесний образ, певну “лояльність до тіла” та здатність відчувати себе в ньому. Дослідження показують, що висока тілесна усвідомленість і позитивне ставлення до власного тіла корелюють із кращою емоційною регуляцією, адаптацією до стресу та здоровим coping-стратегіям (Turkova, 2020). У контексті інтимності та сексуальності

це має особливе значення. Якщо людина не приймає своє тіло, має негативний тілесний образ або низьку тілесну довіру – це може блокувати механізми інтероцепції: сигнали тіла або пригнічуються, або відчуються як тривожні, неприємні, не “свої”. У такому стані спроби інтимності можуть викликати сором, відчуженість, страх, а тілесні сигнали збудження – ігноруватися або інтерпретуватися як тривога. У психоемоційному дослідженні, присвяченому взаємозв’язку “тілесне Я – копінг-механізми”, виявлено, що позитивне сприйняття тіла (тілесне Я) корелює з активним копінгом (пошук підтримки, рішення проблем) і нижчим рівнем уникнення або емоційного відчуження. (Turkova, D., 2020).

Це означає, що для осіб, чия сексуальна орієнтація чи досвід передбачає підвищену чутливість до тілесності (наприклад, демісексуали), формування тілесного Я та розвиток інтероцепції може стати важливою базою для психосоціального благополуччя та здатності до безпечної інтимності. Тілесна усвідомленість має надійну наукову основу як вимірювана психофізіологічна змінна з реальною роллю у сексуальному функціонуванні (частота/якість оргазму, задоволеність, тілесна довіра). Поняття тілесного Я і позитивного ставлення до власного тіла важливе для дозволу інтероцепції – без прийняття свого тіла інтероцептивні сигнали можуть блокуватися або викликати дискомфорт. Для демісексуальних осіб, які потребують емоційної та реляційної безпеки, тілесна усвідомленість та позитивне тілесне Я можуть виступати як критичні передумови до виникнення сексуального бажання і інтимної близькості.

Теорія прив’язаності (Bowlby, 1969/1982) описує, як ранній досвід взаємодії з основними опікунами формує сталі патерни міжособистісної взаємодії, які зберігаються в дорослому житті. У дорослому контексті ці патерни проявляються як типи прив’язаності: безпечна (secure), унікальна (avoidant), тривожно-амбівалентна (anxious/ambivalent).

Дослідження показують, що тип прив'язаності впливає на здатність до інтимності, емоційної відкритості та фізичної близькості (Mikulincer & Shaver, 2016; Mikulincer & Shaver, 2019). Особи з безпечним типом прив'язаності більш схильні до довіри, взаємного обміну емоціями та тілесного контакту, тоді як уникливі або тривожно-амбівалентні – часто демонструють емоційне дистанціювання, страх відторгнення або надмірне контролювання партнерських взаємодій. Для демісексуальних осіб, у яких сексуальне бажання формується переважно після глибокої емоційної близькості, тип прив'язаності стає критичною змінною. Secure attachment сприяє можливості дозволяти собі тілесні відчуття і розвивати тілесну усвідомленість, а avoidant або anxious attachment можуть блокувати цей процес через внутрішні конфлікти або страхи (Vogaert, 2015).

Інтероцептивна усвідомленість у сучасних дослідженнях розглядається як важливий медіатор між типом прив'язаності та здатністю до інтимності.

Зокрема, у роботах Pollatos та співавт. (2015), а також Dixon та співавт.

(2024) показано, що високий рівень тілесної усвідомленості незалежно від типу прив'язаності пов'язаний із кращою здатністю дорослих розпізнавати власні емоційні стани та емоції партнера, що сприяє формуванню емоційної близькості.

Особи з надійним типом прив'язаності, як правило, характеризуються вищим рівнем довіри та відкритості у міжособистісних стосунках, що поєднується з більшою чутливістю до тілесних сигналів і, відповідно, вищим рівнем комфорту під час фізичної та емоційної інтимності.

Натомість унікаючий тип прив'язаності пов'язаний зі схильністю до емоційного дистанціювання та зниження уваги до тілесних відчуттів, що може проявлятися у пригніченні інтероцептивних сигналів і зменшенні суб'єктивного комфорту в ситуаціях інтимної взаємодії.

Для тривожного типу прив'язаності характерною є підвищена чутливість до можливого відторгнення, яка супроводжується інтенсивними та

суперечливими тілесними реакціями, зокрема поєднанням фізіологічного збудження і тривоги, що може ускладнювати переживання інтимності та підвищувати рівень стресу в близьких стосунках.

Ці дані підтверджують, що тілесна усвідомленість і тип прив'язаності не існують ізольовано; вони взаємодіють, формуючи психосексуальні патерни, які є особливо важливими для демісексуальних людей, у яких сексуальне бажання пов'язане з емоційною безпекою.

Демісексуальна орієнтація характеризується тим, що сексуальне потягнення виникає лише після встановлення емоційного зв'язку. Відповідно, здатність до інтимності у таких осіб тісно пов'язана з:

1. Рівнем довіри до партнера (залежить від *secure attachment*).
2. Тілесною усвідомленістю, яка дозволяє відчувати комфорт із фізичним контактом і сексуальними проявами.
3. Психологічною регуляцією емоцій, здатністю переносити невизначеність і страхи без відчуття загрози.

У дослідженні Greaves, Sagarin & Vogaert (2023) показано, що у демісексуальних дорослих тілесна усвідомленість і *secure attachment* були позитивно пов'язані з більшою сексуальною задоволеністю, тоді як *avoidant attachment* і низька тілесна усвідомленість асоціювалися з тривожними переживаннями під час інтимності.

Врахування взаємодії тілесної усвідомленості та типів прив'язаності має практичне значення для психологічного супроводу демісексуальних осіб:

- Психосвітні інтервенції, спрямовані на розвиток інтероцепції та тілесного Я.
- Коучинг безпечної емоційної близькості, який допомагає формувати *secure attachment* у партнерських стосунках.

- Психотерапевтична робота з avoidant/anxious патернами, щоб зменшити блокування тілесних відчуттів і страхів, пов'язаних із інтимністю.

Такі підходи дозволяють демісексуальним особам безпечніше входити у сексуальні стосунки після встановлення емоційного контакту, підвищуючи задоволеність, зменшуючи тривогу та покращуючи психосоціальне благополуччя.

Тілесна усвідомленість (interoceptive awareness) визначається як здатність людини розпізнавати та інтерпретувати внутрішні фізіологічні сигнали організму, зокрема серцебиття, дихання, м'язове напруження, а також співвідносити їх з емоційними переживаннями (Mehling et al., 2018). У сучасних психологічних дослідженнях тілесна усвідомленість розглядається як важливий механізм емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Низка емпіричних робіт свідчить про те, що рівень тілесної усвідомленості пов'язаний із типом прив'язаності та може опосередковувати формування емоційної близькості у міжособистісних стосунках (Pollatos et al., 2015; Dixon et al., 2024). Так, особи з надійним типом прив'язаності зазвичай характеризуються більш розвиненою здатністю усвідомлювати тілесні сигнали, що сприяє відчуттю комфорту під час фізичної взаємодії та полегшує формування емоційної інтимності. Натомість для осіб з унікаючим типом прив'язаності притаманною є тенденція до пригнічення або ігнорування тілесних відчуттів, що може ускладнювати фізичний контакт та вираження емоцій. При тривожному типі прив'язаності спостерігається підвищена чутливість до тілесних сигналів, однак їх інтерпретація часто має дезадаптивний характер, що зумовлює амбівалентні або нестабільні емоційні реакції в ситуаціях інтимної взаємодії. Таким чином, тілесна усвідомленість може розглядатися як один із психологічних чинників, що частково пояснює індивідуальні відмінності у здатності до встановлення емоційної

близькості у осіб з демісексуальною орієнтацією. Різний рівень усвідомлення та інтерпретації тілесних сигналів може зумовлювати як комфорт і безпеку у процесі тілесної взаємодії, так і виникнення страху або дискомфорту. Тип прив'язаності не тільки безпосередньо впливає на інтимність, але й модерує ефект тілесної усвідомленості. Наприклад, у дослідженні Greaves et al. (2023) виявлено, що навіть при високому рівні тілесної усвідомленості особи з avoidant attachment відчувають менше задоволення від інтимності, порівняно з secure attachment. Це вказує на те, що безпечний тип прив'язаності створює сприятливі умови для реалізації ефекту тілесної усвідомленості, тоді як тривожні чи уникливі патерни можуть частково блокувати цей механізм. У демісексуальних дорослих можна виділити три ключові компоненти, що взаємодіють між собою та визначають особливості інтимних стосунків. По-перше, тип прив'язаності (secure, avoidant, anxious) формує базовий стиль міжособистісної взаємодії та задає рамки емоційної безпеки у стосунках. По-друге, тілесна усвідомленість виступає посередником, який пояснює здатність відчувати та інтегрувати фізіологічні й емоційні сигнали під час близькості. Нарешті, здатність до емоційної близькості є кінцевим результатом цього процесу, що визначає розвиток сексуального потягнення та рівень задоволеності у демісексуальних осіб.

Емпіричні дослідження підтверджують запропоновану модель. Так, Pollatos та співавт. (2015) показали, що інтероцептивна усвідомленість частково медіює зв'язок між безпечним типом прив'язаності та емоційною регуляцією. Greaves та колеги (2023) виявили, що поєднання secure attachment із високим рівнем тілесної усвідомленості забезпечує максимальну здатність до емоційної близькості у демісексуальних дорослих. Dixon та співавт. (2024) підтвердили, що низька тілесна усвідомленість у поєднанні з уникливим типом прив'язаності асоціюється зі зниженням сексуальної та емоційної задоволеності.

Психологічні механізми медіації також заслуговують на увагу. Когнітивно-емоційна інтеграція проявляється у тому, що тілесна усвідомленість дозволяє демісексуальним особам пов'язувати фізіологічні відчуття з позитивними емоціями та сигнальними маркерами безпеки, що сприяє розвитку довіри й відкритості (Mehling et al., 2018). Регуляція тривоги та уникання реалізується через поєднання secure attachment і тілесної усвідомленості, які допомагають зменшувати страх відторгнення та потребу у контролі партнера, тоді як avoidant та anxious attachment часто генерують конфліктні переживання (Mikulincer & Shaver, 2019). Формування сексуального потягнення у демісексуальних осіб відбувається лише після досягнення емоційної близькості, що підтверджує роль безпечної прив'язаності та високої тілесної усвідомленості (Bogaert, 2015; Greaves et al., 2023). Психосвіта для демісексуальних осіб допомагає зрозуміти, що сексуальне бажання і комфорт із тілесними проявами залежать від поєднання безпечного прив'язаного середовища та розвиненої тілесної усвідомленості.

Індивідуальні та парні консультації можуть застосовувати інтегративний підхід: одночасна робота з типом прив'язаності та розвитком тілесного Я для поліпшення емоційної близькості та сексуальної задоволеності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз демісексуальності як форми сексуальної орієнтації, а також психологічних і соціальних чинників, що впливають на здатність до емоційної близькості та міжособистісних стосунків. Узагальнення результатів аналізу дозволяє сформулювати такі висновки. Демісексуальність розглядається як специфічна форма сексуальної орієнтації, за якої сексуальний потяг виникає лише за умови наявності значущого емоційного зв'язку з

партнером. Вона не зводиться до відсутності сексуального інтересу, а характеризується підвищеною чутливістю до міжособистісної довіри, емоційної безпеки та якості емоційної взаємодії (Bogaert, 2015; Fiorini, 2022).

Важливим психологічним ресурсом у контексті формування інтимної близькості виступає тілесна усвідомленість. Здатність помічати та інтерпретувати власні тілесні, емоційні й фізіологічні сигнали сприяє ефективнішій емоційній регуляції, зниженню рівня тривоги та формуванню більш гармонійних міжособистісних стосунків. Дослідження підтверджують, що високий рівень тілесної усвідомленості пов'язаний із кращою регуляцією афективних станів і більшою психологічною стабільністю у близьких взаєминах (Herbert et al., 2012; Mehling et al., 2016; Mehling et al., 2018). Суттєвий вплив на прояви демісексуальності мають типи прив'язаності. Особи з безпечним стилем прив'язаності демонструють більшу готовність до встановлення емоційної близькості та довіри у стосунках, що створює умови для виникнення сексуального потягу. Натомість тривожні та унікальні стилі прив'язаності можуть ускладнювати розвиток інтимних взаємин і супроводжуватися підвищеною емоційною напруженістю (Mikulincer & Shaver, 2016; Nimbi et al., 2024).

Окрему роль у формуванні досвіду демісексуальності відіграють соціокультурні чинники. Стигматизація нетипових форм сексуальної орієнтації та тиск суспільних очікувань здатні посилювати внутрішню тривогу й ускладнювати процес самоприйняття. Водночас соціальна підтримка та прийняття з боку значущого оточення сприяють психологічній адаптації та формуванню здорових міжособистісних зв'язків (Velten et al., 2017; Borgogna et al., 2018). Таким чином, демісексуальність постає як багатовимірне явище, що формується у взаємодії психологічних, біологічних і соціальних чинників. Вона не є патологією, а специфічною стратегією регуляції інтимності, орієнтованою на потребу в емоційній

безпеці та значущих взаєминах. Проведений теоретичний аналіз обґрунтовує доцільність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між демісексуальністю, тілесною усвідомленістю, типами прив'язаності та здатністю до емоційної близькості, з метою глибшого розуміння механізмів розвитку міжособистісних стосунків у молодих дорослих.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕМІСЕКСУАЛЬНОСТІ У КОНТЕКСТІ ТІЛЕСНОСТІ ТА ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

2.1. Методологія дослідження

Дослідження мало кількісний кореляційний дизайн і було спрямоване на виявлення взаємозв'язків між тілесною (інтероцептивною) усвідомленістю, типами прив'язаності та переживанням інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією. Додатково передбачалося вивчення відмінностей між жінками з демісексуальною та недемісексуальною ідентичністю за ключовими психологічними показниками.

На першому етапі дослідження використовувалася анкета для збору соціально-демографічних даних. Метою цього етапу було отримання загальної характеристики вибірки, що дозволяє оцінити її склад та здійснити коректний опис досліджуваної сукупності. Демографічний блок включав запитання щодо віку, рівня освіти, біологічної статі при народженні, гендерної ідентичності, наявності дітей, сексуальної орієнтації, досвіду романтичних або сексуальних стосунків, поточного статусу стосунків, а також досвіду особистої психотерапії. Зазначені змінні використовувалися виключно для опису вибірки та контролю загальних характеристик учасниць і не включалися до основного статистичного аналізу взаємозв'язків.

Другий блок інструментарію був авторським і розроблений спеціально для цілей даного дослідження. Його завданням було виявлення особливостей емоційної включеності, рівня сексуального потягу, умов виникнення сексуального інтересу та суб'єктивних характеристик переживання близькості у осіб із демісексуальною орієнтацією. Блок містив відкриті та закриті запитання, що дозволяли зафіксувати індивідуальний досвід, важливість емоційного зв'язку та критерії

виникнення сексуального потягу. Авторський блок використовувався як допоміжний дослідницький інструмент і не включався до кількісного статистичного аналізу, проте був важливим для контекстуалізації результатів і глибшого розуміння демісексуальності як феномену. Зазначений блок не претендує на вимірювання або діагностику сексуальної орієнтації.

Методика багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення МАІА-2.

Для оцінки тілесної (інтероцептивної) усвідомленості використовувалася методика Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – МАІА-2, розроблена Вольфом Е. Мехлінгом та співавторами у 2018 році як оновлена версія первинної методики МАІА (2012). Методика спрямована на комплексне вивчення інтероцептивної усвідомленості – здатності людини помічати, інтерпретувати та використовувати сигнали власного тіла у процесах емоційної регуляції та прийняття рішень. Теоретичною основою МАІА-2 є сучасні концепції тілесної усвідомленості та майндфулнес-підходів, які розглядають інтероцепцію як багатовимірний процес, що включає сенсорне сприйняття, когнітивну інтерпретацію та емоційне осмислення тілесних сигналів. Українська адаптація методики була здійснена у 2022 році (Voloshchenko, 2022) з використанням процедури прямого та зворотного перекладу, пілотажного тестування та статистичної перевірки валідності. Апробація проводилася на вибірці понад 300 осіб віком від 18 до 60 років. Отримані результати засвідчили належний рівень внутрішньої узгодженості субшкал (α Кронбаха у межах 0,66–0,87), а також їхню конструктивну й критеріальну валідність.

Методика МАІА-2 складається з 37 тверджень, які оцінюються за шестибальною шкалою Лайкерта від 0 («ніколи») до 5 («завжди»). Структура опитувальника охоплює вісім субшкал: помічання тілесних відчуттів (Noticing), уникання неприємних відчуттів (Not-Distracting),

відсутність надмірної тривоги щодо тілесних сигналів (Not-Worrying), регуляція уваги (Attention Regulation), емоційна усвідомленість (Emotional Awareness), тілесна саморегуляція (Self-Regulation), тілесне слухання (Body Listening) та довіра до тіла (Trusting). Така структура дозволяє отримати як загальний показник інтероцептивної усвідомленості, так і детальний профіль її окремих аспектів. Застосування МАІА-2 у даному дослідженні є теоретично обґрунтованим, оскільки тілесна усвідомленість розглядається як важливий чинник формування емоційної близькості та інтеграції досвіду у міжособистісних стосунках.

Методика «The Experiences in Close Relationships – Revised» (ECR-R)

Для вимірювання типів дорослої прив'язаності використовувалася адаптована українською мовою методика The Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R). Опитувальник містить 36 тверджень, що відображають типові переживання особи у близьких стосунках. Рівень згоди з кожним твердженням оцінюється за семибальною шкалою Лайкерта від 1 («зовсім не згодна/згоден») до 7 («повністю згодна/згоден»). В інструкції зазначається, що під «партнером» може розумітися будь-яка значуща особа, з якою респондент перебуває у близьких стосунках, що дозволяє розглядати прив'язаність ширше, ніж виключно у романтичному контексті.

Методика містить дві основні субшкали: тривожність прив'язаності (Attachment Anxiety), яка відображає страх покинутості, потребу у підтвердженні близькості та емоційну вразливість, та уникання прив'язаності (Attachment Avoidance), що характеризує дискомфорт із близькістю, прагнення до емоційної дистанції та труднощі у довірі. Під час обробки даних було виявлено, що частина пунктів субшкали уникання демонструвала негативні кореляції із загальним показником, що вказувало на необхідність реверсування. Оскільки в українській адаптації не

наведено окремого переліку реверсивних тверджень, для їх ідентифікації застосовувався семантичний аналіз змісту пунктів. Реверсування здійснювалося за стандартною процедурою (7 → 1, 6 → 2, 5 → 3 тощо) відповідно до рекомендацій Fraley et al. (2000). Після корекції показники внутрішньої узгодженості субшкал суттєво підвищилися, що підтверджує обґрунтованість застосованого підходу.

Шкала страху інтимності Fear of Intimacy Scale (FIS)

Для вимірювання страху інтимності у дослідженні використовувалася шкала Fear of Intimacy Scale (FIS), розроблена С. J. Descutner та М. Thelen (1991), у авторському перекладі. Методика спрямована на оцінку страху та уникання емоційної близькості у міжособистісних стосунках і може застосовуватися як до осіб, які перебувають у партнерських стосунках, так і до тих, хто не має постійного партнера. Опитувальник складається з 35 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 («не характерне») до 5 («цілком характерне»). Загальний бал відображає рівень страху інтимності, де вищі значення свідчать про більшу схильність до уникання емоційної близькості. Гіпотези дослідження:

1. Існує статистично значущий зв'язок між рівнем тілесної усвідомленості та переживанням інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією.
2. Вищі рівні тривожної та уникаючої прив'язаності пов'язані з вищим рівнем страху інтимності.
3. Типи прив'язаності (тривожна та уникаюча) опосередковують зв'язок між тілесною усвідомленістю та переживанням інтимності.
4. Існують відмінності у показниках тілесної усвідомленості та страху інтимності залежно від домінуючого типу прив'язаності.

2.2. Емпірична модель дослідження

Емпірична модель дослідження є операціоналізацією теоретичної концепції та відображає спосіб переходу від абстрактних психологічних конструктів до їх кількісного вимірювання та статистичної перевірки. Вона демонструє, яким чином тілесна (інтероцептивна) усвідомленість, типи прив'язаності та переживання інтимності представлені у вигляді вимірюваних показників за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, а також як аналізуються їх взаємозв'язки у вибірці жінок з різною сексуальною ідентичністю. Емпірична модель ґрунтується на принципах емпіричної перевірюваності, надійності та валідності психологічних вимірювань і відповідає меті та завданням даного дослідження. У межах моделі визначено чотири змінні.

1. Незалежна змінна (предиктор): тілесна (інтероцептивна) усвідомленість. Тілесна усвідомленість розглядається як базовий психологічний ресурс емоційної регуляції, що відображає здатність особи розпізнавати, інтерпретувати та приймати тілесні сигнали. У контексті даного дослідження інтероцептивна усвідомленість виступає первинним предиктором, який потенційно впливає на стиль побудови близьких стосунків і переживання інтимності. Вимірювання тілесної усвідомленості здійснювалося за допомогою опитувальника Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness – MAIA-2, що дозволяє оцінити такі компоненти: помічання тілесних відчуттів, не уникання неприємних відчуттів, невтручання тривоги у тілесні реакції, регуляцію уваги, емоційну усвідомленість, тілесну саморегуляцію, тілесне слухання та довіру до тіла. Сукупність цих показників формує інтегральне уявлення про рівень інтероцептивної усвідомленості респонденток.

2. Посередницька змінна (медіатор): типи прив'язаності. Типи прив'язаності розглядаються як психологічний механізм, через який тілесна усвідомленість може впливати на переживання інтимності.

Відповідно до теорії прив'язаності, індивідуальні відмінності у стилях близькості зумовлюють схильність до тривожних або уникаючих стратегій у міжособистісних стосунках.

У межах емпіричної моделі аналізуються два виміри прив'язаності: тривожність прив'язаності та уникнення прив'язаності. Їх вимірювання здійснювалося за допомогою опитувальника *Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R)*. Передбачається, що низький рівень тілесної усвідомленості може бути пов'язаний із вищими показниками тривожності або уникнення прив'язаності, що, у свою чергу, підвищує ризик труднощів у сфері інтимних взаємин.

3. Залежна змінна (критерій): страх інтимності. Страх інтимності є центральним результативним показником емпіричної моделі та розглядається як прояв труднощів у встановленні та підтриманні емоційної близькості. Він включає уникання глибоких емоційних контактів, напруження у близьких стосунках та внутрішній конфлікт між потребою в близькості й страхом вразливості. Вимірювання страху інтимності здійснювалося за допомогою шкали *Fear of Intimacy Scale (FIS)*. Загальний показник відображає інтенсивність страху інтимності, де вищі значення свідчать про більшу схильність до уникання емоційної близькості.

4. Групувальна змінна: сексуальна ідентичність. Важливим елементом емпіричної моделі є групувальна змінна – належність респонденток до демісексуальної або недемісексуальної групи. Демісексуальність розглядається як специфічний контекст переживання тілесності, емоційної близькості та сексуального потягу, що може модифікувати характер взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Емпірична модель передбачає порівняльний аналіз зазначених психологічних показників у двох групах з метою виявлення спільних та специфічних закономірностей.

Емпірична модель відображає теоретично обґрунтовану логіку взаємозв'язків між досліджуваними змінними та задає напрям подальшої емпіричної перевірки. У межах моделі розглядається, що тілесна (інтероцептивна) усвідомленість, типи прив'язаності та переживання інтимності можуть перебувати у взаємопов'язаних відносинах.

Зокрема, інтероцептивна усвідомленість розглядається як потенційний чинник, пов'язаний із особливостями переживання інтимності, як безпосередньо, так і через психологічні характеристики прив'язаності. Типи прив'язаності при цьому концептуалізуються як можливий механізм, що пояснює індивідуальні відмінності у переживанні близькості.

Також у межах емпіричної моделі враховується, що підвищені рівні тривожності та уникання прив'язаності можуть бути пов'язані з більш вираженим страхом інтимності. Окремо передбачається можливість відмінностей у структурі та характері зазначених взаємозв'язків залежно від сексуальної орієнтації респонденток, зокрема між жінками з демісексуальною та недемісексуальною орієнтацією. Концептуальну схему емпіричної моделі дослідження подано на рисунку 2.2.



Рисунок 2.2. Емпірична модель взаємозв'язку тілесної усвідомленості,

типів прив'язаності та страху інтимності у жінок з різною сексуальною орієнтацією.

2.3. Опис вибірки дослідження

Загалом, у дослідженні взяло участь 95 респондентів. Критеріями включення респондентів у вибірку був вік 18-60 років та жіноча стать. Під критерії включення підпадали 91 респондент, які були, власне, проаналізовані в подальшому.

Вік респонденток. У анкеті вік фіксувався у вигляді категорій: 18–25, 26–33, 34–40, 41–50, 51–60 років. Жодна з респонденток не належала до вікової категорії старше 50 років. Збір даних здійснювався онлайн, а участь була добровільною й анонімною. Оскільки збір даних здійснювався у вигляді інтервальних категорій, на рисунку 2.3 відображений відсотковий розподіл респонденток за віковими групами.

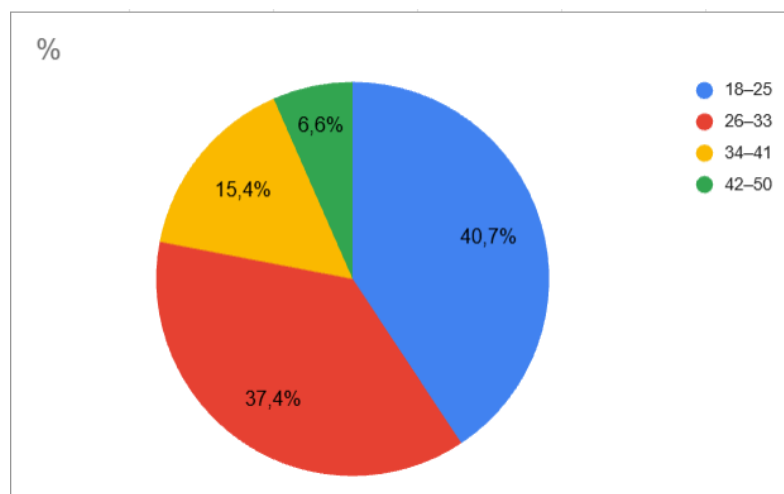


Рис. 2.3. Віковий розподіл вибірки
Розподіл вибірки за рівнем освіти

Аналіз отриманих даних засвідчив, що переважна більшість респонденток мають вищу освіту (76,9%). Помітна частка представлена жінками з незакінченою вищою освітою (15,4%). Решта груп - науковий ступінь (4,4%), середня (2,2%) та середня спеціальна освіта (1,1%) - становлять незначні відсоткові частки вибірки. Узагальнений розподіл освітнього рівня подано на рисунку 2.4.

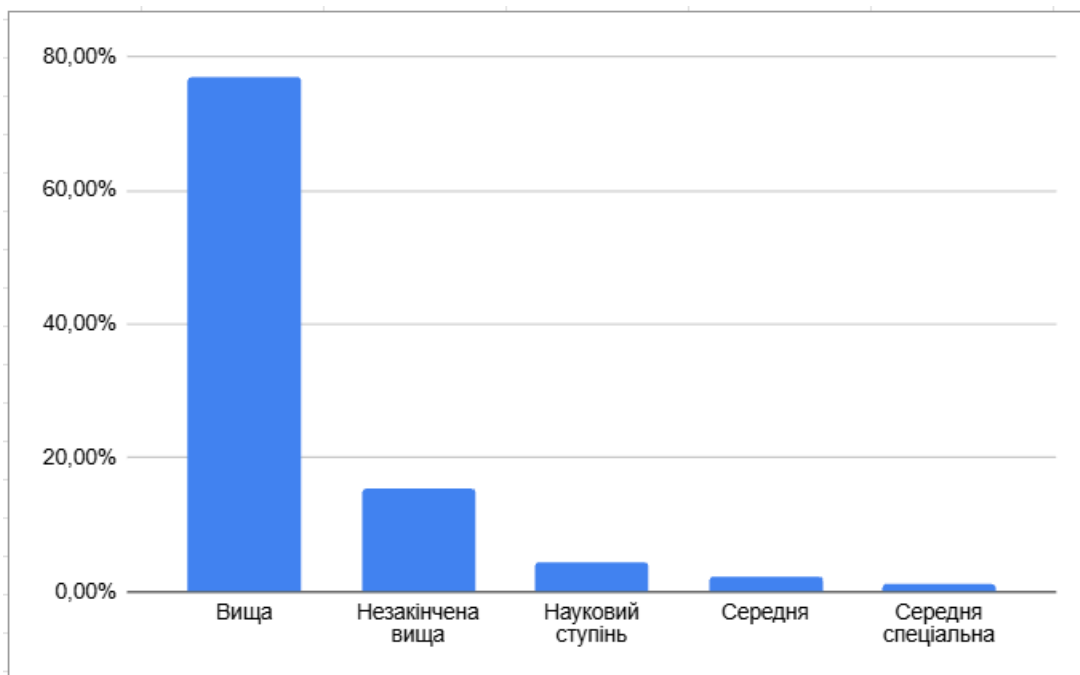


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Розподіл вибірки за наявністю дітей

Найбільшу групу становлять респонденти, які не мають дітей (69.2%). Меншу частку складають учасники, які зазначили наявність дітей (30.8%) (Рисунок 2.5).

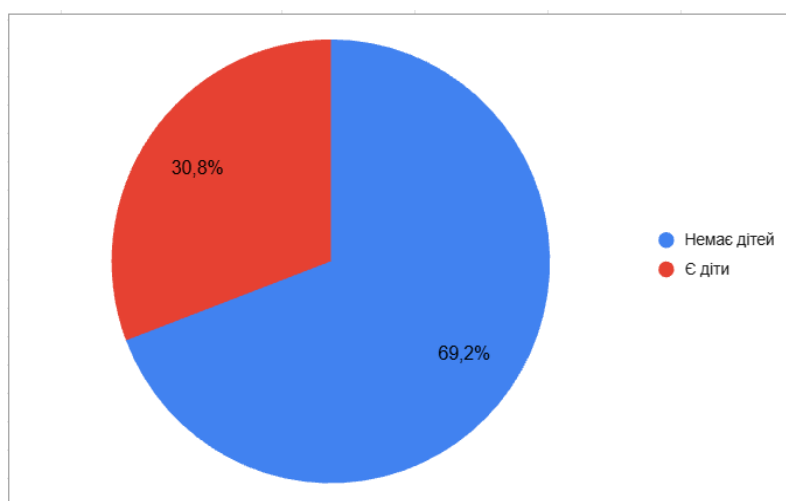


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за наявністю дітей

Розподіл вибірки за наявністю досвіду романтичних чи сексуальних стосунків

На Рисунку 2.6 зображено розподіл респондентів за наявністю досвіду романтичних або сексуальних стосунків. Переважна більшість учасників мали досвід романтичних або сексуальних стосунків ($n = 90$, 98.9%). Лише один респондент зазначив, що не мав такого досвіду ($n = 1$, 1.1%). Така однорідність вибірки у цьому показнику свідчить про те, що майже всі учасники вже мали певний досвід взаємостосунків, що може бути важливим у контексті дослідження демісексуальності.

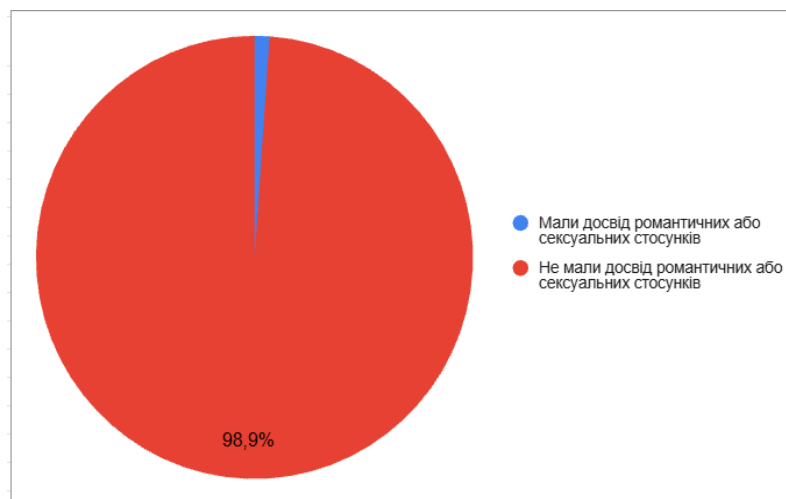


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за наявністю досвіду романтичних або сексуальних стосунків

Розподіл вибірки за наявністю романтичних стосунків

Більшість респондентів на момент дослідження перебувають у романтичних стосунках ($n = 65$; 71,4%). Водночас 28,6% опитаних ($n = 26$) зазначили, що на даний момент не мають партнерських стосунків (Рисунок 2.7).

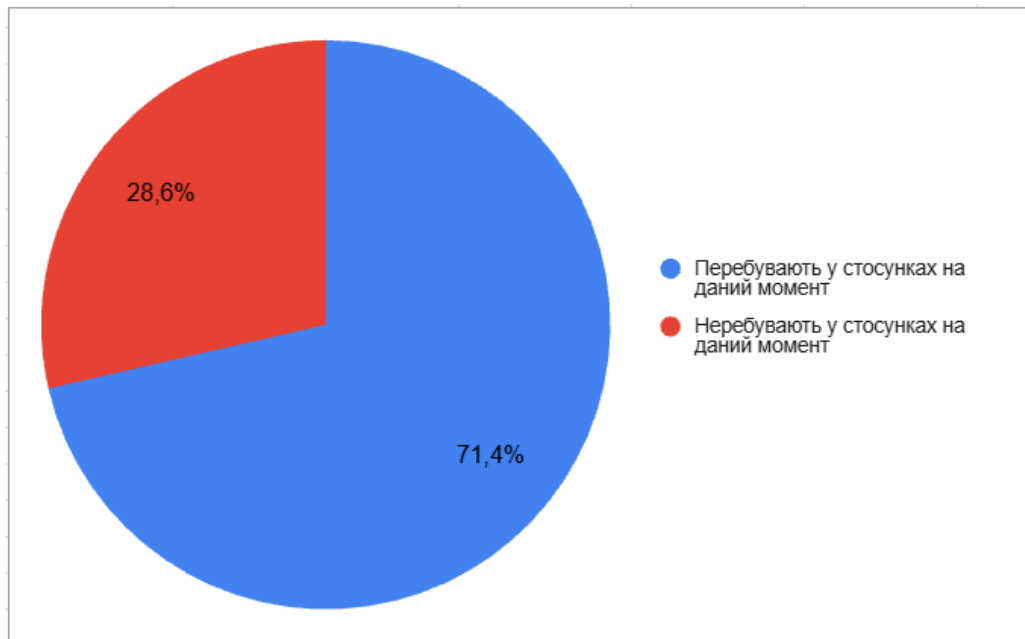


Рис. 2.7. Розподіл вибірки за наявністю романтичних стосунків

Розподіл вибірки за наявністю досвіду психотерапії

Більшість респондентів мали досвід особистої психотерапії різної тривалості. Найчисельнішою групою стали учасники, які пройшли понад 20 сесій психотерапії ($n = 41$; 45,1%). Дещо менше респондентів мали від 6 до 20 сесій ($n = 22$; 24,2%) та від 1 до 5 сесій ($n = 12$; 13,2%). Водночас 16 осіб (17,6%) не мали досвіду особистої психотерапії (Рисунок 2.8)

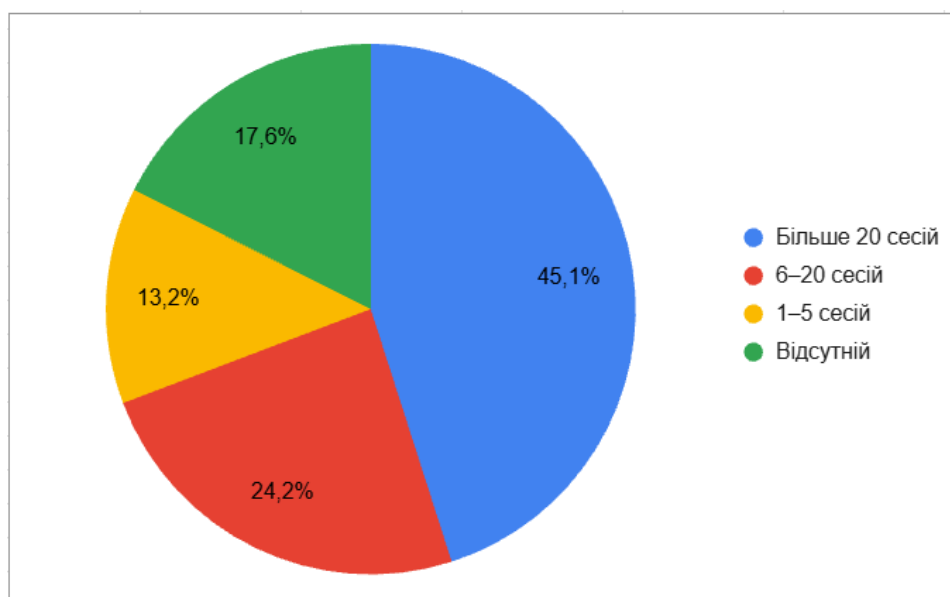


Рис. 2.8. Розподіл вибірки за наявністю досвіду психотерапії

Узагальнюючи наведені характеристики, можна зазначити, що вибірка дослідження є відносно однорідною за базовими соціодемографічними показниками, зокрема за віком, освітою та наявністю досвіду романтичних чи сексуальних стосунків. Переважання жінок із вищою освітою, високий відсоток учасниць із досвідом психотерапії, а також значна частка респонденток, що перебувають у стосунках, створює специфічний контекст, у межах якого аналізуються явища тілесної усвідомленості, прив'язаності та страху інтимності. Така структура вибірки забезпечує достатню репрезентативність для поставлених завдань та дозволяє порівнювати психологічні показники між демісексуальною та недемісексуальною групами, зберігаючи водночас внутрішню цілісність вибірки й відповідність методологічним вимогам дослідження.

2.4. Дизайн дослідження

Дослідження проводилося у межах кількісного неекспериментального кореляційно-порівняльного дизайну, який передбачав одноетапний онлайн-збір даних без втручання у поведінку чи психологічний стан учасниць. Основна мета полягала у виявленні зв'язків між тілесною усвідомленістю, типами прив'язаності та страхом інтимності, а також у порівнянні цих показників між демісексуальною та недемісексуальною групами жінок. Такий дизайн повністю відповідає статистичним методам, що були застосовані у Jamovi (перевірка нормальності, кореляції Спірмена, Манн–Уїтні, регресійний та кластерний аналізи). Збір даних проводився у період з 05.11.2025 по 27.11.2025 року за допомогою платформи Google Forms. Участь була добровільною, та перед початком опитування кожна респондентка ознайомлювалася з метою дослідження, умовами конфіденційності та надавала інформовану згоду на участь. Дані збиралися анонімно, без фіксації персональної інформації, а відповіді використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Вибірка формувалася методом цільового та добровільного відбору (purposive & self-selection sampling). Анкета була розповсюджена серед друзів та через професійні спільноти психологів, гештальт-терапевтів і сексологів, а також у тематичних групах соціальних мереж, де обговорювалися питання сексуальності, близькості та досвіду демісексуальності.

Додатково опитувальник був поширений у спільнотах, учасниці яких відкрито декларували належність до АСЕ-спектра або описували досвід демісексуальності. Участь була повністю добровільною: респондентки самі обирали переходити за посиланням і заповнювати анкету. Такий підхід є обґрунтованим для дослідження малочисельних та недостатньо представлених сексуальних ідентичностей і дозволив охопити як жінок, які самоідентифікують себе як демісексуальні, так і учасниць без такої ідентичності, що забезпечило можливість порівняльного аналізу.

Структура опитувальника включала такі блоки:

1. Демографічний блок, що містив питання про вік, освіту, наявність романтичних/сексуальних стосунків та досвід особистої психотерапії.

2. Блок “Емоційна близькість і сексуальний потяг” (авторський), який дозволяє визначити характеристики демісексуального досвіду.

3. MAIA-2 – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, адаптована українською (Voloshchenko, 2022), для оцінки рівня тілесної/інтероцептивної усвідомленості.

4. ECR-R – Experiences in Close Relationships – Revised, українська адаптація Погорілої та Виноградова (2024), для визначення типів прив’язаності (тривожність і уникання).

5. FIS – Fear of Intimacy Scale, авторський переклад, із високими показниками внутрішньої надійності ($\alpha = 0,913$ у вибірці).

Психодіагностичні методики, використані у дослідженні, продемонстрували достатню внутрішню узгодженість. Зокрема, шкала страху інтимності (FIS) у досліджуваній вибірці показала високий рівень надійності ($\alpha = 0,913$). Зібрані дані були опрацьовані статистично із застосуванням описових характеристик, кореляційного аналізу та інших процедур, детальніше поданих у підпункті 2.5. Дослідження включало в себе такі етапи:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було сформовано структуру онлайн-опитувальника, підібрано та адаптовано психодіагностичні методики (MAIA-2, ECR-R та FIS), перевірено коректність формулювань тверджень і логіку переходів між блоками. Було стандартизовано формат відповідей, підготовлено авторський блок «Емоційна близькість і сексуальний потяг», а також визначено структуру майбутніх змінних для статистичної обробки у Jamovi.

2. Збір даних. Анкету було поширено у професійних спільнотах психологів, гештальт-терапевтів, сексологів, а також у тематичних онлайн-групах, де учасниці відкрито обговорювали досвід демісексуальності або належності до ACE-спектра. Отримання відповідей відбувалося добровільно, з інформованою згодою, без збору персональних даних. Під час збору проводилася перевірка коректності та повноти заповнення анкет.

3. Кодування та підготовка даних. Отримані відповіді були експортовані в електронний формат, закодовані у числові змінні відповідно до ключів опитувальників. Для методик із реверсивними твердженнями (зокрема ECR-R, а також окремих субшкал MAIA-2) були відмічені та перераховані зворотні пункти. Сформовано структуру датасету, придатну для подальшого аналізу у Jamovi (назви змінних, групування шкал, створення обчислюваних субшкал).

4. Статистична обробка. Було проведено описові статистики, перевірку внутрішньої надійності методик (α Кронбаха), аналіз нормальності розподілу, кореляційний аналіз Спірмена, порівняльний аналіз між демісексуальною та недемісексуальною групами (Манн–Уїтні), а також регресійні моделі для визначення внеску тілесної усвідомленості та типів прив'язаності у формування страху інтимності.

5. Інтерпретація результатів. Отримані статистичні показники були узагальнені відповідно до мети й завдань дослідження. Проведено інтерпретацію виявлених зв'язків між тілесною усвідомленістю, типами прив'язаності та страхом інтимності, а також аналіз групових відмінностей. На основі отриманих результатів сформульовано підсумкові висновки та рекомендації. Перевагами обраного дослідницького дизайну є можливість отримати розширені кількісні показники та контекстуальну інформацію про досвід респонденток, стандартизований і об'єктивний аналіз психометричних характеристик, можливість виявлення зв'язків між ключовими психологічними конструктами, а також відсутність впливу дослідника на респонденток завдяки онлайн-формату. Етичність дослідження забезпечувалася добровільністю участі, анонімністю та конфіденційністю. До обмежень можна віднести неможливість контролювати зовнішні умови, у яких заповнювалася анкета, а також нерівномірність представленості окремих груп респонденток, характерну для досліджень малочисельних сексуальних ідентичностей.

2.5. Методи статистичного аналізу

Для кількісної обробки емпіричних даних та перевірки висунутих статистичних гіпотез застосовувалося статистичне програмне забезпечення Jamovi (версія 2.3). Вибір комплексу статистичних методів визначався метою дослідження, характером вимірювальних шкал, у яких представлені дані, а також результатами попередньої оцінки розподілу

змінних на відповідність закону нормального розподілу. Перед проведенням основного аналізу було здійснено попередню перевірку коректності кодування змінних, повноти даних та відповідності структури датасету вимогам статистичної обробки. Оскільки перевірка розподілу ключових змінних дослідження – показників тілесної (інтероцептивної) усвідомленості (MAIA-2), тривожності та уникання прив'язаності (ECR-R), а також страху інтимності (FIS) – за допомогою критерію Шапіро–Уїлка (W) виявила статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$), у подальшому аналізі було надано перевагу непараметричним методам статистики. Такий підхід є методично обґрунтованим за умов асиметрії розподілів та неоднорідності вибірок.

Процедура статистичного аналізу включала три етапи.

1. Описова статистика та перевірка психометричних характеристик

На першому етапі було проведено описовий статистичний аналіз, у межах якого для всіх досліджуваних змінних обчислено міри центральної тенденції – середнє арифметичне значення (M) та медіану (Mdn), а також міри мінливості – стандартне відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення. Для оцінки внутрішньої узгодженості та надійності психодіагностичних методик використовувався коефіцієнт альфа Кронбаха (α). Надійність аналізувалася окремо для загальних шкал та субшкал опитувальників MAIA-2, ECR-R та Fear of Intimacy Scale. Отримані значення α інтерпретувалися відповідно до загальноприйнятих психометричних критеріїв.

2. Перевірка нормальності розподілу та вибір критеріїв аналізу. Для оцінки відповідності емпіричних розподілів нормальному закону застосовувався критерій Шапіро–Уїлка, рекомендований для вибірок малого та середнього обсягу. Виявлені статистично значущі відхилення від нормального розподілу стали підставою для використання непараметричних методів у кореляційному та порівняльному аналізі.

3. Кореляційний аналіз. Для встановлення напрямку та сили взаємозв'язків між показниками тілесної (інтероцептивної) усвідомленості, типами прив'язаності (тривожність та уникнення) і страхом інтимності застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена.

Висновки до розділу 2

У розділі 2 було представлено методологічні засади, дизайн та процедуру проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між тілесною (інтероцептивною) усвідомленістю, типами прив'язаності та переживанням інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією, а також у порівнянні з недемісексуальною групою. Основну увагу зосереджено на обґрунтуванні вибору змінних, психодіагностичних інструментів та статистичних методів аналізу. За результатами розділу можна сформулювати такі узагальнюючі висновки:

1. Сформовано цілісну емпіричну модель дослідження, що ґрунтується на теоретичних положеннях інтероцептивної усвідомленості та теорії прив'язаності. У межах моделі тілесна усвідомленість розглядається як незалежна змінна, типи прив'язаності – як потенційний медіатор, страх інтимності – як залежна змінна, а сексуальна ідентичність – як групувальний фактор.

2. Чітко визначено та операціоналізовано основні психологічні конструкти дослідження. Для їх вимірювання було обрано валідні та надійні психодіагностичні методики: MAIA-2 для оцінки тілесної (інтероцептивної) усвідомленості, ECR-R для визначення тривожності та уникання прив'язаності та Fear of Intimacy Scale (FIS) для вимірювання страху інтимності. Обрані інструменти відповідають меті дослідження та дозволяють здійснювати кількісний аналіз досліджуваних феноменів.

3. Описано дизайн дослідження як кількісний неекспериментальний кореляційно-порівняльний, що передбачав одноетапний онлайн-збір даних без втручання у психологічний стан учасниць. Такий дизайн є адекватним поставленим завданням і забезпечує можливість аналізу як взаємозв'язків між змінними, так і міжгрупових відмінностей.

4. Процедура формування вибірки та збору даних відповідає етичним стандартам психологічних досліджень. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, із попереднім інформуванням респонденток про мету та умови участі. Особливості вибірки обґрунтовані специфікою дослідження малочисельних та соціально менш представлених груп, зокрема жінок з демісексуальною орієнтацією, доступ до яких у межах традиційних імовірнісних методів відбору є обмеженим. Використання цільового та добровільного відбору дозволило залучити учасниць, які мають релевантний особистий досвід переживання інтимності та тілесної усвідомленості, що є принципово важливим для досягнення цілей даного дослідження. Такий підхід відповідає сучасним методологічним рекомендаціям щодо вивчення сексуальних ідентичностей і забезпечує достатню інформативність отриманих емпіричних даних за умови дотримання етичних стандартів.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕМІСЕСУАЛЬНОСТІ В КОНТЕКСТІ ТІЛЕСНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ

3.1. Загальна описова статистика та порівняльний аналіз показників тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності у жінок з демісесуальною та не демісесуальною орієнтацією.

Першим етапом емпіричного дослідження став аналіз надійності методик та загальної описової статистики отриманих показників. Оскільки одна зі шкал – Fear of Intimacy Scale (FIS) не має офіційної україномовної адаптації, показник її надійності було перевірено. Для підвищення валідності подальших інтерпретацій внутрішню узгодженість усіх пунктів FIS було оцінено за коефіцієнтом α Кронбаха. Отримане значення $\alpha = 0.915$ свідчить про високу внутрішню узгодженість пунктів опитувальника, що дозволяє використовувати сумарний бал FIS_total у подальших статистичних процедурах.

Було обчислено описові статистики для всіх змінних, що входять до структури тілесної усвідомленості (MAIA), типу прив'язаності (ECR_Anxiety, ECR_Avoidance) та страху інтимності (FIS_total). Для кожної шкали визначено середні значення, стандартні відхилення, медіани, мінімальні й максимальні спостережувані значення, а також проведено перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілка. Цей етап дозволив визначити, які методи порівняння груп є коректними – параметричні чи непараметричні. За результатами перевірки встановлено, що частина змінних має нормальний розподіл: MAIA_NotDistracting ($p = .343$), MAIA_Attention Regulation ($p = .184$), а також розподіл демонструє відносну симетричність, що дозволило враховувати показник в описовому аналізі, однак у міжгрупових порівняннях застосовувалися непараметричні критерії. Більшість інших шкал продемонстрували відхилення від

нормальності ($p < .05$), що є типовим для психологічних опитувальників. Зокрема, змінні MAIA_Noticing, MAIA_Not-Worrying, MAIA_Self-Regulation, MAIA_Body Listening, MAIA_Trusting, а також показники FIS_total, ECR_Anxiety та ECR_Avoidance демонструють статистично значущі відхилення від нормального розподілу. Така структура даних обумовлює необхідність застосування непараметричних методів порівняння для більшості показників. Загальні описи свідчать про помірні рівні тілесної усвідомленості у вибірці. Наприклад, шкала MAIA_Noticing має середнє значення 3.53 ($SD = 0.942$) у діапазоні від 1 до 5, що відображає середній рівень здатності помічати тілесні відчуття. Показники MAIA_NotDistracting ($M = 2.27$) та MAIA_Not-Worrying ($M = 2.76$) вказують на помірну схильність учасниць не відволікатися від тілесних сигналів та не інтерпретувати їх як загрозові. З іншого боку, шкали MAIA_Self-Regulation ($M = 3.54$) та MAIA_Trusting ($M = 3.35$) свідчать про достатній рівень впевненості у власних фізичних відчуттях та здатності опиратися на них у регуляції емоцій.

Показники прив'язаності демонструють середній рівень тривожності та уникання. Зокрема, шкала ECR_Anxiety має середнє 3.29 ($SD = 1.42$), а ECR_Avoidance – 4.14 ($SD = 1.63$). Показник страху інтимності FIS_total має середнє значення 77.4 ($SD = 21.0$) при діапазоні від 42 до 120 балів, що відповідає помірному рівню побоювань щодо тісних стосунків. При цьому медіана (77) практично збігається із середнім значенням, що свідчить про відносну однорідність вибірки. Узагальнені показники описової статистики тілесної усвідомленості (MAIA) окремо для демісексуальної та недемісексуальної груп наведено в таблиці 3.1. У таблиці подано середні значення, стандартні відхилення, медіани та квартильний розподіл для кожної субшкали MAIA, що дозволяє оцінити як загальний рівень показників, так і внутрішньогрупову варіативність.

Таблиця 3.1

**Середні значення, стандартні відхилення та діапазони
показників (N=91)**

Показник (MAIA)	Група	N	M	SD	Медіа на	Min	Max	25% (Q1)	75% (Q3)
MAIA_Noticing	демі (1)	13	3.65	0.839	3.75	1.25	4.50	3.50	4.25
	не демі (0)	78	3.51	0.962	3.50	1.00	5.00	3.00	4.00
MAIA_NotDistra cting	1	13	02.08	1.20	2.25	0.00	3.75	1.25	2.75
	0	78	2.30	0.741	2.25	0.50	4.25	1.75	2.75
MAIA_Not-Worr ying	1	13	2.73	1.62	3.00	0.00	4.50	1.50	4.00
	0	78	2.76	1.16	3.00	0.50	5.00	2.00	3.50
MAIA_Attention Regulation	1	13	2.44	0.629	2.33	1.17	3.67	2.17	2.67
	0	78	2.30	0.460	2.33	1.33	3.50	2.00	2.63
MAIA_Emotiona l Awareness	1	13	3.34	0.634	3.40	2.20	4.20	3.00	3.80
	0	78	03.07	0.880	3.00	0.60	4.60	2.40	3.80
MAIA_Self-Regu lation	1	13	04.06	0.686	4.00	2.75	5.00	3.75	4.50
	0	78	3.45	0.932	3.75	1.00	5.00	2.81	4.00
MAIA_Body Listening	1	13	04.03	0.799	4.33	2.67	5.00	3.33	4.67
	0	78	3.41	1.11	3.67	0.00	5.00	3.00	4.00
MAIA_Trusting	1	13	3.69	0.751	3.50	2.50	5.00	3.00	4.50
	0	78	3.29	1.19	3.50	0.00	5.00	2.63	4.00

Загалом дані демонструють помірний рівень тілесної усвідомленості. Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами Emotional Awareness та Self-Regulation, що свідчить про добре виражену здатність усвідомлювати тілесні маркери емоцій та використовувати їх для регуляції

стану. Натомість Not-Distracting та Not-Worrying мають нижчі значення, тобто учасниці частіше відволікаються від неприємних тілесних відчуттів або схильні інтерпретувати їх як потенційно загрозливі.

Для більш наочного аналізу рівнів тілесної усвідомленості було здійснено кватильний поділ показників МАІА. Розподіл учасниць за низьким, середнім та високим рівнем прояву кожної субшкали представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Рівні прояву показників МАІА у вибірці

Шкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Noticing	0,25	0,5	0,25
Not-Distracting	0,27	0,48	0,25
Not-Worrying	0,26	0,5	0,24
Attention Regulation	0,25	0,51	0,24
Emotional Awareness	0,24	0,52	0,24
Self-Regulation	0,23	0,54	0,23
Body Listening	0,25	0,49	0,26
Trusting	0,24	0,52	0,24

Розподіл показників демонструє, що половина вибірки перебуває в середньому діапазоні розвитку інтероцептивних навичок, що є типовим для молодих жінок без виражених клінічних порушень. Водночас приблизно чверть учасниць показує високий рівень тілесної усвідомленості, особливо у сферах емоційної обізнаності та слухання сигналів тіла. Це може свідчити про сформованішу інтеграцію тілесних і емоційних процесів.

Після аналізу тілесної усвідомленості було проведено детальну оцінку показників стилів прив'язаності та специфічних аспектів страху

емоційної та тілесної близькості. Ці змінні є ключовими для розуміння переживання інтимних стосунків жінками з різними варіантами сексуальної орієнтації, зокрема демісексуальної.

Дані отримані за допомогою двох валідизованих методик – ECR (Experience in Close Relationships) та FIS (Fear of Intimacy Scale).

Оскільки обидві методики вимірюють континуальні ознаки без офіційних нормативів, аналіз проводився на основі описової статистики та квартильного розподілу значень.

Результати за шкалами прив'язаності (ECR)

Шкали ECR дозволяють оцінити дві стабільні осі міжособистісної поведінки у близьких стосунках: тривожність прив'язаності та уникання близькості. Вони відображають емоційні очікування, досвід близькості, чутливість до відторгнення та ступінь психологічної дистанції, яку людина підтримує у романтичних взаєминах. Описові статистики показників стилів прив'язаності, виміряних за допомогою методики ECR, наведено в таблиці 3.3. У таблиці подано середні значення, медіани, стандартні відхилення та крайні значення для шкал тривожності та уникнення.

Таблиця 3.3.

Описова статистика показників прив'язаності (ECR)

Показник	M	Медіана	SD	Min	Max
ECR_Anxiety	3.29	3.20	1.42	1.00	6.80
ECR_Avoidance	4.14	4.10	1.63	1.40	7.00

Середні значення обох шкал розташовані в межах помірно підвищеного рівня, характерного для молодих жінок у стосунках або тих, хто має попередній змішаний досвід близькості. Тривожність прив'язаності (M = 3.29) відображає схильність до певної емоційної чутливості, потреби у визнанні та побоювання можливого відторгнення з

боку партнера. Хоча значення не є високими, воно демонструє емоційну настороженість та нестабільність у вазі, яку учасниці надають близьким стосункам. Уникнення близькості ($M = 4.14$) виявилось вищим, ніж тривожність, що відповідає поширеній тенденції у вибірках молодих жінок, які часто демонструють досвід поєднання прагнення до емоційної автономії з прагненням до стосунків. Це може свідчити про більш поширену орієнтацію на самозахист, дистанціювання, контроль емоційних меж. З метою інтерпретації отриманих значень було здійснено розподіл показників прив'язаності за рівнями (низький, середній, високий), який представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Розподіл рівнів показників прив'язаності

Показник	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
ECR_Anxiety	0,27	0,5	0,23
ECR_Avoidance	0,24	30.12	0,24

Половина вибірки демонструє середні значення, що свідчить про достатній баланс між потребою у близькості та здатністю зберігати автономію. Помірна, але відчутна частка жінок (23–24%) має високі показники, що може вказувати на труднощі в емоційній регуляції, страх відторгнення та прагнення уникати надмірної емоційної відкритості. Водночас наявність приблизно $\frac{1}{4}$ вибірки з низькими рівнями тривожності та уникання відображає потенціал до безпечного стилю прив'язаності. Шкала FIS оцінює рівень емоційної вразливості, готовності до глибокої емоційної близькості та рівень дискомфорту або напруги, пов'язаної з інтимними стосунками. Оскільки цей конструкт тісно пов'язаний із демісексуальністю, він є критично важливим для порівняння груп.

Описові статистики рівня страху інтимності, виміряного за шкалою FIS, подано в таблиці 3.5. Наведені дані дозволяють оцінити загальний рівень страху інтимності у вибірці та ступінь варіативності цього показника.

Таблиця 3.5.

Описова статистика FIS

Показник	M	Медіана	SD	Min	Max
FIS_Total	77.40	77.00	21.0	42	120

Середній рівень страху інтимності у вибірці можна охарактеризувати як помірний, а значне стандартне відхилення свідчить про виражену неоднорідність досвіду у сфері глибоких стосунків.

Нижні значення (40–55) характерні для жінок, які не бояться емоційної близькості та схильні до довірливих стосунків.

Середній діапазон (60–90) відображає помірний дискомфорт, який часто виникає внаслідок попередніх негативних взаємин, переживання стресу або невпевненості у партнері.

Високі значення (100–120) характеризують виражений страх втрати контролю, розкриття вразливих сторін та страх емоційної залежності.

Для узагальнення отриманих результатів було здійснено поділ значень FIS за рівнями прояву. Відсотковий розподіл учасниць за низьким, середнім та високим рівнем страху інтимності наведено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Рівні прояву FIS у вибірці

Рівень	Відсоток
Низький	0,25
Середній	0,5
Високий	0,25

Розподіл рівнів страху інтимності вказує на симетричну структуру вибірки, де половина жінок має помірні побоювання, пов'язані з емоційною близькістю; чверть – високі, що може бути пов'язано з уникненням близькості, травматичним досвідом чи невпевненістю в партнерах; чверть – низькі, що вказує на здатність до глибоких емоційних зв'язків. Ці результати узгоджуються з даними ECR: підвищене уникання часто супроводжується помірним або високим страхом інтимності.

Другим етапом став порівняльний аналіз групи жінок з демісексуальною орієнтацією ($n = 13$) та недемісексуальної групи ($n = 78$). Оскільки значна частина змінних має відхилення від нормального розподілу, для порівняння показників було застосовано критерій Манна–Вітні. Це забезпечує коректність аналізу при невеликому розмірі однієї з груп та абсолютній відсутності вимог щодо нормальності розподілу. Порівняльний аналіз здійснювався між двома групами: демісексуальні жінки ($n = 13$) і недемісексуальні жінки ($n = 78$). Оскільки значна частина змінних мала відхилення від нормального розподілу, для міжгрупових порівнянь переважно застосовувався критерій Манна–Вітні; у випадках нормального розподілу – t-тест незалежних вибірок. Аналіз показав, що за більшістю шкал МАІА демісексуальні жінки мають нижчі середні значення, ніж недемісексуальні. Це відображає специфіку їхнього стосунку до тілесних сигналів та потребу у емоційній основі для формування близькості.

Порівняльний аналіз показників тілесної усвідомленості між демісексуальними та недемісексуальними жінками здійснювався за допомогою критеріїв Манна–Вітні або t-тесту незалежних вибірок залежно від характеру розподілу. Узагальнені результати міжгрупових порівнянь наведено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Узагальнена таблиця порівняння (M, SD)

Шкала	Демі (M ± SD)	Недемі (M ± SD)	Тест	p
MAIA_Noticing	3.23 ± 0.86	3.57 ± 0.95	U	n.s.
MAIA_NotDistracting	2.00 ± 0.74	2.30 ± 0.96	U	n.s.
MAIA_NotWorrying	2.31 ± 0.81	2.84 ± 1.01	U	p < .05
MAIA_AttentionReg	3.15 ± 1.01	3.61 ± 1.05	U	n.s.
MAIA_EmotionalAware	3.65 ± 1.13	3.92 ± 1.02	U	n.s.
MAIA_SelfRegulation	3.07 ± 1.12	3.63 ± 0.99	U	p < .05
MAIA_BodyListening	3.08 ± 1.02	3.53 ± 1.05	U	n.s.
MAIA_Trusting	3.23 ± 1.02	3.38 ± 1.02	t	n.s.

Демісексуальні жінки статистично значимо менше хвилюються щодо тілесних відчуттів (MAIA_NotWorrying, $p < .05$).

Демісексуальні жінки мають нижчий рівень саморегуляції через тіло (MAIA_SelfRegulation, $p < .05$). Це узгоджується з їх потребою в емоційній безпеці – вони менше використовують тілесні практики (дихання, тілесна увага) для заспокоєння. За іншими шкалами різниці незначущі, але тенденція одна: демі-жінки нижчі майже за всіма MAIA. Результати порівняння рівня страху інтимності між групами демісексуальних та недемісексуальних жінок наведено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Порівняння груп за FIS

Показник	Демі	Недемі	Тест	p
FIS_total	70.92 ± 16.4	78.85 ± 20.9	U	n.s.

Демісексуальні жінки мають тенденцію до нижчого рівня страху інтимності, хоча різниця статистично незначуща. Це означає, що їхній

страх інтимності менший, ніж в “традиційної” вибірки. Порівняльні показники стилів прив’язаності між групами подано в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Порівняння ECR між групами

Шкала	Демі	Недемі	Тест	p
ECR_Anxiety	3.09 ± 1.27	3.33 ± 1.44	U	n.s.
ECR_Avoidance	4.00 ± 1.48	4.17 ± 1.66	U	n.s.

Отримані результати свідчать, що демісексуальні жінки загалом демонструють нижчі показники тілесної усвідомленості (MAIA), ніж жінки без демісексуальної орієнтації. Тенденція проявляється практично за всіма субшкалами, хоча статистично значущими є саме показники «Не-хвилювання» (Not-Worrying) та «Саморегуляції» (Self-Regulation).

Зниження показника Not-Worrying у демісексуальної групи може інтерпретуватися двома способами:

1. Емоційне заземлення. Демісексуальні жінки рідше сприймають тілесні відчуття як загрозливі або такі, що викликають настороженість.

2. Менша тілесна включеність у сексуальність. Оскільки сексуальний потяг формується переважно в емоційному контексті, тілесні відчуття не є первинними.

Таким чином, зниження хвилювання щодо тілесних сигналів відображає скоріше специфіку тілесного досвіду, а не тривожність чи захисні механізми. Показник Self-Regulation також нижчий у демісексуальних жінок. Це може означати: меншу опору на тілесні техніки (дихання, концентрація, тілесна стабілізація); меншу інтеграцію тіла як інструмента емоційної регуляції; орієнтацію на психологічні та міжособистісні механізми регуляції (близькість, довіра, емоційний контакт). Ця відмінність статистично значуща, і є однією з найбільш психологічно інформативних. Узагальнено можна сказати, що

демісексуальні жінки мають: нижчу тілесну чутливість; нижчу взаємодію з тілесними сигналами; меншу опору на тіло у регуляції емоцій. Це не свідчить про дисфункцію. Навпаки, профіль повністю узгоджується з моделлю демісексуальності, у якій тілесна складова інтимності набуває значення після виникнення емоційної близькості, а не є самостійним джерелом потягу. Попри очікування, демісексуальні жінки не продемонстрували підвищеного страху інтимності. Навпаки, у них спостерігається тенденція до нижчих значень FIS, хоча статистично значущої різниці не виявлено. Це є концептуально значущим результатом, який дозволяє відмежувати демісексуальність від уникання близькості, фобій сексуальної взаємодії, травматично зумовлених стратегій дистанціювання. FIS підтверджує, що демісексуальність – не унікальний стиль прив'язаності, а спосіб виникнення сексуального потягу. Шкали ECR показали відсутність значущих відмінностей між групами, проте тенденції дуже показові: демісексуальні жінки мають нижчу тривожність прив'язаності і дещо нижче уникання. Тобто демісексуальні жінки не бояться залежності, не бояться відторгнення, не уникають глибокої емоційної близькості. Цілком навпаки - демісексуальна орієнтація може бути пов'язана з більш стабільним емоційним стилем прив'язаності. Отримані дані дозволяють сформулювати комплексне уявлення про те, яким чином тілесна усвідомленість, страх інтимності та стилі прив'язаності взаємодіють у жінок із різним типом сексуальної орієнтації (демісексуальною та недемісексуальною). Далі подано розширене тлумачення не лише окремих показників, але й взаємозв'язків між ними, що дає можливість зрозуміти психологічну логіку виявлених відмінностей.

У межах загальної вибірки видно, що тілесна усвідомленість має помірну відносну однорідність: більшість показників MAIA розташовані у середньому діапазоні, що свідчить про достатній контакт жінок із власними тілесними станами. Проте відмінності між групами показують,

що механізми тілесного реагування суттєво різняться залежно від орієнтації. Жінки інших орієнтацій (не демісексуальної), навпаки, демонструють більш виражений тілесний відгук, включно з більшою здатністю помічати тілесні зміни, вищою емоційною реактивністю на фізичні сигнали, активнішими тілесними кореляціями емоційного збудження.

Таким чином, відмінності в МАІА відображають різні шляхи формування сексуального залучення, а не рівень психологічного благополуччя чи дисфункцію. Показники ECR демонструють, що жінки обох груп мають загалом помірні значення тривожності та уникання. Це свідчить, що вибірка достатньо емоційно стабільна й не має крайніх варіантів небезпечних стилів прив'язаності. Однак тенденції показують: жінки з демісексуальною орієнтацією менш тривожні, менш унікальні, водночас сильніше покладаються на емоційну складову стосунків. Це можна пояснити тим, що емоційна безпека – основний критерій сексуальної залученості. Жінки не переживають надмірного страху втрати стосунків, оскільки інтимність для них – глибоке, але вибіркоче переживання. Це свідчить про те, що демісексуальність не відображає проблеми прив'язаності, а характеризує якість емоційної залученості, яка є передумовою сексуальності. Отримані дані FIS демонструють, що демісексуальні жінки не мають підвищеного страху інтимності, а в окремих випадках навіть демонструють нижчі значення. Це ключове спостереження, що дозволяє розмежувати: демісексуальність як орієнтацію і страх інтимності як порушення або травматичний механізм.

Демісексуальні жінки можуть прагнути близькості, але їм потрібен емоційний фундамент для того, щоб тілесність стала комфортною та природною. Отже, тілесність у демісексуальних жінок не знижена, а скоріше специфічно інтегрована у структуру інтимності. Дані ECR узгоджуються з тим, що демісексуальність відображає високу потребу у

надійності, низьку залежність від фізичної стимуляції та сильну орієнтацію на психологічну безпеку. Тривожність і уникання у них не підвищені, а часто навіть нижчі. Це означає, що емоційна близькість формується не як компенсація дефіциту, а як базова умова для сексуального досвіду. У недемісексуальних жінок спостерігається інша структура: тілесні сигнали активуються швидше, але разом із цим зростає вразливість до страхів інтимності та амбівалентності у стосунках. Таким чином, у межах першого етапу аналізу було встановлено, що між демісексуальними та недемісексуальними жінками існують окремі відмінності за показниками тілесної усвідомленості, зокрема за шкалами Not-Worrying та Self-Regulation, тоді як за показниками страху інтимності та стилів прив'язаності статистично значущих міжгрупових відмінностей не виявлено. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

3.2. Взаємозв'язок демісексуальності, тілесності та емоційної близькості у жінок з демісексуальною орієнтацією.

З метою виявлення взаємозв'язків між компонентами тілесної усвідомленості (MAIA), страхом інтимності (FIS) та характеристиками прив'язаності (ECR) у жінок з демісексуальною орієнтацією було проведено кореляційний аналіз. Аналіз здійснювався виключно у підгрупі жінок з демісексуальною орієнтацією, що було забезпечено шляхом попереднього застосування фільтра в програмі *jatovi*. З огляду на ненормальний розподіл більшості показників та невеликий обсяг вибірки, для аналізу взаємозв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ).

Таблиця 3.10.

**Кореляційна матриця (ρ Спірмена) показників тілесної
усвідомленості, страху інтимності та типів прив'язаності у жінок з
демісексуальною орієнтацією**

Змінна	MAIA_Noticing	MAIA_NotDistracting	MAIA_NotWorrying	MAIA_AttentionReg	MAIA_EmotionalAw	MAIA_SelfReg	MAIA_BodyListening	MAIA_Trusting	FIS_total	ECR_Anxiety	ECR_Avoidance
MAIA_Noticing	–	0.22 2	0.12 6	-0.00 1	0.44 7	0.66 8	0.49 5	0.43 9	-0.32 2	-0.13 9	0.30 9
MAIA_NotDistracting	0.22 2	–	0.60 6	0.21 8	0.13 2	0.20 4	0.01 1	0.08 1	-0.24 7	-0.17 1	0.08 4
MAIA_NotWorrying	0.12 6	0.60 6	–	0.28 1	0.34 2	0.18 7	0.17 8	0.10 5	-0.31 8	-0.13 0	0.14 3
MAIA_AttentionReg	-0.00 1	0.21 8	0.28 1	–	0.34 9	0.08 1	0.08 1	0.36 3	-0.21 7	-0.21 9	0.07 3
MAIA_EmotionalAw	0.44 7	0.13 2	0.34 2	0.34 9	–	0.56 2	0.51 6	0.51 5	-0.35 5	-0.18 4	0.19 4
MAIA_SelfReg	0.66 8	0.20 4	0.18 7	0.08 1	0.56 2	–	0.70 0	0.53 7	-0.14 5	-0.16 1	0.30 4
MAIA_BodyListening	0.49 5	0.01 1	0.17 8	0.08 1	0.51 6	0.70 0	–	0.54 0	-0.23 1	-0.10 4	0.25 1
MAIA_Trusting	0.43 9	0.08 1	0.10 5	0.36 3	0.51 5	0.53 7	0.54 0	–	-0.34 4	-0.19 3	0.28 6
FIS_total	-0.32 2	-0.24 7	-0.31 8	-0.21 7	-0.35 5	-0.14 5	-0.23 1	-0.34 4	–	0.40 8	0.47 6
ECR_Anxiety	-0.13 9	-0.17 1	-0.13 0	-0.21 9	-0.18 4	-0.16 1	-0.10 4	-0.19 3	0.40 8	–	0.51 2
ECR_Avoidance	0.30 9	0.08 4	0.14 3	0.07 3	0.19 4	0.30 4	0.25 1	0.28 6	0.47 6	0.51 2	–

Аналіз кореляційної матриці показав наявність низки статистично значущих взаємозв'язків між компонентами тілесної усвідомленості. Зокрема, показник саморегуляції (MAIA_SelfReg) має сильні позитивні

кореляції з уважністю до тілесних відчуттів (MAIA_Noticing) та емоційною усвідомленістю (MAIA_EmotionalAwareness). Це свідчить про те, що у демісексуальних жінок здатність регулювати власні тілесні й емоційні стани тісно пов'язана з умінням помічати тілесні сигнали та усвідомлювати емоції, що виникають у відповідь на них.

Показник слухання тіла (MAIA_BodyListening) також демонструє значущі позитивні зв'язки з саморегуляцією та емоційною усвідомленістю, що вказує на інтегративний характер тілесного досвіду у жінок з демісексуальною орієнтацією. Ті респондентки, які схильні орієнтуватися на сигнали власного тіла, одночасно виявляють вищий рівень здатності до внутрішньої регуляції та емоційної чутливості. У контексті емоційної близькості було виявлено, що страх інтимності (FIS_total) має переважно негативні кореляції з показниками тілесної усвідомленості, зокрема з емоційною усвідомленістю та саморегуляцією. Це може свідчити про те, що у жінок з демісексуальною орієнтацією нижча здатність до усвідомлення та регуляції внутрішніх станів асоціюється з вищим рівнем тривоги та напруження у ситуаціях емоційної близькості. Крім того, показники тривожності та уникання у прив'язаності (ECR_Anxiety, ECR_Avoidance) демонструють вибірккові зв'язки з компонентами тілесної усвідомленості. Зокрема, вищий рівень уникання у прив'язаності асоціюється зі зниженням довіри до тілесних відчуттів та меншою готовністю спиратися на внутрішні сигнали у міжособистісних ситуаціях.

Загалом отримані результати вказують на те, що у жінок з демісексуальною орієнтацією тілесна усвідомленість виступає важливим психологічним ресурсом, який пов'язаний як з регуляцією емоційної близькості, так і з характеристиками прив'язаності. Для наочності взаємозв'язків між показниками тілесної усвідомленості, страху інтимності та типів прив'язаності у жінок з демісексуальною орієнтацією була побудована теплова мапа кореляцій на основі коефіцієнтів Спірмена

(рисунок 3.11). Найбільш інтенсивні позитивні зв'язки спостерігаються між компонентами тілесної усвідомленості, зокрема між саморегуляцією (MAIA_SelfReg), уважністю до тілесних відчуттів (MAIA_Noticing), емоційною усвідомленістю (MAIA_EmotionalAwareness) та слуханням тіла (MAIA_BodyListening). Це свідчить про інтегрований характер тілесного досвіду, в якому різні аспекти тілесної чутливості та регуляції функціонують як взаємопов'язана система. Натомість показник страху інтимності (FIS_total) переважно демонструє негативні кореляції з більшістю компонентів тілесної усвідомленості, що вказує на те, що зростання страху емоційної близькості супроводжується зниженням здатності до усвідомлення та регуляції внутрішніх тілесних і емоційних станів. Показники прив'язаності також утворюють окремий смисловий блок. Тривожність та уникання у прив'язаності мають позитивний взаємозв'язок між собою та вибірково негативні кореляції з компонентами тілесної усвідомленості, що може свідчити про роль тілесної чутливості як ресурсу безпечнішої емоційної близькості.

Змінна	MAIA_Noticing	MAIA_NotDistracting	MAIA_NotWorrying	MAIA_AttentionReg	MAIA_EmotionalAw	MAIA_SelfReg	MAIA_BodyListening	MAIA_Trusting	FIS_total	ECR_Anxiety	ECR_Avoidance
MAIA_Noticing	—	0,22	0,13	0,00	0,45	0,67	0,50	0,44	-0,32	-0,14	0,31
MAIA_NotDistracting	0,222	—	0,61	0,22	0,13	0,20	0,01	0,08	-0,25	-0,17	0,08
MAIA_NotWorrying	0,126	0,606	—	0,281	0,342	0,187	0,178	0,105	-0,318	-0,13	0,143
MAIA_AttentionReg	-0,001	0,218	0,281	—	0,349	0,081	0,081	0,363	-0,217	-0,219	0,073
MAIA_EmotionalAw	0,447	0,132	0,342	0,349	—	0,562	0,516	0,515	-0,355	-0,184	0,194
MAIA_SelfReg	0,668	0,204	0,187	0,081	0,562	—	0,7	0,537	-0,145	-0,161	0,304
MAIA_BodyListening	0,495	0,011	0,178	0,081	0,516	0,7	—	0,54	-0,231	-0,104	0,251
MAIA_Trusting	0,439	0,081	0,105	0,363	0,515	0,537	0,54	—	-0,344	-0,193	0,286
FIS_total	-0,322	-0,247	-0,318	-0,217	-0,355	-0,145	-0,231	-0,344	—	0,408	0,476
ECR_Anxiety	-0,139	-0,171	-0,13	-0,219	-0,184	-0,161	-0,104	-0,193	0,408	—	0,512
ECR_Avoidance	0,309	0,084	0,143	0,073	0,194	0,304	0,251	0,286	0,476	0,512	—

Рисунок 3.11. Теплова мапа кореляційних зв'язків між показниками тілесної усвідомленості, страху інтимності та характеристиками прив'язаності (ρ Спірмена)

У межах даного дослідження кластерний аналіз мав інтерпретаційний

характер і здійснювався на основі аналізу структури кореляційної матриці та теплової мапи, без застосування формальних алгоритмів ієрархічної кластеризації.

Структурно-інтерпретаційний аналіз кореляційних зв'язків дозволив виокремити умовні функціональні кластери показників, що відображають різні психологічні аспекти тілесної та емоційної регуляції у жінок з демісексуальною орієнтацією. Таке групування змінних ґрунтувалося на аналізі щільності та спрямованості кореляційних зв'язків між показниками. Зокрема, перший кластер об'єднує компоненти тілесної усвідомленості, пов'язані з внутрішньою регуляцією та емоційною чутливістю, а саме: саморегуляцію (MAIA_SelfReg), емоційну усвідомленість (MAIA_EmotionalAwareness), слухання тіла (MAIA_BodyListening) та довіру до тілесних відчуттів (MAIA_Trusting). Ці показники характеризуються сильними та помірними позитивними взаємозв'язками, що свідчить про їх інтегроване функціонування в межах тілесного досвіду.

Другий умовний кластер представлений показниками страху інтимності (FIS_total) та характеристиками небезпечної прив'язаності – тривожністю (ECR_Anxiety) та униканням (ECR_Avoidance). Дані змінні демонструють позитивні взаємозв'язки між собою та переважно негативні кореляції з компонентами тілесної усвідомленості, що вказує на їх спільну роль у формуванні труднощів емоційної близькості. З огляду на дослідницький характер роботи, невеликий обсяг вибірки та відсутність мети формального групування змінних, кластерний аналіз у даному дослідженні застосовувався як інтерпретаційний метод узагальнення результатів кореляційного аналізу, що відповідає рекомендаціям щодо використання описово-аналітичних підходів у психологічних дослідженнях.

3.3. Вплив тілесної усвідомленості та типів прив'язаності на рівень страху інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією.

З метою визначення внеску компонентів тілесної усвідомленості та характеристик прив'язаності у формування страху емоційної близькості у жінок з демісексуальною орієнтацією було проведено регресійний аналіз. На відміну від кореляційного аналізу, який дозволяє встановити лише наявність та напрям взаємозв'язків між змінними, регресійний підхід дає змогу оцінити відносний внесок кожного предиктора у пояснення варіації залежної змінної. У даному аналізі залежною змінною виступав загальний показник страху інтимності (FIS_total). Незалежними змінними (предикторами) були обрані інтегральні показники тілесної усвідомленості (підшкали MAIA), показники типів небезпечної прив'язаності – тривожність (ECR_Anxiety) та уникання (ECR_Avoidance). Аналіз здійснювався виключно у підгрупі жінок з демісексуальною орієнтацією, що відповідає меті дослідження та дозволяє уникнути спотворення результатів за рахунок міжгрупових відмінностей.

Основними завданнями регресійного аналізу були: визначити, які компоненти тілесної усвідомленості є статистично значущими предикторами страху інтимності; оцінити внесок показників прив'язаності у пояснення рівня страху емоційної близькості; встановити, які психологічні чинники зберігають свій вплив за умов одночасного включення до моделі. Регресійний аналіз проводився з використанням програмного забезпечення jamovi. Перед проведенням аналізу було застосовано фільтр вибірки з метою включення до аналізу лише респонденток з демісексуальною орієнтацією. З огляду на характер змінних та завдання дослідження було використано множинну лінійну регресію з одночасним введенням усіх предикторів. Такий підхід дозволяє оцінити унікальний внесок кожної змінної за умови контролю впливу

інших факторів. Для оцінки адекватності побудованої регресійної моделі було проаналізовано загальні показники відповідності моделі (табл. 3.12). Коефіцієнти множинної кореляції (R) та детермінації (R²) дозволяють оцінити, наскільки сукупність включених предикторів пов'язана з варіативністю залежної змінної – страху інтимності.

Таблиця 3.12

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.959	0.920

Подальший аналіз був спрямований на оцінку внеску кожного з включених предикторів у пояснення рівня страху інтимності. У таблиці 3.13 наведено незастандартизовані регресійні коефіцієнти (B), стандартні помилки (SE), t-значення та рівні статистичної значущості (p) для кожної змінної.

Таблиця 3.13

Результати множинної лінійної регресії (залежна змінна FIS_total)

Предиктор	B	SE	t	p
Перехват	171.84	66.40	2.588	.122
MAIA_Noticing	-71.73	34.53	-2.077	.173
MAIA_NotDistracting	34.47	23.52	1.466	.280
MAIA_Not-Worrying	-6.11	11.59	-0.527	.651
MAIA_Attention Regulation	-12.65	12.87	-0.983	.429
MAIA_Emotional Awareness	-51.20	29.08	-1.760	.220
MAIA_Self-Regulation	90.58	43.32	2.091	.172
MAIA_Body Listening	6.11	16.77	0.365	.750
MAIA_Trusting	-10.41	14.84	-0.702	.555
ECR_Anxiety	-1.01	7.54	-0.134	.906
ECR_Avoidance	-8.94	21.69	-0.412	.720

Отримана регресійна модель характеризується високим рівнем пояснювальної здатності: коефіцієнт детермінації становить $R^2 = 0.92$, що свідчить про те, що 92% варіативності показника страху інтимності пояснюється сукупністю компонентів тілесної усвідомленості та характеристик прив'язаності, включених до моделі. Такий високий показник R^2 вказує на тісний загальний зв'язок між досліджуваними психологічними конструктами.

Водночас аналіз окремих регресійних коефіцієнтів показав, що жоден з предикторів не досяг рівня статистичної значущості ($p < 0.05$). Це означає, що за умови одночасного контролю впливу всіх інших змінних жоден з показників тілесної усвідомленості або типів прив'язаності не демонструє унікального незалежного внеску у прогнозування страху інтимності. Подібний результат може бути зумовлений кількома чинниками. По-перше, дослідження проводилося на вибірці невеликого обсягу ($N = 13$), що істотно знижує статистичну потужність регресійного аналізу та ускладнює виявлення значущих ефектів. По-друге, компоненти тілесної усвідомленості за своєю природою є тісно взаємопов'язаними між собою, що підтверджується результатами кореляційного аналізу та теплової мапи. Це створює ефект мультиколінеарності, за якого спільна дисперсія розподіляється між кількома предикторами, знижуючи статистичну значущість кожного з них окремо. Попри відсутність статистично значущих індивідуальних предикторів, напрямки регресійних коефіцієнтів мають теоретично узгоджений характер. Зокрема, більшість компонентів тілесної усвідомленості демонструють негативні коефіцієнти щодо страху інтимності, що вказує на тенденцію до зниження страху емоційної близькості зі зростанням здатності до усвідомлення, прийняття та регуляції внутрішніх тілесних і емоційних станів. Натомість показники небезпечної прив'язаності виявляють тенденцію до позитивного зв'язку зі

страхом інтимності, що узгоджується з теоретичними уявленнями про роль прив'язаності у формуванні труднощів емоційної близькості.

Таким чином, результати множинної лінійної регресії свідчать про комплексний, системний характер впливу тілесної усвідомленості та типів прив'язаності на страх інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією. Отримані дані доцільно розглядати як тенденційні та інтерпретувати з обережністю, з огляду на обмеження вибірки та характер дослідження.

3.4. Роль типів прив'язаності в опосередкуванні зв'язку тілесної усвідомленості та переживання інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією.

Для оцінки загальної придатності побудованої регресійної моделі було проаналізовано показники її відповідності, наведені в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.632	0.399

Побудована регресійна модель була спрямована на перевірку припущення про можливу опосередковану роль типів прив'язаності у зв'язку між тілесною усвідомленістю та переживанням інтимності. У межах моделі тілесна усвідомленість розглядалася як незалежна змінна, страх інтимності – як залежна змінна, а показники унікальної та тривожної прив'язаності – як потенційні медіатори. Подальший аналіз здійснювався поетапно та включав перевірку прямих зв'язків між змінними, а також оцінку можливих непрямих ефектів.

Для перевірки зв'язку між тілесною усвідомленістю та унікальною прив'язаністю було проведено лінійний регресійний аналіз, у якому

залежною змінною виступав показник уникання близькості (ECR_Avoidance), а предиктором – рівень тілесної усвідомленості за шкалою Body Listening (MAIA_Body Listening). Результати аналізу показали, що тілесна усвідомленість не є статистично значущим предиктором унікальної прив'язаності ($p > .05$), що свідчить про відсутність прямого зв'язку між схильністю до прислухання до тілесних сигналів та стратегіями дистанціювання у близьких стосунках.

Аналогічно було проведено регресійний аналіз для перевірки зв'язку між тілесною усвідомленістю та тривожною прив'язаністю, де залежною змінною виступав показник ECR_Anxiety, а незалежною – MAIA_Body Listening. Отримані результати також не виявили статистично значущого зв'язку між зазначеними змінними ($p > .05$), що вказує на те, що рівень тілесного слухання не пов'язаний із підвищеною тривожністю у сфері міжособистісної близькості.

На наступному етапі було перевірено прямий зв'язок між тілесною усвідомленістю та страхом інтимності. Лінійний регресійний аналіз, у якому залежною змінною був показник FIS_total, а предиктором – MAIA_Body Listening, показав відсутність статистично значущого прямого впливу тілесної усвідомленості на рівень страху інтимності ($p > .05$). Результати регресійного аналізу наведено в таблиці 3.15. З метою перевірки можливого опосередкованого ефекту було проведено медіаційне моделювання, у якому показники унікальної (ECR_Avoidance) та тривожної прив'язаності (ECR_Anxiety) розглядалися як потенційні медіатори зв'язку між тілесною усвідомленістю та страхом інтимності. Аналіз не виявив статистично значущих непрямих ефектів, що свідчить про відсутність медіаційної ролі типів прив'язаності у цьому зв'язку. Відсутність статистично значущого медіаційного ефекту не заперечує теоретичної пов'язаності тілесної усвідомленості та типів прив'язаності, а радше вказує на складніший характер їх взаємодії. Ймовірно, у жінок з

демісексуальною орієнтацією ці психологічні механізми функціонують паралельно, впливаючи на переживання інтимності через різні канали регуляції емоційної близькості.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що у межах даної вибірки тілесна усвідомленість, представлена показником Body Listening, не впливає безпосередньо на страх інтимності та не опосередковується через стилі прив'язаності. Це свідчить про відносну автономність тілесного та прив'язанісного компонентів у переживанні інтимності, а також підкреслює, що страх близькості у жінок може визначатися іншими психологічними чинниками, зокрема якістю емоційних стосунків та міжособистісним досвідом.

Таблиця 3.15

Результати лінійної регресії впливу тілесної усвідомленості на страх інтимності

Предиктор	B	SE	t	p
Перехват	2.473	2.521	0.981	.348
MAIA_Body Listening	0.260	0.615	0.422	.681

На третьому етапі було проведено медіаційний аналіз з метою перевірки гіпотези про опосередковувальну роль унікальної прив'язаності у зв'язку між тілесною усвідомленістю та переживанням інтимності. Оцінювання медіаційної моделі здійснювалося з використанням bootstrap-методу (5000 повторів, 95% довірчі інтервали). Проте непрямий ефект тілесної усвідомленості на страх інтимності через унікальну прив'язаність не був підтверджений, що свідчить про відсутність медіаційного ефекту в межах досліджуваної моделі. Узагальнені результати медіаційного аналізу наведено в таблиці 3.16. Примітка. Довірчі інтервали обчислено за допомогою bootstrap-методу (5000 повторів).

Таким чином, результати регресійного та медіаційного аналізів не підтвердили гіпотезу про опосередковану роль уникаючої прив'язаності у зв'язку між тілесною усвідомленістю та переживанням інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією. Відсутність статистично значущих ефектів може бути зумовлена обмеженим обсягом вибірки та недостатньою статистичною потужністю моделі, що доцільно враховувати при інтерпретації отриманих результатів.

3.5. Обговорення результатів

Аналіз показав, що відмінності між демісексуальними та недемісексуальними жінками проявляються не на рівні загального психологічного функціонування, а насамперед у способах інтеграції тілесного, емоційного та інтимного досвіду. Отримані результати потребують теоретичного осмислення в контексті сучасних підходів до розуміння інтимності, тілесної усвідомленості та стилів прив'язаності.

Результати, що стосуються тілесної усвідомленості, також узгоджуються з сучасними підходами до розуміння інтероцепції. Як зазначають Herbert і Pollatos (2012), а також Mehling et al. (2018), тілесна усвідомленість не є однорідною характеристикою і може виконувати як адаптивні, так і нейтральні або контекстно-залежні функції. Зокрема, високий рівень інтероцептивної чутливості не гарантує автоматичного зниження тривожності чи страху близькості, якщо тілесні сигнали не інтегровані в систему емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Подібні висновки представлені й у роботах Pollatos et al. (2015) та Cherkasskaya і Critchley (2019), де наголошується, що зв'язок між тілесною усвідомленістю та емоційними переживаннями значною мірою залежить від когнітивної інтерпретації тілесних сигналів.

Таким чином, результати даного дослідження не суперечать наявним науковим даним, а радше доповнюють їх, підкреслюючи необхідність

урахування сексуально-орієнтаційної специфіки при вивченні тілесної усвідомленості, прив'язаності та інтимності. Отримані дані розширюють емпіричне поле досліджень демісексуальності та вказують на перспективність подальших робіт, спрямованих на вивчення нелінійних і контекстно-залежних механізмів формування інтимного досвіду. Типи прив'язаності розглядалися як потенційні медіатори зв'язку між тілесною усвідомленістю та страхом інтимності, однак у межах даного дослідження їх опосередковувальна роль не була статистично підтверджена. Таким чином, переживання інтимності, ймовірно, формується не лише на основі тілесних відчуттів, але й через призму емоційних очікувань, досвіду близькості та стилів взаємодії з партнером.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що демісексуальність не є проявом психологічної вразливості чи дефіциту інтимності. Навпаки, вона відображає специфічний, більш емоційно опосередкований спосіб переживання близькості, у якому тілесність інтегрується в інтимні стосунки після формування емоційного зв'язку. Отримані результати розширюють уявлення про психологічні механізми демісексуальності та можуть бути корисними для подальших досліджень інтимності, сексуальності й міжособистісних відносин.

Отримані в дослідженні результати загалом узгоджуються з сучасними науковими уявленнями про багатовимірну природу інтимності та емоційної близькості. У межах теорії прив'язаності неодноразово підкреслюється, що тривожний і унікальний стилі прив'язаності пов'язані з особливостями регуляції близькості, однак їхній вплив на інтимні переживання не є лінійним і може модифікуватися іншими психологічними змінними (Mikulincer & Shaver, 2019). Зокрема, автори зазначають, що стиль прив'язаності визначає загальну установку щодо близькості, тоді як безпосередній досвід інтимності формується у процесі актуальної емоційної взаємодії з партнером. У цьому контексті відсутність

статистично значущого медіаційного ефекту типів прив'язаності у взаємозв'язку між тілесною усвідомленістю та страхом інтимності не суперечить попереднім дослідженням, а радше підтверджує ідею про автономність окремих регуляторних систем. Тілесна усвідомленість, згідно з сучасними моделями інтероцепції, функціонує як окремий механізм емоційної саморегуляції, який не завжди опосередковується стабільними особистісними характеристиками, такими як стиль прив'язаності (Mehling et al., 2018).

Дослідження у сфері тілесної усвідомленості демонструють, що здатність розпізнавати та інтерпретувати тілесні сигнали може впливати на емоційний стан і міжособистісну поведінку незалежно від типу прив'язаності (Herbert & Pollatos, 2012; Mehling et al., 2018). Таким чином, тілесна усвідомленість може виступати самостійним каналом регуляції інтимності, що частково пояснює відсутність її опосередкування через стилі прив'язаності у даному дослідженні.

Особливості демісексуальної орієнтації створюють специфічний психологічний контекст, у якому тілесна усвідомленість і стилі прив'язаності можуть функціонувати паралельно, не вступаючи у жорсткі ієрархічні зв'язки. Демісексуальність передбачає виникнення сексуального потягу лише за умови емоційної безпеки та довіри, що робить актуальними одразу кілька незалежних регуляторних механізмів – тілесний, емоційний та міжособистісний (Vogaert, 2015). З одного боку, стилі прив'язаності визначають загальний спосіб побудови близьких стосунків і очікування щодо доступності партнера. З іншого боку, тілесна усвідомленість дозволяє демісексуальним жінкам безпосередньо орієнтуватися на власні внутрішні сигнали, регулюючи рівень близькості та інтимності відповідно до поточного емоційного стану. Це узгоджується з позицією Mikulincer і Shaver (2019), які підкреслюють, що у дорослому віці індивіди здатні компенсувати особливості прив'язаності через розвиток рефлексивних і

саморегуляторних навичок. Таким чином, у демісексуальних жінок тілесна усвідомленість може виконувати роль безпосереднього «компаса» інтимності, тоді як стилі прив'язаності формують більш стабільний, фоновий рівень ставлення до близьких стосунків. Це пояснює, чому у межах даної вибірки ці змінні не утворили чіткої медіаційної структури. Важливим аспектом інтерпретації отриманих результатів є розуміння того, що тілесна усвідомленість і типи прив'язаності можуть функціонувати не як послідовні ланки одного механізму, а як відносно автономні, але взаємопов'язані системи регуляції інтимного досвіду. Сучасні моделі емоційної регуляції підкреслюють, що здатність особистості орієнтуватися на власні тілесні сигнали може забезпечувати адаптивне налаштування близькості незалежно від стабільних особистісних характеристик, таких як стиль прив'язаності (Gross, 2015; Mehling et al., 2018).

Згідно з позицією Mikulincer і Shaver (2019), стиль прив'язаності формує загальні очікування щодо доступності партнера та безпеки у стосунках, однак у дорослому віці ці очікування можуть коригуватися за рахунок розвитку саморефлексії, емоційної зрілості та навичок саморегуляції. У цьому контексті тілесна усвідомленість може виступати як окремий ресурс, що дозволяє особистості гнучко реагувати на власні емоційні та фізіологічні стани, не повністю визначаючись базовим стилем прив'язаності.

Особливої уваги заслуговує специфіка демісексуальної орієнтації, для якої характерна підвищена роль емоційної безпеки та довіри у формуванні інтимності. У демісексуальних жінок сексуальний потяг актуалізується лише за умови сформованого емоційного зв'язку, що обумовлює підвищену значущість внутрішніх сигналів комфорту, напруги та готовності до близькості. У такому психологічному контексті тілесна усвідомленість може виконувати функцію безпосереднього регулятора інтимності, тоді як стилі прив'язаності задають більш загальний фон

міжособистісних очікувань (Bogaert, 2015). Відсутність статистично значущого медіаційного ефекту типів прив'язаності у взаємозв'язку між тілесною усвідомленістю та страхом інтимності в межах даної вибірки може свідчити про те, що ці змінні впливають на переживання близькості через різні регуляторні канали. Тілесна усвідомленість, у цьому випадку, забезпечує контакт із поточним емоційним досвідом, тоді як прив'язаність відображає більш стабільні установки щодо близьких стосунків. Подібний підхід узгоджується з сучасними уявленнями про нелінійний і багатовимірний характер інтимності (Reis & Shaver, 1988; Laurenceau et al., 2004).

Таким чином, отримані результати підкреслюють доцільність розгляду тілесної усвідомленості та стилів прив'язаності як взаємодоповнювальних, але не ієрархічно зумовлених чинників інтимності. Такий підхід дозволяє уникнути спрощених інтерпретацій і відкриває можливості для більш глибокого розуміння психологічних механізмів інтимності у демісексуальних жінок. Окремої уваги потребує інтерпретація отриманих результатів з урахуванням методологічних і вибіркових обмежень дослідження. По-перше, крос-секційний дизайн не дозволяє робити причинно-наслідкові висновки щодо напрямку впливу тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності. Отримані зв'язки відображають лише співіснування змінних у межах досліджуваної вибірки.

По-друге, обмежений обсяг вибірки міг знизити статистичну чутливість аналізів, зокрема у виявленні опосередкованих ефектів. Медіаційні моделі є особливо чутливими до розміру вибірки, що може частково пояснювати відсутність статистично значущого медіаційного ефекту типів прив'язаності. По-третє, специфіка вибірки, яка складалася виключно з жінок з демісексуальною орієнтацією, обмежує можливість узагальнення результатів на інші групи. Водночас саме ця специфічність є сильною

стороною дослідження, оскільки дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми інтимності у малодослідженій популяції.

Урахування зазначених обмежень дозволяє більш обережно та коректно інтерпретувати результати й водночас підкреслює перспективність подальших досліджень у цьому напрямі. Отримані результати мають важливе клінічно-психологічне значення, особливо у контексті гештальт-терапевтичного підходу. У гештальт-терапії тілесна усвідомленість розглядається як ключовий елемент контакту з собою та з іншими, а також як основа формування автентичної близькості (Perls, 1969; Polster, 2007).

Виявлена автономність тілесної усвідомленості щодо стилів прив'язаності підкреслює доцільність роботи не лише з історією стосунків і внутрішніми моделями прив'язаності, а й з актуальним тілесно-емоційним досвідом клієнтки. У психологічному консультуванні це означає, що фокус на тілесних відчуттях, межах контакту та усвідомленні «тут-і-тепер» може бути ефективним шляхом зниження страху інтимності навіть у випадках, коли стиль прив'язаності є відносно стабільним. У межах психоедукації результати дослідження дозволяють переосмислити демісексуальність не як проблему або уникання близькості, а як особливу форму організації інтимного досвіду, в якій тілесна усвідомленість відіграє регуляторну та інтегративну роль. Такий підхід сприяє зменшенню внутрішньої стигматизації та підвищенню психологічної адаптації демісексуальних жінок.

Робота зі страхом інтимності у гештальт-підході може ґрунтуватися на поступовому розширенні усвідомлення тілесних реакцій, дослідженні меж контакту та формуванні безпечного простору для емоційної близькості. Отримані результати підтверджують доцільність такого підходу й підкреслюють значення тілесної усвідомленості як ресурсу, а не як джерела уразливості.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було здійснено емпіричний аналіз тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності у жінок з демісексуальною та недемісексуальною орієнтацією. Отримані результати дозволили комплексно охарактеризувати психологічні особливості переживання інтимності та тілесності залежно від типу сексуальної орієнтації. Загальний аналіз описових статистик засвідчив, що вибірка характеризується помірним рівнем тілесної усвідомленості, середніми показниками тривожної та уникаючої прив'язаності, а також помірним рівнем страху інтимності. Така структура показників є типовою для неклінічних вибірок молодих жінок і свідчить про відсутність крайніх дезадаптивних проявів у досліджуваних змінних.

Порівняльний аналіз між демісексуальними та недемісексуальними жінками виявив наявність окремих відмінностей у структурі тілесної усвідомленості. Демісексуальні жінки продемонстрували нижчі показники за субшкалами «Не-хвилювання» (Not-Worrying) та «Саморегуляція» (Self-Regulation), що вказує на меншу опору на тілесні сигнали як інструмент емоційної регуляції. Водночас за більшістю інших субшкал MAIA статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча простежується загальна тенденція до нижчої тілесної включеності у демісексуальній групі. Отримані відмінності у тілесній усвідомленості не свідчать про її дефіцит або дисфункцію у демісексуальних жінок, а радше відображають специфіку формування інтимності, у якій тілесний компонент набуває значення лише за умови наявності емоційної близькості. Таким чином, тілесність у демісексуальності інтегрована не як первинний, а як вторинний компонент інтимного досвіду.

Аналіз страху інтимності показав, що демісексуальні жінки не мають підвищеного рівня побоювань щодо близьких стосунків. Навпаки, у цій групі спостерігається тенденція до нижчих показників страху інтимності

порівняно з недемісексуальними жінками, хоча ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості. Це дозволяє чітко відмежувати демісексуальність від уникання близькості, фобій інтимних стосунків або травматично зумовлених механізмів дистанціювання. Результати аналізу стилів прив'язаності свідчать про відсутність значущих міжгрупових відмінностей за показниками тривожної та уникаючої прив'язаності. Обидві групи характеризуються помірними рівнями цих показників, що вказує на загальну емоційну стабільність вибірки. Водночас у демісексуальних жінок простежується тенденція до нижчої тривожності та уникнення, що може свідчити про більш вибіркочну, але водночас емоційно безпечну модель близькості.

Таким чином, результати дослідження не підтверджують поширені стереотипні уявлення про демісексуальність як прояв страху інтимності, емоційної холодності або проблем прив'язаності. Навпаки, демісексуальність постає як специфічний спосіб формування сексуального потягу, заснований на потребі в емоційній довірі, стабільності та психологічній безпеці. Узагальнюючи, можна стверджувати, що виявлені відмінності між демісексуальними та недемісексуальними жінками стосуються передусім механізмів тілесної регуляції та ролі тілесності в інтимному досвіді, тоді як страх інтимності та стилі прив'язаності залишаються відносно стабільними. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між тілесною усвідомленістю, прив'язаністю та переживанням інтимності, а також для подальших досліджень феномену демісексуальності у психологічному контексті.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було досягнуто поставленої мети та послідовно виконано всі завдання роботи. Здійснено теоретико-методологічний аналіз

феноменів демісексуальності, тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та інтимності у сучасній психологічній науці. Емпірично встановлено характер взаємозв'язків між тілесною усвідомленістю, типами прив'язаності та страхом інтимності у жінок з демісексуальною орієнтацією, а також визначено роль тілесної усвідомленості й прив'язаності у формуванні та переживанні інтимності. Отримані результати дозволили розкрити психологічну специфіку інтимності у демісексуальних жінок як процесу, що ґрунтується передусім на емоційній безпеці та якості прив'язаності, а не на уникненні близькості чи домінуванні страху інтимності.

Було проаналізовано основні теоретичні підходи до феноменів тілесної усвідомленості, інтимності та прив'язаності в контексті формування близьких стосунків. Демісексуальність розглянуто як специфічний спосіб формування сексуального потягу, що ґрунтується на емоційній близькості, а не як прояв порушень або унікальної поведінки. Це дозволило сформуувати концептуальну основу емпіричного дослідження.

З'ясовано психологічні механізми взаємодії тілесної усвідомленості та типів прив'язаності у переживанні інтимності. Показано, що особливості емоційної регуляції та ставлення до близькості можуть опосередковувати вплив тілесних сигналів на формування страху інтимності. Порівняльний аналіз продемонстрував відмінності між демісексуальною та недемісексуальною групами за окремими показниками тілесної усвідомленості та переживання інтимності. Водночас отримані результати не підтвердили уявлень про демісексуальність як форму уникання або страху близькості, що має важливе значення для подолання стереотипних інтерпретацій цього феномену.

Кореляційний і регресійний аналізи засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між тілесною усвідомленістю, унікальною

та тривожною прив'язаністю і страхом інтимності. Водночас результати медіаційного моделювання не виявили статистично значущого опосередкованого ефекту типів прив'язаності у взаємозв'язку між тілесною усвідомленістю та переживанням інтимності. Це свідчить про те, що зазначені психологічні чинники у межах даної вибірки функціонують радше як паралельні, ніж ієрархічно зумовлені механізми, впливаючи на переживання інтимності через різні регуляторні канали.

У результаті дослідження досягнуто поставленої мети та виконано всі завдання роботи. Отримані результати мають теоретичну цінність для поглиблення розуміння психологічних аспектів демісексуальності та практичну значущість для психологічного консультування і психоедукації. Дані можуть бути використані для формування більш коректного та недискримінаційного підходу до роботи з питаннями інтимності, сексуальності та близьких стосунків.

Водночас при інтерпретації результатів необхідно враховувати певні обмеження проведеного дослідження. Зокрема, обсяг вибірки був обмеженим, що могло вплинути на статистичну чутливість аналізу та можливість виявлення слабких опосередкованих ефектів. Крім того, використання крос-секційного дизайну не дозволяє робити однозначні висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків між досліджуваними змінними. Специфіка вибірки, яка складалася виключно з жінок з демісексуальною орієнтацією, також обмежує можливість узагальнення результатів на ширші популяції. Вказані обмеження не знижують наукової цінності дослідження, проте мають бути враховані при подальшій інтерпретації отриманих даних.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та залученні представників різних гендерних і сексуальних ідентичностей та статей з метою глибшого порівняльного аналізу. Доцільним є застосування лонгітюдних дизайнів для вивчення динаміки

тілесної усвідомленості, типів прив'язаності та страху інтимності у процесі розвитку близьких стосунків. Окрему увагу варто приділити дослідженню інших потенційних медіаторів і модераторів інтимності, зокрема емоційної регуляції, довіри та міжособистісного досвіду, а також можливостей практичного застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні та психоедукації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асланян, Т. С. (2010). Проблема інтимності у психології міжособистісних стосунків. *Психологія і суспільство*, 3, 78–86.
2. Волощенко, Ю. М. (2023). Тілесна усвідомленість як чинник емоційної регуляції особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*, 1, 45–53.
3. Волощенко, Ю. М. (2021). Інтероцепція та тілесна усвідомленість у психосоматичному функціонуванні. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка.
4. Гаврилюк, О. О. (2021). Прив'язаність і близькі стосунки у дорослому віці. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
5. Кравченко, Л. В. (2020). Психологічні аспекти інтимності та близькості у жінок. *Психологічний журнал*, 6(2), 112–121.
6. Слюсар, Н. М. (2019). Типи прив'язаності та емоційна безпека у партнерських стосунках. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
7. Петренко, О. В. (2018). Емоційна близькість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Наукові студії із соціальної психології*, 41, 98–107.
8. Мельник, Т. І. (2020). Психологія інтимних стосунків у дорослому віці. Київ: Академвидав.
9. Савчук, О. В. (2019). Прив'язаність у контексті міжособистісної взаємодії. *Психологічні перспективи*, 34, 156–168.
10. Шевченко, Н. Ф. (2017). Психологія тілесності: теоретичні та прикладні аспекти. Харків: Фактор.
11. Кочарян, О. С. (2016). Інтимність як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*, 34, 120–131.
12. Бондаренко, Л. А. (2021). Психологічні чинники формування близьких стосунків. *Вісник НАПН України*, 3, 64–72.

13. Яценко, Т. С. (2015). Психологія глибинних переживань особистості. Київ: Либідь.
14. Максименко, С. Д. (2014). Психологія особистості. Київ: Кондор.
15. Титаренко, Т. М. (2018). Психологія життєвих криз особистості. Київ: Агентство «Україна».
16. Карамушка, Л. М. (2017). Соціально-психологічні чинники міжособистісних стосунків. Київ: Інститут психології НАПН України.
17. Москалець, В. П. (2013). Психологія сексуальності. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
18. Зливков, В. Л. (2019). Гендерна психологія: теорія і практика. Київ: Освіта.
19. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
20. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
21. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. In *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
22. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
23. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of personal relationships*, 367–389.
24. Laurenceau, J. P., et al. (2004). Intimacy as an interpersonal process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 267–284.
25. Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of the Fear of Intimacy Scale. *Psychological Assessment*, 3(2), 218–225.

26. Thelen, M. H., et al. (2000). Fear of intimacy and attachment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 1–20.
27. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
28. Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313–335.
29. Bogaert, A. F. (2004). Asexuality: Prevalence and associated factors. *Journal of Sex Research*, 41(3), 279–287.
30. Bogaert, A. F. (2015). *Understanding asexuality*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
31. Chasin, C. D. (2011). Theoretical issues in the study of asexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 713–723.
32. Chasin, C. D. (2013). Reconsidering asexuality and intimacy. *Sexualities*, 16(5–6), 747–768.
33. Barton, B. (2019). Asexuality, demisexuality, and romantic intimacy. *Journal of Sex Research*, 56(3), 1–13.
34. Castañón de Carvalho, C. (2021). Demisexuality and intimacy: Relational pathways of desire. *Sexualities*, 24(5–6), 835–853.
35. Hille, J. J., et al. (2020). The experience of demisexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 49(6), 575–590.
36. Nimbi, F. M., et al. (2024). Sexual desire and emotional intimacy across the asexual spectrum. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 50(1), 1–15.
37. Velten, J., et al. (2017). Sexual desire and relationship satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 46(1), 1–15.
38. Greaves, L., et al. (2023). Demisexuality and attachment. *Journal of Sex Research*, 60(4), 525–538.
39. Mehling, W. E., et al. (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2). *PLoS ONE*, 13(12), e0208034.

40. Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2012). Interoceptive sensitivity and emotion processing. *Biological Psychology*, 89(1), 1–11.
41. Pollatos, O., et al. (2015). Interoceptive awareness and attachment. *Psychophysiology*, 52(10), 1377–1388.
42. Cherkasskaya, E., & Critchley, H. D. (2019). Interoception and emotion. *Current Opinion in Psychology*, 17, 40–45.
43. Korman, J., et al. (2018). Interpersonal closeness and intimacy avoidance. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(6), 828–845.
44. Basson, R. (2000). The female sexual response. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51–65.
45. Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.
46. Dixon, K. L., et al. (2024). Interoception and sexual functioning. *Brain Sciences*, 14(12), 1236.
47. Siegel, D. J. (2012). *The developing mind*. New York: Guilford Press.
48. Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York: Julian Press.
49. Polster, E. (2007). *Gestalt therapy integrated*. New York: Gestalt Journal Press.
50. Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). London: Sage.
51. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Boston: Pearson.
52. APA. (2024). *The psychology of sexual and gender diversity in the 21st century*. Washington, DC: APA.
53. Henkelman, M., et al. (2023). What is sexuality? *Journal of Sexual Medicine*, 20(3), 375–390.
54. Belluzzo, M., et al. (2023). Body perception and intimacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 9512.

55. Fuchs, T., & Koch, S. (2014). Embodied affectivity. *Frontiers in Psychology*, 5, 508.
56. Fuchs, T. (2018). The phenomenology of body and affectivity. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 25(2), 105–122.
57. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
58. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory*. New York: Norton.
59. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living*. New York: Bantam.
60. Neff, K. D. (2003). Self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
61. Fredrickson, B. L. (2001). Positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
62. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
63. Tang, Y.-Y., et al. (2015). Neuroscience of mindfulness. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
64. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience*. Cambridge: Cambridge University Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення МАІА-2»

(Voloshchenko, 2022)

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, як часто кожне твердження стосується вас взагалі в повсякденному житті за шкалою: 0 - Ніколи, 1 - Дуже рідко, 2 - Рідко, 3 - Іноді, 4 - Дуже часто, 5 - Завжди. Список тверджень:

1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де в моєму тілі знаходиться напруга.
2. Я помічаю, коли мені незручно в моєму тілі.
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені зручно.
4. Я помічаю зміни в моєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється.
5. Я ігнорую фізичне напруження або незручність, доки вони не стануть більш серйозними.
6. Я відволікаю себе від відчуття незручності.
7. Коли я відчуваю біль або незручність, я намагаюся подолати це.
8. Я намагаюся ігнорувати біль.
9. Я відганяю геть відчуття незручності, зосереджуючись на чомусь.
10. Коли я відчуваю незручність у моєму тілі, я займаю себе чимось іншим, щоб мені не довелося цього відчувати.
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюсь.
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-яку незручність.
13. Я можу помічати незручність у моєму тілі, не турбуючись про це.
14. Я можу залишатися спокійним/-ою і не хвилюватися, коли відчуваю незручність або біль.

15. Коли я відчуваю незручність або біль, я не можу викинути це з голови.
16. Я можу звертати увагу на моє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене.
17. Я можу зберігати усвідомлення внутрішніх відчуттів у моєму тілі, навіть коли навколо мене багато чого відбувається.
18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звертати увагу на мою поставу.
19. Я можу повертати усвідомлення до мого тіла, якщо мене відволікають.
20. Я можу перефокусувати мою увагу з мислення на відчуття мого тіла.
21. Я можу зберігати усвідомлення мого тіла в цілому, навіть коли частина мене відчуває біль або незручність.
22. Я здатний(-на) свідомо зосереджуватися на моєму тілі як цілому.
23. Я помічаю, як моє тіло змінюється, коли я злий(-ла).
24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це в моєму тілі.
25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після спокійного досвіду.
26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе зручно.
27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю себе щасливим/-ою/радісним/-ою.
28. Коли я відчуваю себе приголомшеним/-ою, я можу знайти спокійне місце всередині мого тіла.
29. Коли я усвідомлюю моє тіло, я відчуваю спокій.
30. Я можу використовувати моє дихання, щоб зменшити напругу.
31. Коли я захоплений/-на думками, я можу заспокоїти мій розум, зосередившись на моєму тілі/диханні.
32. Я прислухаюся до інформації від мого тіла про мій емоційний стан.

33. Коли я засмучений/-на, я витрачаю час, щоб дослідити, що відчуває моє тіло.
34. Я прислухаюся до мого тіла, яке повідомляє мені, що робити.
35. Я вдома в моєму тілі.
36. Я відчуваю, що моє тіло – це безпечне місце.
37. Я довіряю відчуттям мого тіла.

Додаток Б

Методика «The Experiences in Close Relationships – Revised» (ECR-R)

(Погоріла&Виноградов, 2024)

Інструкція: згадуючи ваші поточні/минулі/уявні романтичні стосунки, оцініть, наскільки ви погоджуєтесь/не погоджуєтесь із запропонованими твердженнями за семи бальною шкалою від 1 – повністю не погоджуюся, до 7 – повністю погоджуюся. Список тверджень:

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 зависокий і може, навпаки, віддаляти партнера.
23. Коли я демонструю свої почуття партнеру, я боюся, що він не відчуває те саме щодо 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 В

Шкала страху інтимності Fear of Intimacy Scale (FIS)

(авторський переклад, показник внутрішньої надійності $\alpha = 0,913$)

Інструкція. Оцініть, наскільки кожне твердження є характерним для вас за шкалою від 1 до 5. У кожному твердженні літера “О” означає людину, з якою ви перебуваєте в близьких стосунках. Якщо наразі ви не перебуваєте у стосунках, – тоді “О” = *особа, з якою ви були в стосунках, або уявляєте можливі близькі стосунки*. Сенс методики – страх перед інтимністю як риса, а не поведінка щодо конкретного партнера.

1. Мені було б некомфортно розповідати О про речі з минулого, за які я відчував/-ла сором.
2. Мені було б тривожно говорити з О про щось, що глибоко мене зачепило.
3. Мені було б комфортно висловлювати О свої справжні почуття.
4. Якби О був засмучений, я б іноді боявся/-лася показати, що мені не байдуже.
5. Я міг/-ла б боятися довірити О свої найпотаємніші почуття.
6. Мені було б легко сказати О, що він/вона мені не байдужий/-а.
7. Я б відчував/-ла повне відчуття єдності з О.
8. Мені було б комфортно обговорювати з О важливі проблеми.
9. Частина мене боялася б зробити довготривале зобов’язання перед О.
10. Мені було б комфортно розповідати О про свої переживання, навіть сумні.

11. Я, ймовірно, нервував/-ла б, виявляючи 0 сильні почуття прихильності.
12. Мені було б важко бути відкритим/-ою з 0 щодо своїх особистих думок.
13. Мені було б некомфортно, якби 0 покладався/-лася на мене в емоційному плані.
14. Я б не боявся/-лася поділитися з 0 тим, що мені не подобається в собі.
15. Я б боявся/-лася ризику бути пораненим/-ою, щоб встановити ближчі стосунки з 0.
16. Мені було б комфортно зберігати дуже особисту інформацію при собі.
17. Я б не нервував/-ла, поводячись спонтанно з 0.
18. Мені було б комфортно розповідати 0 речі, які я не розповідаю іншим людям.
19. Мені було б комфортно довірити 0 свої найглибші думки та почуття.
20. Іноді я відчував/-ла б себе ніяково, якби 0 розповідав/-ла мені про дуже особисті речі.
21. Мені було б комфортно розповісти 0 про свої недоліки та вади.
22. Мені було б комфортно мати з 0 тісний емоційний зв'язок.
23. Я боявся/-лася б ділитися з 0 своїми приватними думками.
24. Я боявся/-лася б, що не завжди відчуватиму близькість із 0.
25. Мені було б комфортно розповідати 0 про свої потреби.
26. Я боявся/-лася б, що 0 буде більш емоційно залученим/-ою у стосунки, ніж я.
27. Мені було б комфортно мати відкрите й чесне спілкування з 0.
28. Іноді мені було б некомфортно слухати особисті проблеми 0.
29. Мені було б легко повністю бути собою поруч із 0.
30. Мені було б затишно бути разом і говорити про наші особисті цілі.

31. Я уникав/-ла можливостей бути близьким/-ою з кимось.
32. Я стримував/-ла свої почуття в попередніх стосунках.
33. Є люди, які вважають, що я боюся зблизитися з ними.
34. Є люди, які вважають, що мене важко пізнати ближче.
35. Я робив/-ла речі в попередніх стосунках, щоб уникнути розвитку близькості.