

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Зв'язок сексуального благополуччя із типами прив'язаності у жінок

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр

(спеціальність 053 «Психологія»,

освітня програма «Психологія»)

Корнєвої Христини Дмитрівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології

Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №_____ від_____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2026

ЗМІСТ	ст.
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ СЕКСУАЛЬНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У СТОСУНКАХ	8
1.1. Сексуальне благополуччя жінок як психологічний феномен.....	8
1.2. Теоретичний огляд психологічних концепцій типів прив'язаності.....	18
1.3. Зв'язок типів прив'язаності та сексуального благополуччя у жінок різного віку.....	29
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК	36
2.1. Аналіз актуальних досліджень присвячених зв'язку типів прив'язаності та сексуального благополуччя жінок.....	36
2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	39
2.3. Формування вибірки та збір даних.....	42
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РОЛІ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У ЯКОСТІ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК	47
3.1. Виявлення лінійних зв'язків між змінними, котрі формують сексуальне благополуччя, за допомогою кореляційного аналізу.....	47
3.2. Дослідження ролі комунікації про сексуальні потреби як медіатора між сексуальним благополуччям та потенційними чинниками впливу на неї у жінок з різними типами прив'язаності.....	49
3.3. Дослідження впливу різних факторів на сексуальне благополуччя жінок.....	61
Висновок до розділу 3	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	77

Вступ

Актуальність теми дослідження. Питання сексуальності – складне та багатокомпонентне явище, яке потребує детального дослідження. Довгий час досліджували саме чоловічі особливості прояву сексуальності, що згодом екстраполювало чоловічі паттерни сексуальних реакцій на жіночий досвід. Проте сексуальне благополуччя жінок потребує окремого дослідження, адже їхня сексуальність дещо відрізняється від чоловічої, будучи більш пластичною, контекстуальною та чутливою до соціокультурних та міжособистісних факторів (Nazarpour et al., 2018). З чого випливає проблематика формування сексуального благополуччя жінок, характеристик, що впливають на рівень задоволеності своєю сексуальною життям, а також загальним рівнем задоволеності життям. Особливого значення у цьому контексті набуває дослідження внутрішніх емоційних конструктів, зокрема типів прив'язаності, які лежать в основі побудови взаємодії у парі та міжособистісних стосунків загалом.

У фокусі сучасної психології здоров'я сексуальна сфера більше не розглядається як ізольований біологічний акт. Адже сексуальна сфера людського життя має неабиякий вплив на загальну якість життя та на наше самопочуття (World Health Organization, 2023). Сексуальне благополуччя є інтегральним маркером психічного та соматичного здоров'я, що безпосередньо корелює з емоційною стабільністю, рівнем стресостійкості та гармонійністю самосприйняття особистості.

Оскільки жіноча сексуальність глибинно інтегрована у простір міжособистісної взаємодії, виникає гостра потреба аналізу тих базових психологічних конструктів, які керують поведінкою партнерів у парі. Типи прив'язаності також мають свій внесок у сексуальне життя жінок. Сформовані в ранньому дитинстві у взаємодії зі значним дорослим когнітивно-афективні схеми трансформуються у стійкі паттерни дорослого віку. Вони визначають взаємостосунки з людьми та комунікацію в соціумі загалом. Типи прив'язаності пов'язані з нашою поведінкою в стосунках, зокрема

романтичних, у нашому ставленні до близькості та, звичайно, з нашою реакцією на інтимність (Cherry, 2020). Надійна прив'язаність забезпечує базове почуття безпеки та довіри, тоді як ненадійні типи (тривожно-суперечливий, відсторонено-уникаючий, обережний) створюють внутрішні бар'єри, страх відторгнення чи поглинання партнером, що безпосередньо проектується на інтимну сферу (Aguirre et al., 2024).

Незважаючи на наявність теоретичних передумов, механізми того, як саме внутрішня модель прив'язаності блокує чи, навпаки, фасилітує комунікацію про власні потреби у сексі та підсумкове задоволення жінки, залишаються недостатньо вивченими. Нам було цікаво дослідити можливі відмінності у рівні сексуального благополуччя жінок в залежності від типу їхньої прив'язаності. Розуміння цих відмінностей дозволить розкрити внутрішню динаміку жіночої інтимності, адже сексуальність жінок є більш складною у формуванні та знаходиться ще на етапі дослідження. Саме тому дана тема є актуальною як у теоретико-методологічному аспекті для розширення уявлень про психосексуальний розвиток особистості, так і в практичному – для розробки терапевтичних програм психологічної допомоги жінкам та гармонізації партнерських взаємин у парах.

Мета дослідження: проаналізувати зв'язок типів прив'язаності та сексуального благополуччя жінок.

Завдання дослідження.

1. Зробити теоретичний огляд проблеми сексуального благополуччя, зокрема обговорення сексуальних потреб, у жінок, внеску типів прив'язаності у формування сексуального благополуччя жінок;
2. Виявити та проаналізувати зв'язки між показниками, котрі формують сексуальне благополуччя жінок;
3. Охарактеризувати роль комунікації про сексуальні потреби як медіатора між сексуальним благополуччям та потенційними чинниками впливу на нього у жінок з надійним типом прив'язаності;

4. Визначити вплив сексуальної впевненості та наділення стосунків цінністю на сексуальне благополуччя жінок.

Об'єкт дослідження: сексуальна сфера особистості.

Предмет дослідження: зв'язок типів прив'язаності та сексуального благополуччя жінок.

Методи дослідження. У дослідженні було використано методи, які відповідають меті, завданню та предмету дослідження:

1. Теоретичні методи: вибір та аналіз наукових джерел, які досліджують сексуальне благополуччя жінок, взаємозв'язок окремих складових сексуального благополуччя з типами прив'язаності;
2. Психодіагностичні методи: Багатовимірний опитувальник сексуальності в адаптації Muzalevska (2021); Опитувальник сексуального благополуччя в адаптації Hupalovkka (2021); Опитувальник «Досвід близьких стосунків» в адаптації Kazanzhy & Vtornikova (2022); Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» в адаптації Kazanzhy & Vtornikova (2022);
3. Статистичні методи: описові статистики, перевірка вибірки на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз за критерієм кореляції Пірсона, медіаційний аналіз, регресійний аналіз. Обробка даних здійснювалась за допомогою jamovi.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяло участь 108 респондентів жіночої статі віком від 20 до 50 років, котрі перебувають у стосунках.

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження полягає в тому, що

вперше:

- було порівняно особливості опосередкованого впливу сексуальної асертивності та сексуальної мотивації через комунікацію про сексуальні потреби та бажання на сексуальне благополуччя на українській вибірці жінок з надійним та ненадійними типами прив'язаності;

набули подальшого розвитку положення про:

- зв'язок складників сексуального благополуччя та типів прив'язаності жінок;
- зв'язок комунікації про сексуальні потреби та бажання, як одного зі складників сексуального благополуччя.

Практичне значення. Практичне значення цього дослідження полягає у визначенні результатів, отриманих в ході теоретичного та емпіричного дослідження взаємозв'язку сексуальної комунікації із характеристиками, притаманних надійному типу прив'язаності. Це допоможе краще зрозуміти як загальні аспекти сексуального благополуччя жінок, так і окремі його характеристики, а також взаємозв'язок сексуального благополуччя жінок із типами прив'язаності. Отримані результати можуть допомогти краще зрозуміти особливості сексуальності жінок, що може покращити якість життя як окремих особистостей, так і жіночої частини населення. Розуміння того, як надійна прив'язаність фасилітує відкрите обговорення сексуальних потреб та бажань, створює надійне підґрунтя для розробки терапевтичних інтервенцій, що сприяють гармонізації партнерських взаємин, зниження сексуальної тривоги та підвищення суб'єктивної якості життя як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Достовірність і обґрунтованість результатів. Достовірність та обґрунтованість наукових результатів, отриманих у ході дипломного дослідження, забезпечувалися чіткою методологічною та теоретичною основою роботи. Поставлені теоретичні завдання та перевірка емпіричних гіпотез реалізовувалися за допомогою комплексу методів, що повністю відповідають об'єкту, предмету та меті дослідження. Високий рівень вірогідності емпіричних даних досягнуто завдяки репрезентативності та однорідності вибірки. У роботі використано сучасні, стандартизовані та валідизовані на українській вибірці психодіагностичні методики, що мають високі психометричні показники внутрішньої узгодженості. Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою сучасного програмного забезпечення для статистичного аналізу в психології. Таким чином,

комплексне поєднання методологічної бази, достатнього обсягу вибірки, високої психометричної надійності тестів та суворого дотримання вимог математичної статистики забезпечує високу точність, інтерпретаційну валідність, обґрунтованість та достовірність сформульованих у кваліфікаційній роботі висновків.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (70 джерел, з них 65 іноземною мовою) та 12 додатків. Робота містить 14 таблиць. Основний зміст викладено на 65 сторінок. Повний обсяг роботи становить 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У ЖІНОК ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ СЕКСУАЛЬНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У СТОСУНКАХ

1.1. Сексуальне благополуччя жінок як психологічний феномен

Романтичні стосунки в дорослому віці важко уявити без інтимної близькості. Звичайно є пари, для яких сексуальне життя не є обов'язковим, проте для більшості – це важлива складова. Частота потреби залежить від лібідо та сексуальної конституції обох партнерів. Враховуючи роль сексу та інтимності в дорослих романтичних стосунках не можна применшувати вплив, який він або його відсутність чинить. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає сексуальне благополуччя як «стан фізичного, емоційного, ментального та соціального благополуччя у відношенні до сексуальності; це не просто відсутність хвороб, дисфункцій чи недуг» (World Health Organization., 2023). Сексуальне благополуччя не лише покращує загальний стан людини, а й допомагає у покращенні здоров'я.

Всесвітня організація охорони здоров'я провела збір досліджень на тему сексуального благополуччя та благополуччя людини в цілому, аби зрозуміти вплив, який сексуальне благополуччя чинить на людину. У результаті мета-аналізу було виявлено, що сексуальне благополуччя знижує рівень тривоги, натомість рівень загального задоволення життям зростає в незалежності від гетеросексуальних чи гомосексуальних стосунків як у жінок, так і в чоловіків. Дослідження навіть показали, що сексуальне задоволення є ключовим у покращенні загального рівня життя. У жінок сексуальне благополуччя позитивно корелює одразу з кількома аспектами життя, такими як психологічне здоров'я, соціальні зв'язки та взаємодія. Цей зв'язок триває впродовж усіх періодів у житті жінки, зокрема під час вагітності та менопаузи. (World Health Organization., 2023).

Жінки проводять щонайменше третину свого життя в постменопаузальному періоді. Цей факт актуалізує необхідність глибокого

психологічного аналізу сексуального благополуччя в зрілому та старшому віці, руйнуючи застарілі соціокультурні стереотипи щодо згасання сексуальної сфери після завершення репродуктивної функції. Менопаузальний перехід є складним біопсихосоціальним процесом, який комплексно впливає на фізичне і психологічне здоров'я жінок, трансформуючи структуру їхнього сексуального самосприйняття та благополуччя. Проте, у постменопаузальному періоді у жінок можуть виникати сексуальні дисфункції, що значно впливає на психологічний стан. Наявність соматичного дискомфорту та первинних дисфункцій чинить потужний деструктивний вплив на психологічний стан жінки, провокуючи зростання тривожності, формування відчуття втрати жіночої привабливості та деформацію сексуальної Я-концепції. За відсутності належної психологічної підтримки соматичні симптоми швидко інтерналізуються, перетворюючись на стійке невдоволення собою та страх перед інтимністю. Сексуальне благополуччя та регулярний статевий акт у цей період є важливим не лише для задоволення сексуальних потреб, а й для покращення якості життя жінки загалом (Nazarpour, Simbar, Ramezani Tehrani, Alavi Majd, 2018). Збереження сексуального благополуччя та регулярна сексуальна активність у цей період виступають провідним чинником не лише задоволення базових еротичних потреб, а й загального підвищення якості життя жінки. Сексуальне здоров'я в постменопаузі діє як синергетичний стабілізатор емоційної сфери, що допомагає подолати вікові кризи та нівелювати симптоми депресивних станів. Крім очевидного психоемоційного ефекту, високий рівень сексуального благополуччя в старшому віці має виражений соматичний захисний характер. Дослідженнями доведено, що гармонійне сексуальне життя та задоволеність інтимною сферою суттєво зменшують ризики розвитку серцево-судинних патологій, зокрема артеріальної гіпертензії, за рахунок зниження хронічного стресу, оптимізації роботи вегетативної нервової системи та регулярного викиду окситоцину й ендорфінів під час інтимної близькості (Liu, Waite, Shen, Wang, 2016). Специфіка функціонування сексуальної сфери в постменопаузі

демонструє, що суто фізіологічний підхід є недостатнім. Ключовим предиктором адаптації жінки до вікових змін стає якість партнерської комунікації. Так наявність надійного типу прив'язаності може дозволити жінці відкрито обговорювати з партнером тілесні трансформації, гнучко змінювати сексуальні паттерни та зберігати високий рівень благополуччя, тоді як тривожний або унікаючий типи можуть загострювати емоційний дистрес і прискорювати розвиток сексуальних дисфункцій через механізми страху відторгнення або самоізоляції.

Важливу роль у сексуальному благополуччя відіграє ставлення жінок до власної зовнішності та тіла. У дослідженні «A study on body image, sexual quality of life, depression, and quality of life in middle-aged adults» авторами було виявлено, що жінки з вищою освітою більш задоволені своїм образом тіла, ніж ті, хто її не має, що прямо впливає на сексуальне благополуччя і задоволеність життям загалом. Проте водночас жінки старше 50 років мали нижчі показники у сприйнятті образу власного тіла, аніж молодші жінки (Kim, Kang, 2015).

Питання статевого акту та сексуальності загалом у гетеросексуальних парах досліджена на доволі високому рівні на відміну від гомосексуальних пар, зокрема пар лесбійок. Загалом дослідженнями не було виявлено яскраво виражених відмінностей у стосунках жінок зі своєю чи протилежною статтю (Holmberg, Blair, Phillips, 2010). Проте доведено, що жінки у гомосексуальних стосунках менш заціклені на самому статевому акті. Вони надають перевагу емоційній близькості над сексуальним контактом. Отже, жінки, котрі перебувають у стосунках з жінками, більш схильні до чуттєвості, вибудовуванні міцних емоційних стосунків та загалом менше концентруються на статевому акті як такому.

Не можна говорити про сексуальне благополуччя, не зачепивши тему сексуальної дисфункції. За DSM-5 сексуальна дисфункція – це будь-яка сексуальна скарга чи проблема, що виникає через порушення бажання, збудження, оргазму чи сексуального болю, що викликає значний дистрес або міжособистісні труднощі. Також DSM-5 виділили три типи сексуальних

дисфункцій у жінок: проблема сексуального інтересу та збудження, проблема отримання оргазму та проблема болю під час пенітрації. Доволі часто сексуальні дисфункції зустрічаються у жінок після настання менопаузи, що характеризується втратою бажання, зменшенням частоти інтимної близькості, неприємними відчуттями під час статевого акту та вагінальною сухістю. Сексуальну дисфункцію може викликати депресія, внаслідок втрати сексуального бажання. У дослідження 2020 року «Sexual dysfunction in women with depression: A hospital-based cross-sectional comparative study» було виявлено відчутний зв'язок між депресією у жінок та сексуальною дисфункцією. На це вплинули не лише знижений рівень самооцінки та відчуття безнадії та безпомічності у респондентів, а й порушення гормонального балансу та лікування антидепресантами. Респонденти даного дослідження вказували про наступні симптоми сексуальної дисфункції: порушення лубрикації, біль та оргазмічна дисфункція, також спостерігалися зниження сексуального бажання та збудження (Reddy, Saravanan, Praharaaj & Thirunavukarasu, 2020).

Існує кілька моделей, що стосуються сексуальної реакції людини. Одна з них – лінійна. Вона була запропонована у 1966 році й складалась з 4 послідовних (лінійних) етапів: збудження, плато, оргазм та розслаблення. Збудження – етап, на якому пришвидшується серцебиття, дихання, кров приливає до статевих органів. У жінок починає виділятися природній лубрикант. Для етап плато характерне підвищення тону м'язів по всьому тілу, людина відчуває напругу, передчуття перед третім етапом – оргазмом. Це пік статевого акту. Для нього характерне відчуття певної ейфорії та подальше зменшення напруги в тілі. Під час оргазму м'язи по всьому тілу, здебільшого в межах статевих органів, починають скорочуватися. Деякі жінки можуть відчувати мультиоргазми, тобто кілька оргазмів один за одним за умови стимуляції клітору. Чоловіки ж здатні відчувати лише один оргазм, після якого іде стадія розслаблення. На фінальній стадії стабілізується серцебиття та дихання, м'язи розслабляються, кров відливає від статевих органів (Rowland

& Gutierrez, 2017). Ця модель була запропонована як універсальна, тобто для обох статей, без урахування особливостей жіночої сексуальної реакції, яка дещо відрізняється від чоловічої.

Гелен Каплан, австрійсько-американська сексотерапевтка, запропонувала власну трифазну модель у 1979 році (Rowland & Gutierrez, 2017). Вона складалася з бажання, збудження та оргазму. Перша фаза – передумова до збудження. Тобто спершу виникає бажання, прагнення, а вже наступною фазою фізіологічне збудження з приливом крові до статевих органів, і безпосередньо оргазм.

Дані моделі в подальшому піддавалися критиці, оскільки були орієнтовані на чоловіків та не враховували особливостей жіночої сексуальної реакції. Ці моделі не враховували пропуск або повернення до попередніх етапів під час статевого акту. Усе мало йти лінійно, етап за етапом без жодних відхилень.

Basson (2001) досліджувала сексуальність та сексуальну дисфункцію й запропонувала власну модель, що мала певні відмінності від попередніх. Бассон була прихильницею емоційної близькості, зміцнення та тактильності з партнером. У своїй круговій моделі Basson описала взаємозв'язок сексуальності, розуму та тіла, в якій оргазм не є обов'язковим для отримання задоволення. Для жінок важливо починати з чуттєвості, яка згодом переходить у сексуальність. Основою моделі авторка виділяє емоційну інтимність, тобто емоційний зв'язок між партнерами, який подекуди відіграє важливішу роль для жінки, аніж сам статевий акт. Дана модель не є лінійною та не має як таких конкретних етапів, вона враховує жіночі особливості у сексуальній реакції, саме тому багато сексологів та інших фахівців надають перевагу саме моделі Basson.

Ще існує модель достатньо хорошого сексу, яка ґрунтується на інтегрованості сексу в повсякдення пари, тобто секс не можна виривати зі щоденного контексту, він не є ізольованим. Ця модель допомагає парі впоратися із проблемами в сексуальному житті шляхом вибудовування

реалістичних очікувань, які будуть позитивно впливати на покращення. Вона закликає пари ставити реалістичні очікування, зосереджуючись на інтимності, взаємному емоційному зв'язку, зрілому грайливому спілкуванні особливій близькості (Metz & McCarthy, 2007). Згідно з цією моделлю, якщо пари займаються сексом достатньо для підтримки свого інтимного зв'язку, це допоможе максимізувати їхнє задоволення життям та благополуччя в цілому. Важливо врахувати, що для кожної пари «достатньо» є своїм, не існує норми. Усе залежить від лібідо кожного з партнерів, а також сексуальної конституції, що впливає на бажання інтимної близькості та регулює його в залежності від життєвої ситуації (Muise, Schimmack, Impett, 2016).

Модель достатньо хорошого сексу має 12 вимірів, яким вона слідує (Metz & McCarthy, 2007):

1. Секс — це хороший елемент життя, насолоди та впевненості;
2. Задоволення стосунками і сексом зокрема є головним завданням розвитку пари;
3. Реалістичні, відповідні віку очікування сексу є важливими для сексуального задоволення;
4. Хороше фізичне здоров'я істотно для сексуального здоров'я;
5. Розслаблення – основа насолоди;
6. Насолода важлива так само, як і функція самого сексу;
7. Цінується варіативність, гнучкість сексуального досвіду (підхід «85%») і відмова від «потреби» на користь задоволення;
8. П'ять цілей сексу інтегровані в сексуальні взаємини пари (репродуктивність, зняття напруги, задоволення, впевненість у собі, близькість стосунків);
9. Гнучке використання трьох стилів сексуального збудження (фокус на партнері, фокус на собі та фокус на фантазії);
10. Цінувати гендерні відмінності та схожості;
11. Секс інтегрований у реальне життя, і життя інтегровано у секс;
12. Сексуальність персоналізована.

Нереалістичні очікування, завищені вимоги, сором та невпевненість в собі й своєму тілі можуть вплинути не лише на якість сексуального життя, а й на стосунки в парі та благополуччя кожного з партнерів. На якість сексу впливає рутина пари, їхнє спілкування в повсякденному житті, ставлення один до одного та до тіл своїх партнерів, вміння вирішувати конфлікти та будувати міцний емоційний зв'язок. Важливо не піддаватися стереотипам, певним стандартам у сексі та зовнішньому вигляді, які активно просувають у порнографії та соціальних мережах в цілому. Дана модель та її виміри допомагає повернутися до реалістичного ставлення до сексу та інтимності загалом для покращення сексуального благополуччя.

Для сексуального благополуччя важливо не лише дбати про своє фізичне та психологічне здоров'я, а й працювати з власними установками та переконаннями, які можуть шкодити в сексуальному житті. Гармонійне функціонування інтимної сфери особистості та досягнення стійкого сексуального благополуччя вимагають комплексного підходу, який виходить далеко за межі суто соматичного благополуччя чи відсутності клінічних дисфункцій. Провідну роль у регуляції сексуального досвіду відіграє ментальна сфера жінки, зокрема її індивідуальні когнітивні установки, переконання та соціокультурні сценарії. Робота з власними деструктивними когнітивними схемами є базовою умовою психосексуальної адаптації, оскільки внутрішні блоки здатні повністю нівелювати фізіологічний потенціал збудження. Також важливо розуміти особливості власної сексуальності та збудження, адже, як показують моделі сексуальної реакції, багато чого різниться в залежності від статі. Критично важливим для особистості є глибоке розуміння диференційованих психофізіологічних механізмів власної сексуальності. Сучасна сексологічна наука доводить, що лінійні моделі сексуальної реакції, наприклад класична чотирифазна модель, які значною мірою базувалися на чоловічій фізіології, є нерелевантними для опису більшості жіночих сексуальних сценаріїв.

1.1.2 Вплив порнографії на сексуальне благополуччя жінок

З розвитком інтернету людям стало доступно практично все, зокрема й необмежений перегляд порнографії на будь-який смак, що має свої наслідки. Не секрет, що постійний перегляд порно може призвести не лише до залежності, а й до проблем у інтимній близькості. Перегляд яскравих еротичних картинок викликає потужний викид дофаміну. Через деякий час мозок звикає до цієї дози і втрачає чутливість. Чоловікові стає складно збудитися від звичайних речей, доводиться шукати все більш екстремальні або жорсткі сюжети, а на сам перегляд збільшується у часі. Також коли справа доходить до реального сексу з живою партнеркою, де все відбувається повільніше й природніше, чоловічий мозок просто не сприймає це як достатній стимул. Як наслідок – зникає ерекція та збудження. Порнографія показує красиву, але далеку від реальності казку. Чоловік починає несвідомо порівнювати зовнішність, тіло та реакції своєї дівчини з акторками. Справжній секс починає приносити менше задоволення, з'являється емоційне відчуження, а порно перетворюється на легкий спосіб втекти від стресу та конфліктів у парі. Однак, про чоловічу залежність та її наслідки існує доволі багато досліджень, на відміну від жіночої. Чоловіки частіше дивляться порнографію, аніж жінки. Жінкам для збудження набагато важливіші почуття безпеки, емоційний зв'язок і те, як вони сприймають власне тіло. Тому ми пропонуємо розглянути як перегляд порнографії впливає саме на жінок та на їхнє сексуальне благополуччя.

Важливою особливістю порнографії є статус чоловіка та жінки. Чоловіки зазвичай займають домінуючу позицію, в той час як жінки – підкоряються. Це впливає на те, яку сексуальну поведінку буде засвоювати людина, що вона буде запозичувати в своє сексуальне життя. Також на це впливає тип порнографії, яку переглядає людина. Наприклад, агресивний контент зазвичай більш популярний серед чоловіків, а жінки надають перевагу більш спокійному. Оскільки у чоловіків вищий рівень сексуального потягу, вони можуть використовувати порнографію у якості сексуальних настанов,

наприклад, обходитися без прелюдії, що може призводити до сексуальної жорстокості та зменшення інтимності у стосунках (Sommet & Berent, 2022). Наразі контенту настільки багато, що на порнографічних сайтах класифікують його за категоріями. З основного можна виділити насильницькі матеріали, сексуально принизливі матеріали, ненасильницькі/непринизливі матеріали, матеріали із зображенням оголеності без сексуальної поведінки та матеріали із участю неповнолітніх.

Регулярний перегляд порнографії може призводити й до невпевненості в собі, що несе за собою зниження самооцінки, недооцінку власних вмінь тощо. У порнографії найчастіше не показують реальний процес таким, яким він є. Його роблять ідеальним з ідеальними акторами, що не має нічого спільного з реальним статевим актом. При регулярному перегляді це може змінювати уявлення про статевий акт, а перегляд порнографії ще до вступу в статеві стосунки може закласти фейкові уявлення про секс та тіло майбутнього партнера. Також існує вірогідність виникнення розладу нав'язливої сексуальної поведінки або ж CSBD. Він полягає у неконтрольованій компульсивній сексуальній поведінці, що впливає на якість життя людини. Важливо не утотожнювати розлад із високим лібідом, адже останнє не відносять до розладів та вважають нормою, особливістю людини, так само як і низьке лібідо (Ashton et al., 2018).

Порнографія є чоловіко центричною. Якщо знайти щось спільне в популярному контенті на порно сайтах, можна помітити, що найчастіше це фантазії чоловіків, а не жінок. Акторки також найчастіше підібрані під певні стандарти, які чоловіки вважають привабливими, проте найчастіше це не має нічого спільного з середньостатистичною жінкою. Через це жінки можуть тривожитися через свій вигляд під час близькості з партнером, що впливає на отримання ними задоволення від самого процесу. Доведено, що жінки схильні порівнювати себе та своє тіло з акторками, а також мають страх щодо реакції партнера на їхній зовнішній вигляд (Ashton et al., 2018). Партнери можуть використовувати порнографію як збірник ідей для урізноманітнення свого

статевого життя. Небезпекою такої мети перегляду порнографії може стати хибне уявлення про приємні та неприємні речі. У одного з партнерів може виникнути бажання спробувати щось, що буде неприємно для іншого партнера. У певних випадках це може призвести до примушування одним партнером іншого, що може класифікуватися як насилля.

У результаті дослідження 2019 року «Engaging with pornography: an examination of women aged 18–26 as porn consumers», у якому взяли участь жінки віком від 18 до 26 років, було виявлено, що для багатьох жінок порнографія є способом гри, розуміння своєї чутливості, експериментами стосовно свого тіла та інструментом самовивчення (Attwood et al., 2019). Для деяких жінок порнографія допомагала у підготовці до статевому акту зі своїм партнером, а також у розвитку власної уяви та кращого розуміння власних бажань під час сексу. Існують теорії стосовно використання порнографії з метою покращення партнерських стосунків, зокрема сексуальної сфери. У жінок прослідковуються причинно-наслідкові зв'язки у перегляді порнографії та позитивним результатом у сексуальній сфері в незалежності від статі партнера (Vaillancourt-Morel et al., 2020). Зокрема позитивні зрушення у сексуальній сфері пари спостерігалися після перегляду жінкою порнографії.

На сьогоднішній день перегляд порнографії є вже звичною практикою. Відео сексуального характеру використовують як у власних цілях, аби зняти напругу шляхом мастурбації, а також задля збудження перед статевим актом із партнером/партнеркою і запозичення певних практик у власне сексуальне життя. З часом постійний перегляд порно може негативно вплинути на власне сприйняття сексуальності, сформувати хибне враження про статевий акт, а також загалом знизити можливість отримувати задоволення від статевому акту без перегляду порнографії перед актом або під час нього. Порнографія пропонує глядачеві ідеалізовану, гіпертрофовану картинку, яка дуже далека від реальності. Вона демонструє акторів із бездоганними тілами, які миттєво збуджуються, не потребують тривалої прелюдії та демонструють нереалістичну тривалість статевому акту. Коли людина постійно споживає

такий контент, у її підсвідомості закладається хибне враження про те, як має відбуватися сам процес та окремі його етапи. У реальному житті це призводить до розчарування собою та своїм партнером або партнеркою. У порно все відбувається на піку емоцій та візуального ряду, кадри змінюються щомиті, пропонуючи дедалі яскравіші враження. З часом звичайні прояви близькості починають здаватися мозку нудними і недостатніми для того, щоб запустити процес збудження, що призводить до проблем у парі.

1.2. Теоретичний огляд психологічних концепцій типів прив'язаності

Психологічна прив'язаність визначається як глибокий емоційний зв'язок між людьми, який формується в дитинстві та супроводжує нас все життя, впливає на формування близьких стосунків з іншими людьми. Виходячи з цього існує кілька типів прив'язаності, які їй відповідають за особливості зв'язку з іншими людьми. Типи прив'язаності – це сукупність певних патернів поведінки у спілкуванні з людьми, у вибудовуванні з ними стосунків, для яких характерним є емоційний фон людини, певні її дії та реакції на ці дії. Прив'язаність – один зі специфічних зв'язків у дитино-батьківських стосунках, який включає забезпечення дитині безпеки, харчування, навчання та гри. У залежності від побудови дитино-батьківських стосунків у дитини формується загальне розуміння близькості, що супроводжує її в і дорослому житті. Типи прив'язаності можуть варіюватися в залежності від особи, яка взаємодіє з дитиною. Наприклад, з матір'ю у дитини може вибудуватися один тип прив'язаності на основі ставлення матері до дитини, а з батьком або бабусею – абсолютно інший. Усі ці досвіди так чи інакше впливають на подальшу взаємодію дитини в соціумі (Benoit, 2004).

Тему прив'язаності досліджували багато науковців. Першим з них був Джон Боулбі, який описав прив'язаність як тривалий психологічний зв'язок між людьми. Він трактував прив'язаність як еволюційний продукт, вважав, що дитина уже народжується з потягом до формування тих чи інших форм прив'язаності спершу до людини, котра піклується про неї в перші тижні її життя, а згодом і до інших. Дж. Боулбі цікавили питання дистресу та тривоги

в період сепарації дитини від осіб, котрі піклуються про неї. У ході досліджень Боулбі помітив, що діти проходять певні емоційні стадії при розлученні з матір'ю: протест, відчай та відстороненість. Стадії протесту та відчаю були помічені дослідниками і у дитинчат приматів, а стадія відстороненості натомість притаманна лише людям. Це наштовхнуло на думку, що прив'язаність до опікуна відіграє еволюційну роль (Hazan & Shaver, 1987). Для стадії протесту характерний плач, пошук опікуна та важкість у заспокоєнні дитини. Стадія відчаю – стадія, при якій дитина займає більш пасивну роль, примирення, але все ще знаходяться в стані смутку. Стадія відстороненості – стадія захисного уникнення матері, навіть якщо вона повернулася. Дж. Боулбі розглянув поняття внутрішньої робочої моделі, роль якої полягає у закріпленні певних уявлень та переконань у дитини, котрі вона буде використовувати і в дорослому житті. З точки зору теорії прихильності у дитини закріплюються певні паттерни поведінки матері або іншого опікуна стосовно неї. Саме таку поведінку дитина буде очікувати від людини, з якою вона матиме близькі стосунки, в майбутньому (Khadka, 2022). Його теорія, яку він запропонував у 1950-х роках, була певною відповіддю на переконання біхевіористів та психоаналітиків стосовно прихильності у дітей. Він запропонував абсолютно нову теорію, яка послугувала фундаментом для подальших досліджень.

Прихильники поведінкових теорій, в свою чергу, притримувалися думки, що прив'язаність є научінням, тобто дитина не народжується з цим бажанням, чого притримувався Боулбі, а навчається цьому впродовж життя. Основними в цьому питанні є перші місяці життя дитини. Прихильники даної теорії вважали, що прив'язаність дитини була результатом харчових відносин дитини та опікуна. Вони ставили харчування на перше місце у формуванні прив'язаності (Khadka, 2022).

Фройд та його послідовники ставили джерело задоволення на перше місце у формуванні прив'язаності малюка. Вони не виділяли типи прив'язаності в окрему класифікацію, проте ознайомлюючись з їхніми роботами можна виокремити певні стадії, які було б доречно співставити з

типами прив'язаності для проведення паралелей. Як відомо З. Фройд виділяв етапи психосексуального розвитку, в основі якого лежить лібідо, а саме: оральний, анальний та фалічний етапи або ж стадії, а також латентний та генітальний. Оральна стадія – стадія, яка триває з народження і до 1,5 року. На ній головну потребу задовольняє мама, годуючи дитину грудьми. Лібідо на цій стадії розташовується в зоні рота. На цій стадії закладається залежність та незалежність, довіра до інших людей, розуміння стабільного повернення опікуна для задоволення потреби дитини. Згодом грудне вигодовування замінюється дурником або пальцями для самозаспокоєння. Якщо перервати грудне вигодовування занадто різко, на думку Фройда, може статися фіксація на оральній стадії, що несе за собою певні характеристики, котрі будуть притаманні людині. Наприклад, у стресовій ситуації людина, у якої спостерігається фіксація на оральній стадії, може вдаватися до сліз та смоктання пальців, а також до вживання алкоголю, паління та переїдання. Фройд також виділяв орально-пасивний тип особистості, якому притаманна пасивність у житті, бажання, щоб все вирішували за нього, надмірна залежність від оточуючих, конформність. Наступна стадія – анальна. Ця стадія триває з 18 місяців до 3 років. Лібідо знаходиться в зоні анального отвору. Особливості цієї стадії Фройд базував на етапі розвитку, коли дитина вчиться ходити на горщик, тобто може контролювати цей процес. На цьому етапі було виділено три типи особистості, які напряму залежать від ставлення батьків до цього процесу. Наприклад, батьки, котрі змушували дитину ходити в туалет, сформували у неї анально-утримуючий тип особистості. Йому характерна скупість, таким людям важливий порядок та визначеність, чіткий графік, вони зазвичай дуже пунктуальні. Батьки, котрі, суворо ставилися до походів у туалет, сформували анально-виштовхуючий тип особистості. Йому притаманна імпульсивна поведінка, різкі рухи та схильність до руйнування. Останній тип базувався на похвалі батьків щодо походів у туалет дитини, що породжує здорову самооцінку та спокійне ставлення до життя. Наступна стадія розвитку за Фройдом – фалічна. Її тривалість з трьох до шести років. У

цей період дитина активно вивчає свої геніталії, проте не з точки зору сексуальності, а більше з позиції цікавості, у якості дослідження власного тіла. Проблематикою цієї стадії стає так званий Едиповий комплекс для хлопчиків та комплекс Електри для дівчат. Фройд вважав, що першим об'єктом любові дитини є батьківська фігура протилежної статі, а особу своєї статі дитина хоче «позбутися» через конкуренцію. У віці шести років, якраз у період фалічної стадії, дитина починає навпаки утотожнювати себе з батьківською особою своєї статі, прагнучи бути як вона. Чоловіки з фіксацією на фалічній стадії поведуться агресивно, прагнуть довести свою мужність, конкурують з іншими. Дівчатам з фіксацією на цій стадії притаманна схильність до флірту та зваблення. Наступна стадія – латентна. Вона триває з шести років і до початку підліткового періоду. Фройд описував цей етап як період підготовки дитини до дорослішання, переробку вже отриманого досвіду впродовж попередніх стадій на якості, котрі будуть супроводжувати дитину впродовж наступних років життя. Остання стадія психосексуального розвитку – генітальна. На цьому етапі дитина стає дорослою, у неї з'являється сексуальний інтерес до протилежної статі, загравання тощо. По завершенню підліткового періоду, і, відповідно, усіх цих стадій, людина є сформованою особистістю з певними особливостями враховуючи проходження кожної з цих стадій (Kellad, 2022). Ця теорія розвитку Фрейда з'явилась за довго до теорії прив'язаності Боулбі та інших. Вона неодноразово піддавалась та продовжує піддаватися критиці з боку інших науковців. Вона дійсно є суперечливою, враховуючи реалії сьогодення та вже наявні дослідження, проте дана теорія дала великий поштовх до дослідження взаємостосунків у сім'ї.

Harlow (1958) також вважав, що прив'язаність є результатом догляду та тактильних проявів поряд з опікуном, аніж отримання їжі, як вважали прихильники поведінкових теорій. Для підтвердження своїх гіпотез він провів низку експериментів. У експерименті 1958 року науковець розлучив новонароджених мавпенят і їхніх мам (Harlow & Zimmermann, 1958). Він помістив мавпенят у клітку, де зробив прототипи мавп, одна з яких була

загорнута в м'яку тканину, а інша зроблена з дротів та твердих матеріалів. М'яка мавпа не мала жодної їжі, у той час як мавпа зроблена з дротів тримала пляшку з молоком. У ході спостереження мавпенята проводили більшість часу в обіймах мавпи, зробленої з м'якої тканини. Мавпенята йшли до мавпи з їжею, лише коли ставали голодними. Це підтвердило теорію Harlow стосовно домінування тактильного контакту над їжею у ранньому віці. У другому експерименті все відбувалося так само, науковець лише розділив мавп на дві групи. Одні мавпенята перебували в клітці з мавпою, котра була обгорнута в м'яку тканину, а інші – з мавпою, котра була зроблена з дротів та твердих матеріалів, проте мала їжу. Після завершення експерименту дослідник порівняв поведінку першої і другої групи. Мавпенята, котрі перебували в клітці з мавпою з твердих матеріалів, не могли постояти за себе, у них проявлялися труднощі в комунікації з іншими мавпами, вони поводитися більш боязко. Обидва експерименти показують важливість тактильного контакту та відчуття безпеки й тепла в перші дні після народження. Harlow провів ще одне спостереження, у якому він помістив новонароджених мавпенят в окрему клітку без інших мавп (Dodsworth & Harlow, 1965). Він тримав їх в ізоляції впродовж 3, 6, 9 і 12 місяців. Після цього науковець повертав їх в соціум до інших мавп та спостерігав за їхньою поведінкою. Чим довше мавпи перебували в ізоляції, тим важче їм було адаптуватися в соціумі. Мавпенята, котрі перебували в ізоляції рік так і не змогли адаптуватися до життя з іншими мавпами. Цим експериментом Harlow довів важливість формування зв'язків між новонародженим та опікуном, а згодом й іншими членами сім'ї впродовж перших місяців після народження. Своїми напрацюваннями Harlow показав необхідність тактильного контакту для новонароджених мавпенят, особливо в періоди стресу. Також показав, що відсутність матері або іншого опікуна в ранньому віці призводить до порушень емоційної сфери дитини. Зокрема відсутність матері впродовж та після критичного періоду є незворотнім процесом. Важливою для мавп була і загальна соціалізація, яка включала гру з іншими. Роботи Г. Гарлоу мали

значний вплив на розуміння прив'язаності людини та наслідків відсутності належного догляду в перші місяці після народження (Saul McLeod, 2023).

Ще однією дослідницею питання прив'язаності була Мері Ейнсворт. Своїми роботами вона дещо розширила першопочаткову теорію Джона Боулбі, а також виокремила три типи прив'язаності. Вона провела дослідження, котре отримало назву «Дивна ситуація» або «Незнайома ситуація». У ньому досліджували реакцію немовлят від 12 до 18 місяців на возз'єднання з матір'ю. Спершу діти з матерями заходили до кімнати з іграшками, згодом до них заходив незнайомец, а матір покидала кімнату, залишаючи дитину з незнайомцем. Після кількох хвилин матір поверталась до дитини (Khadka, 2022). Результат цього лабораторного експерименту показав, що більшість (60%) поводити себе «нормативно» (за Боулбі). Тобто вони засмучувалися, коли мати їх покидала, а коли поверталась – легко заспокоювалися та намагалися контактувати з нею. Таких дітей називали «впевненими». Інші 20% дітей також засмучувалися при розлученні, але при возз'єднанні поводити себе не типово. Їм було важче заспокоїтися, а також вони намагалися покарати матір за зникнення. Таких дітей називали «тривожно-опірними». Останні 20% - уникливі діти. Для їхньої поведінки була характерна відносна байдужість при розлученні та уникнення контакту з матір'ю, коли вона з'являлась. Вони швидко переключалися на іншу гру, не бажаючи контакту з матір'ю. На основі своїх досліджень та напрацювань попередників М. Ейнсворт визначила три типи прив'язаності: безпечна («упевнені» діти), амбівалентно-небезпечна («тривожно-опірні» діти) та уникно-незахищена («уникливі» діти) прив'язаності. Таким чином, якщо особа впевнена, що опікун буде доступним для нього завжди, коли він цього забажає, вона менш схильна до хронічного страху, ніж особа, яка не має цієї впевненості. Ця впевненість формується протягом зростання дитини на основі її досвіду близькості з різними людьми. Саме ці незрілі роки життя дитини закладають фундамент стилів прихильності для подальшого її життя (Hazan & Shaver, 1987).

Дослідження М. Ейнсворт зробило неабиякий внесок у розвиток теорії прихильності. Вона провела одне з перших емпіричних досліджень прив'язаності, визначила три основні типи прив'язаності та описала характерну кожному типу поведінку (Fraley, 2018). Згодом цей список розширили такі науковці як Мейн і Соломон, котрі додали четвертий тип прив'язаності, на основі власних досліджень – дезорганізовано-небезпечний тип.

Джон Боулбі розглядав прив'язаність у дитино-батьківських стосунках. Науковці Хейзан і Шейвер вирішили дещо розширити цю теорію і почали досліджувати теорію прив'язаності у романтичних стосунках дорослих. У ході дослідження вони винесли гіпотезу про схожість теорії прив'язаності у дитино-батьківськи та у романтичних стосунках дорослих. Зокрема в обох типах стосунків велику роль відіграє близькість, як фізична, так і емоційна, почуття безпеки поруч один з одним, бажання ділитися новою інформацією. Проводячи паралелі Хейзан і Шейвер співставили схожості у поведінці та бажаннях у цих типах стосунків та винесли гіпотезу про схожий механізм прив'язаності. Виходячи з цього припущення науковці винесли спільність типів прив'язаності з тими, що описувала М. Ейнсворт. Тобто у дорослих романтичних стосунках люди також мають безпечний, амбівалентно-небезпечний та уникно-незахищений тип прив'язаності, що прямо впливає на побудову стосунків. Ще одним припущенням було схожість романтичних стосунків на той досвід, який було отримано людиною в дитинстві з опікуном (найчастіше батьками). Тобто перенесення певних уявлень про близькість, паттернів поведінки та правил зі своїх дитячо-батьківських стосунків на романтичні. На основі трьох типів прив'язаності Хейзан і Шейвер створили простий опитувальник, який складався з описів трьох ситуацій, щоб виміряти індивідуальні відмінності у кожної людини. Для проходження цього опитувальника людині було необхідно прочитати три невеликих тексти, які описували ті чи інші твердження та обрати той, який найбільше підходить їм за поведінкою в близьких стосунках. Цей опитувальник хоч і був простим,

проте показував закономірність між типом прив'язаності людини та її стосунками з іншими (Fraley, 2018).

Ще однією дослідницею, яка вивчала типи прив'язаності у дорослому віці, була Мері Мейн. Вона провела дослідження під назвою «Інтерв'ю дорослої прихильності», у якому респондентам було необхідно було зазначити власні спогади про стосунки зі своєю матір'ю або іншим опікуном. Це інтерв'ю допомогло зрозуміти наскільки рано стилі прихильності починають впливати на подальшу взаємодію людини з оточуючим світом та на побудову нею близьких стосунків. У ході дослідження Мейн та її колеги виокремили такі класифікації патернів прив'язаності дорослих як автономний, відкидаючий, занурений та нерозв'язаний/дезорганізований. Для першого, автономного, паттерна характерна рефлексія свого попереднього досвіду, його позитивні та негативні аспекти. Для цього паттерну характерний безпечний тип прив'язаності. Особи з відкидаючим паттерном прив'язаності зазвичай схильні применшувати важливість прив'язаності, вони не надають їй великого значення. Під час обговорень теми прив'язаності, зокрема спогадів про прив'язаність в дитячому віці, такі люди вдаються до байдужості, тим самим наче применшуючи важливість близькості для них. Третій паттерн – занурені. Вони навпаки надзалучені у тему прив'язаності, зокрема у розповіді про свій дитячий досвід. Останній паттерн, виділений Мейн, – дезорганізований або нерозв'язаний. Для цього паттерну характерна плутанина у показаннях та спогадах, часто суперечать собі та власним спогадам про дитинство. Люди з цим паттерном (або ж дезорганізованим типом прив'язаності) зазвичай мали травматичний досвід близьких стосунків у дитинстві, наприклад, недбалість, байдужість особи, яка доглядала за ними. Це не дає дитині зрозуміти ким є близька особа: джерелом безпеки чи загрози. Саме ця категорія паттернів стала основою для подальшого дослідження впливу дитячого досвіду прив'язаності на доросле життя. Дослідження Мері Мейн стали певним місточком між дослідженнями дитячо-батьківських стосунків Боулбі та дослідженнями прив'язаності уже в дорослому віці.

Впродовж історичного розвитку психологічного знання вектор наукового пошуку еволюціонував від аналізу первинних дитино-батьківських взаємин до вивчення специфіки прив'язаності в дорослому віці. Розглядаючи цей феномен через призму різних парадигм наукова спільнота перейшла від суто фізіологічного розуміння близькості до визначення її глибокої афективної та когнітивної сутності. Подальша диференціація паттернів поведінки М. Ейнсворт (надійний, тривожно-амбівалентний та уникний) і М. Мейн (дезорганізований тип) заклала фундамент для розуміння внутрішніх робочих моделей як стійких структур психіки. Фундаментальний крок К. Хейзан та Ф. Шейвера щодо розповсюдження цих дитячих паттернів на сферу дорослих романтичних взаємин довів наявність структурного ізоморфізму між раннім досвідом та дорослою близькістю.

1.2.1. Роль типів прив'язаності у романтичних стосунках

Типи прив'язаності формуються у нас з народження в залежності від ставлення батьків або опікунів до нас. Вони супроводжують нас впродовж нашого життя та впливають на формування близьких, зокрема романтичних, стосунків вже в дорослому віці.

На сьогодні прийнято виділяти чотири основних типи прив'язаності: безпечний або надійний, тривожний або амбівалентний, уникаючий та дезорганізований або хаотичний. Безпечний тип прив'язаності характеризується найбільш стійким вибудовуванням близькості. Людина з таким типом є стабільною, довірливою у стосунках, вона є емпатичною. Їй комфортно зближатися, проявляти почуття та ділитися думками. У дитинстві батьки або опікуни такої людини були фізично та емоційно залучені, проявляли зацікавленість, підтримували, що дало дитині розуміння, що близькі стосунки це про інтерес та підтримку. Тривожний тип прив'язаності характеризується постійною необхідністю бути з партнером. У таких людей підвищена тривожність, вони бояться бути непотрібними у стосунках та постійно хочуть чути підтвердження того, що вони важливі. Часто такі люди починають стосунки щойно завершивши попередні, адже їм необхідно бути з

кимось, щоб не відчувати тривогу. Батьки таких людей були непостійними у своєму вихованні: одного дня вони були залучені у справи дитини та проявляли підтримку, а іншого – були відстороненими. Це створювало нестабільність у вихованні, що спровокувало дитину виборювати увагу та любов, а також – чути постійне підтвердження того, що вона є коханою та потрібною. Унікаючий тип є свого роду протилежним до тривожного. Якщо останнім постійно потрібне підтвердження своєї потрібності, то люди з унікаючим типом прив'язаності навпаки бояться емоційно зближуватися та будувати інтимні стосунки, у яких необхідно довіряти та покладатися на партнера. Їм страшно показувати власні емоції та ділитися почуттями, оскільки вони бояться бути зрадженими та покинутими. У дитинстві батьки відштовхували дитину в періоди, коли їй була потрібна була підтримка та близькість, могли сварити її за це. Як наслідок, дитина дистанціювалась, ставала емоційно незалежною та переставала ділитися власними переживаннями. Останній тип – дезорганізований. Для нього характерне переконання – «я не вартий кохання». Зазвичай цей тип прив'язаності формується внаслідок пережитих травматичних подій у дитинстві. Наявність цього типу прихильності є предиктором до агресивної поведінки в дитинстві, труднощами у взаємодії з однолітками, незвичною поведінкою. Підлітки, які мали дезорганізовану прихильність із своїм основним опікуном у дитинстві, мають вищий рівень загальної психопатології у віці 17 років, а ті, кого класифікували як дезорганізованих у віці від п'яти до семи років, мають порушені формальні операційні навички та саморегуляцію у віці 17 років (Benoit, 2004).

На основі дезорганізованого типу прив'язаності може сформуватися реактивний розлад прив'язаності, який якраз таки є наслідком нехтування дитиною або проявами насильства в ранньому віці. Окрім цього такий тип прив'язаності може сформуватися, якщо дитина зростала в дитячому будинку та не отримала достатньої любові та емоційного зв'язку від опікунів, якщо в дитинстві її батьки\опікуни не намагалися побудувати з дитиною емоційно

близькі стосунки, якщо дитина пережила втрату близької людини в дитячому віці. Проте підтверджений реактивний розлад прив'язаності зустрічається доволі рідко, лише у 1-2% дітей. Такі діти є непередбачуваними у своїй поведінці, імпульсивними, їм важко контролювати свої емоції. Вони постійно знаходяться у готовності до стресової ситуації. Реактивний розлад прив'язаності підвищує схильність до надмірної тривожності та депресивних станів (Elizabeth E. Ellis et al., 2023).

У своєму дослідженні Hudson et al. (2020) висунули припущення про те, що дорослі люди прагнуть змінити свій тип прив'язаності, так само як хочуть змінити інші риси своєї особистості (Hudson et al., 2020). Вони розглядали прив'язаність як континуум між тривогою та уникненням. У залежності від того, до якого полюсу людина тяжіє, буде визначатися тип її прив'язаності. У дослідженні було виявлено, що люди бажають отримати соціально бажані риси прив'язаності, найчастіше безпеку та впевненість. За результатами проведеного дослідження авторами було виявлено, що люди, які прагнули змінити свої стилі прив'язаності на менш тривожні або уникаючі мали успіх в цьому, порівняно з тими, хто цього не прагнув. З цього можна зробити висновок, що хоч типи прив'язаності закладаються у нас з дитинства на основі взаємодії з батьками або опікунами, вони можуть видозмінюватися в дорослому віці внаслідок бажань людини та отриманого досвіду в близьких стосунках в подальшому, дружніх або романтичних.

Конфлікти є невід'ємною складовою побудови близьких стосунків, виступаючи своєрідним індикатором міцності та гнучкості партнерського зв'язку. У залежності від сформованого типу прихильності люди виявляють принципово різні когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії реагування на конфліктні ситуації, а також застосовують несхожі методи їх вирішення. Для осіб із тривожним типом прив'язаності, наприклад, будь-який, навіть незначний, конфлікт запускає механізм гіперактивації системи прив'язаності. Він викликає інтенсивні деструктивні переживання, пов'язані із хронічним страхом відторгнення, покинення та втрати партнера. Будь-яка незгода чи

емоційне дистанціювання обранця сприймається такими людьми катастрофічно, що часто штовхає їх до надмірної емоційності, вимогливості або маніпулятивних стратегій з метою негайного відновлення контакту. На противагу їм, особи з уникаючим типом, у ситуації конфлікту схильні використовувати стратегію деактивації. Тобто вони закриваються, демонструють емоційну холодність, відстороненість та намагаються фізично або ментально залишити простір суперечки, оскільки близькість та пов'язана з нею вразливість видаються їм небезпечними. Найбільш конструктивно конфлікти долають особи з надійним типом. Вони здатні відокремлювати поточну проблему від загального ставлення до партнера, не сприймають суперечку як загрозу розриву і схильні до відкритої, асертивної комунікації та пошуку компромісів. Отже, типи прив'язаності мають фундаментальний детермінуючий вплив на романтичні стосунки. Вони визначають базові несвідомі стратегії, копінг-механізми та поведінкові паттерни, які особистість застосовує під час вибудовування та підтримання близькості.

1.3. Зв'язок типів прив'язаності та сексуального благополуччя у жінок різного віку

У людини закладені три вроджені системи, які допомагають їй будувати близькі стосунки, зокрема романтичні: система прив'язаності, система догляду та сексуальна система. Вони відповідають за конкретні поведінкові відповіді, які допомагають та відповідають за виживання, адаптацію до змін та репродукцію в контексті соціальних стосунків (Péloquin et al., 2013). Система прив'язаності закладається в дитинстві та супроводжує людину все життя, впливаючи на близькі стосунки та їх формування.

Якщо розглядати можливий вплив типів прив'язаності та сексуальний аспект з точки зору крайнощів, тобто гіперболізованих характеристик типів прив'язаності, то описати це можна буде наступним чином: люди з тривожним типом прив'язаності вступають у сексуальний контакт з метою підтвердження своєї значимості та бажаності в очах партнера, для них статевий акт відіграє велику роль у трактуванні почуттів партнера до них, що може призвести до

швидкої закоханості в партнера, бажання злитися з ним; людям з уникаючим типом прив'язаності навпаки притаманна відсутність прив'язаності після сексуального контакту, для них статевий акт є лише статевим актом; люди з дезорганізованим типом прив'язаності є непередбачуваними у своїй поведінці, тому їхнє ставлення до сексу може дещо відрізнятися, головною особливістю залишається їхнє переконання в тому, що вони не варті кохання; люди з надійним типом є найбільш передбачуваними, для них характерне поступове зближення, зазвичай вони вступають у сексуальний контакт після сформованого емоційного контакту з партнером. Існують припущення стосовно того, що люди з тривожними тенденціями та уникаючими тенденціями будуть мати різні паттерни у сексуальній поведінці. Зокрема, люди, які тяжіють до тривожного типу прив'язаності, вступають у сексуальний контакт з метою підвищити власну самооцінку за рахунок відчуття власної важливості. Тобто вони можуть вступати у статевий акт для задоволення власних потреб, подекуди не звертаючи увагу на потреби партнера (Mark et al., 2018). Незважаючи на ці гіперболізовані характеристики, настільки яскраво типи прихильності у повсякденному житті зустрічаються вкрай рідко.

Hazan & Shaver (1987) у своїй роботі «Romantic love conceptualized as an attachment process» описали різницю у проявах прихильності у романтичних стосунках різних людей в залежності від їхнього досвіду прив'язаностей впродовж життя. Адже як зазначали автори – кожна людина має різний тип прихильності із кожною людиною, що у результаті формує її домінантний тип.

Система догляду, яку дослідники виділили як одну із систем, що допомагає у побудові романтичних стосунків, йде пліч-о-пліч з системою прив'язаності. Було виділено основні типи системи: близькість – емоційна та фізична, чутливість – здатність відчувати потреби партнера, контроль – надмірна відповідальність за проблеми партнера та компульсивний догляд – нав'язливе втручання в життя партнера без урахування його справжніх потреб (Péloquin et al., 2013). У залежності від типу прив'язаності будуть гостро проявлятися ті

чи інші характеристики системи догляду, до того ж ці прояви є досить передбачуваними.

Сексуальна система включає у себе мотиви та бажання вступати в сексуальну взаємодію з іншою людиною, а також визначає бажання та сексуальну поведінку. Дві попередні системи, прив'язаності та догляду, впливають на сексуальну систему. Адже без довірливих стосунків та ненав'язливого догляду сексуальна взаємодія може бути відсутня.

Отже, ці три системи, виділені у роботі «Sexuality Examined Through the Lens of Attachment Theory: Attachment, Caregiving, and Sexual Satisfaction», взаємопов'язані та можуть чинити вплив одна на одну (Péloquin et al., 2013).

Не можна недооцінювати роль комунікації партнерів у стосунках, особливо на теми сексу та інтимності. Завдяки вдалій комунікації ми встановлюємо довіру з нашим партнером, що допомагає нам більш вдало вирішувати конфлікти. Існує теорія сексуальних сценаріїв, яка полягає у тому, що ми маємо певне уявлення про сексуальну поведінку на основі нашого культурного, міжособистісного та гендерного досвіду (Mallory, 2021). Тобто ми маємо певні паттерни сексуальної поведінки, які сформувалися на основі нашого досвіду. Дані сексуальні сценарії можна змінювати шляхом комунікації партнерів, тобто сексуальні сценарії не є чимось сталим, вони легко піддаються зміні. Важливо лише коректно комунікувати на тему сексуальності. Такі зміни сценаріїв позитивно впливають на сексуальне благополуччя партнерів та підвищують їхнє сексуальне задоволення. Велику роль у зміні цих сексуальних сценаріїв відіграє частота, якість та розкриття. Тобто частота обговорень парою свого сексуального життя, якість цього обговорення та рівень щирості щодо висловлювання власних побажань значно впливають на якість сексу, відповідно і на сексуальне задоволення. Цікаво, що сексуальну комунікацію жінки та чоловіки використовують з різною метою. Чоловіки зазвичай очікують підвищення задоволення під час статевого акту, в той час як жінки підвищують сексуальне задоволення через покращення взаємостосунків у парі загалом (Mallory, 2021).

Система прив'язаності формується ще в дитинстві через взаємодію з батьками, але залишається з нами на все життя, визначаючи те, як ми взаємодіємо з оточуючими, зокрема в інтимному спілкуванні. Наприклад, жінки з тривожним типом часто використовують секс як спосіб отримати підтвердження своєї цінності та любові партнера. Вони схильні швидко закохуватися, прагнути буквально злитися в одне ціле з партнером. Для унікаючого типу секс часто залишається просто фізичним актом, вони не вибудовують особливо сильного емоційного зв'язку і прагнуть зберегти дистанцію. Жінки з дезорганізованим типом поведінки дещо непередбачувано, але їх об'єднує глибоке внутрішнє переконання, що вони взагалі не варті любові. На противагу їм, жінки з надійним типом зближуються поступово і переходять до сексу лише тоді, коли між ними та партнером уже сформувався міцний емоційний контакт. Система догляду у свою чергу визначає, як ми виявляємо емоційну та фізичну близькість, наскільки ми чутливі до потреб партнера, чи не намагаємося ми надмірно контролювати його проблеми та чи не нав'язуємо своє піклування там, де про це не просили. Як саме жінка проявлятиме турботу прямо залежить від її типу прив'язаності. А наші сексуальні мотиви, бажання та поведінка під час сексу повністю залежить від двох попередніх систем. Якщо між партнерами немає довіри та спокійного, ненав'язливого піклування, сексуальне життя стає проблематичним.

У цьому контексті велике значення має комунікація з партнером про свої сексуальні потреби та бажання. Адже кожен із нас має власні уявлення про те, як має виглядати інтимне життя, сформовані під впливом виховання, культури та попереднього досвіду. Цікаво, що чоловіки та жінки розмовляють про секс із різною метою. Чоловіки зазвичай очікують, що обговорення допоможе покращити технічну сторону і збільшити задоволення безпосередньо під час статевого акту. Натомість жінки сприймають сексуальну комунікацію як спосіб покращити стосунки та зміцнити довіру в парі загалом, що автоматично підвищує їхнє сексуальне благополуччя. Якщо чоловіки схильні розглядати

комунікацію про сексуальні потреби та бажання крізь призму підвищення результативності та технічного удосконалення статевого акту, то у жіночому сприйнятті цей процес має на мету встановити довірливі стосунки та зблизитися з партнером. Жінки інтерпретують розмови про секс як засіб валідації власних почуттів, поглиблення емоційного контакту та подолання бар'єрів відчуження. Тож комунікація з партнером щодо інтимного життя є тим самим головним містком, який дозволяє жінці побудувати гармонійні стосунки з партнером.

Висновок до розділу 1

У даному розділі були розглянуті основні теорії формування типів прив'язаності, особливості сексуальності жінок, вплив порнографії на сексуальність, а також було проаналізовано наукову літературу на тему взаємозв'язку типів прив'язаності та сексуального благополуччя жінок. У результаті цього теоретичного аналізу було визначено та проаналізовано основні теорії формування типів прив'язаності, різницю між ними, виділено основні погляди дослідників на це явище як у тварин, так і у людей. Також було визначено роль типів прив'язаності у романтичних стосунках та їх вплив на взаємостосунки партнерів. Нами було теоретично розглянуто моделі сексуального благополуччя жінок, розглянуто основні відмінності сексуальності жінок та чоловіків, а також проаналізовано фактор впливу порнографії на сексуальне життя обох статей, з акцентом на жінок. Також ми розглянули можливі взаємозв'язки типів прив'язаності та сексуального благополуччя жінок, основні припущення та гіпотези щодо цієї теми, а також можливі точки впливу окремих характерних особливостей кожного типу прив'язаності та сексуальне благополуччя жінок.

Нами було проаналізовано основні теорії формування типів прив'язаності, починаючи від класичних концепцій Дж. Боулбі та експериментальних розробок М. Ейнсворт і закінчуючи сучасними моделями. Окреслення різниці між надійним та ненадійними (тривожно-суперечливим, відсторонено-уникаючим, обережним) типами дозволило виділити еволюційну динаміку цього явища. Було простежено та зіставлено погляди дослідників на функціонування систем прив'язаності як у тваринному світі, на рівні адаптивних механізмів виживання, так і у людей, на рівні складних психосоціальних систем інтеграції особистості. Також було визначено міжособистісний вимір функціонування прив'язаності у дорослому віку.

Було розглянуто сучасні інтеграційні моделі сексуального благополуччя жінок, що дозволило детально вивчити основні відмінності жіночої психосексуальної сфери у порівнянні з чоловічою. У розглянутих джерелах

було наголошено на вищій еротичній пластичності жінки, її контекстуальній залежності та глибинному зв'язку сексуального задоволення з емоційною безпекою взаємин. У цьому ж контексті був визначений чинник впливу порнографії на сексуальне життя обох статей з акцентом на специфіці сприйняття та переробки такого контенту жінками, зокрема через призму формування нереалістичних очікувань, трансформації образу тіла та деформації інтимної комунікації.

Отже, теоретична основа, яка була закладена даним розділом є важливою у нашому подальшому дослідженні для розуміння базових основ досліджуваних явищ. А також даний теоретичний огляд може стати важливим для подальших прикладних досліджень і практичної діяльності у сфері психології.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

1.1. Аналіз актуальних досліджень присвячених зв'язку типів прив'язаності та сексуального благополуччя жінок

У дослідженні «Sexual communication links insecure adult attachment with sexual satisfaction among U.S. college students» 2025 року автори припустили, що студентки з тривожно-суперечливим типом прив'язаності будуть мати гірші навички інтимної комунікації, водночас такі студенти будуть мати нижчий рівень сексуального задоволення від партнера. Такі ж припущення стосувалися і студентів з відсторонено-уникаючим типом прив'язаності (Barrett et al., 2025). За результатами проведеного дослідження автори дійшли висновку, що студентки з відсторонено-уникаючим типом прив'язаності схильні до отримання нижчого рівня сексуального задоволення від партнера через погану інтимну комунікацію. На це може впливати страх близькості у студенток з цим типом прив'язаності, а також страх обговорення подробиць сексуального життя з партнером через відчуття втрати кордонів та почуття власної вразливості. Гіпотеза підтвердилась і в ситуації зі студентками з тривожно-суперечливим типом прив'язаності. Вони також були схильні отримувати нижчий рівень сексуального задоволення через гіршу комунікацію з партнером щодо сексуального життя. Проте у даному випадку погіршення інтимної комунікації могло відбуватися через страх виражати власні сексуальні уподобання партнеру з метою уникнути можливого конфлікту.

У результаті дослідження «The attachment type, relationship characteristics, and sexual function of women: Insights from a cross-sectional analysis» було також виявлено помітну різницю у сексуальному задоволенні жінок з відсторонено-уникаючим типом прив'язаності (Kokka et al., 2025). Респондентки зазначали про знижену сексуальну мотивацію, що може бути наслідком страху зближення та відчуття вразливості перед партнером.

Цікавим у цьому дослідженні є те, що жінки з тривожно-суперечливим типом прив'язаності зазначили про вищий рівень сексуального задоволення, ніж жінки з надійним типом. Як зазначають автори дослідження, такі результати могли виникнути через високі бали респонденток з тривожно-суперечливим типом прив'язаності за шкалою сексуального бажання. Проте такі результати є неочікуваними, адже жодне з попередньо розглянутих досліджень не показало домінацію за сексуальним задоволенням жінок з тривожним типом прив'язаності.

У дослідженні «Sexuality Examined Through the Lens of Attachment Theory: Attachment, Caregiving, and Sexual Satisfaction» автори висунули очікування, що люди з тривожно-суперечливим та відсторонено-уникаючим типом прив'язаності будуть мати нижчий рівень сексуального задоволення. А також гіпотезою дослідження стала можлива кореляція тривожного типу прив'язаності та домінування контролю й компульсивності у турботі про партнера; можлива кореляція відсторонено-уникаючого типу прив'язаності та домінування контролю у турботі про партнера. Дане дослідження проводили на двох групах: пари, які загалом задоволені своїми стосунками, та пари, які були абсолютно ними не задоволені. Результати показали важливість системи догляду у стосунках, адже вона знаходиться на стику системи прив'язаності та сексуальності. Сприяння близькості та чуттєвості у парі, відсутності контролю підвищувало рівень сексуального задоволення партнерів. Відповідно у людей із відсторонено-уникаючим типом прив'язаності рівень задоволеності сексуальним життям був нижчим (Péloquin et al., 2013).

У більш новому дослідженні «Sexual exchanges explain the association between attachment insecurities and sexual satisfaction in long-term couples» низка авторів з попереднього дослідження розглянули як ненадійні типи прив'язаності впливають на сексуальне задоволення партнерів у довготривалих стосунках (Péloquin, K., Byers, E. S., Brassard, A., 2023). У результаті проведеного аналізу було виявлено, що жінкам з тривожно-суперечливим типом прив'язаності притаманне замовчування власних потреб

та сексуальних бажань, що знижує рівень задоволення сексом. Проте, коли вони задовольняють потреби свого партнера, роблячи його щасливим, їхнє задоволення також зростає. Загалом у парах, котрі зустрічаються більше року, тривожність знижується, вони адаптуються до потреб та бажань один одного, у наслідок чого сексуальне не лише не знижується, а у може зростати. Для жінок з відсторонено-уникаючим типом прив'язаності чинник часу не відіграє жодної важливої ролі, адже і у короткотривалих, і у довготривалих стосунках, уникання побудови близьких стосунків знижує сексуальне задоволення. На ранніх етапах стосунків це компенсувалося пристрасстю, але коли пристрассть згасає, уникання близькості починає руйнувати сексуальне задоволення.

Особливості сексуального благополуччя у довготривалих стосунках розглядається і у дослідженні «Why do you have sex and does it make you feel better? Integrating attachment theory, sexual motives, and sexual well-being in long-term couples» (Beaulieu et al., 2022). За результатами дослідження було з'ясовано, що якщо жінка із тривожно-суперечливим типом прив'язаності відчуває безпеку у стосунках, то вона здатна більше проявляти турботу до партнера, що підвищує задоволення обох членів пари. У той же час, коли жінка з тривожно-суперечливим типом прив'язаності не відчуває належної безпеки, вона починає більше фокусуватися на собі та сприймає секс як інструмент виміру сили кохання, що робить її більш вразливою до слів та дій партнера. У свою чергу особи з відсторонено-уникаючим типом стабільно демонструють низький рівень турботи стосовно партнера, зокрема й під час статевого акту. Секс лякає їх вразливістю, тому вони встановлюють певну дистанцію, блокують прояви ніжності та турботи. Вони частіше займаються сексом з метою зняття напруги або уникання конфлікту з партнером. Це позбавляє їх можливості отримувати позитивні емоції від сексу. У довготривалих стосунках тривожність природно знижується, оскільки партнери з часом стають зрозумілими та передбачуваними один для одного, що суттєво підвищує їхнє сексуальне благополуччя.

1.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Для реалізації завдань дослідження було сформовано комплексний психодіагностичний комплекс. Усі використані іншомовні методики пройшли процедуру адаптації та апробації на українській вибірці, відповідають вимогам наукової доброчесності та валідності.

Для дослідження взаємозв'язку комунікації про сексуальні потреби та бажання та окремих характеристик притаманних надійному типу прив'язаності ми обрали: багатовимірний опитувальник сексуальності (Muzalevska, 2021), опитувальник сексуального благополуччя (Hupalovska, 2021), опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Kazanzhy & Vtornikova, 2022) та методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Kazanzhy & Vtornikova, 2022).

1. Багатовимірний опитувальник сексуальності

Багатовимірний опитувальник сексуальності є комплексним опитувальником, що допомагає визначити 12 особистісних тенденцій респондентів, які безпосередньо впливають на сексуальність (Muzalevska, 2021). До них було віднесено сексуальну впевненість, що створює основу для позитивної оцінки власної сексуальності, сексуальна одержимість, що характеризує певну занепокоєність людини стосовно власного сексуального життя, інтернальний локус сексуального контролю – впевненість у власному контролі над своєю сексуальністю, екстернальний локус сексуального контролю – переконання людини, що зовнішні чинники контролюють сексуальні аспекти її життя, сексуальне самоусвідомлення, сексуальна мотивація, сексуальна тривога, сексуальна депресія, сексуальна асертивність, тобто можливості людини діяти незалежно стосовно власної сексуальності, сексуальний моніторинг, страх сексуальних стосунків та сексуальне задоволення. Таким чином методика дозволяє комплексно оцінити психологічні аспекти сексуального Я-концепту жінки. Опитувальник складається з 61 питання, які необхідно співставити з власним досвідом та оцінити від 1 до 5, де 1 – зовсім не характерно для мене, 2 – більше ні, ніж

так, 3 – і так, і ні, 4 – більше так, аніж ні, 5 – це точно характерно мені. Останнє питання (61) стосується перебування людини у стосунках, тому нами було вирішено не включати його в перелік питань нашого дослідження, адже нашою вибіркою є жінки, які уже перебувають у стосунках.

Українська адаптація демонструє високу внутрішню узгодженість шкал, коефіцієнт Альфа Кронбаха коливається в межах від 0.674 до 0.924, що свідчить про надійність тесту (Muzalevska, 2021).

2. Опитувальник сексуального благополуччя

Опитувальник, що стосується теми сексуальності особистості, – опитувальник сексуального благополуччя (Hupalovska, 2021). Він був включений у роботу для отримання інформації стосовно оцінки респондентами рівня свого сексуального благополуччя. Він складається з 25 тверджень, які респондент має оцінити від 0 до 4, де 0 – завжди ні, 1 – переважно ні, 2 – ні так, ні ні, 3 – переважно так, 4 – завжди так. Твердження поділені на наступні шкали: «можливість актуалізувати сексуальність», «сексуальна потреба», «кількісний показник як умова благополуччя», «задоволеність сексуальними стосунками», «задоволеність якістю стосунків», «стосунки як основа сексуального благополуччя» та «сексуальна комунікація партнерів».

Підтвердження структури опитувальника було здійснено за допомогою конфірматорного факторного аналізу. Ретестова надійність опитувальника відповідає необхідним умовам. Була здійснена перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова ($p \geq 0,05$). Теоретична модель показала задовільну відповідність емпіричним даним. Коефіцієнти ретестової кореляції за Спірменом ($N=457$, $p < 0,050$) свідчать про міцні міжфункціональні зв'язки ($r=0,603-0,707$), а отже, про хорошу надійність методики. Перевірка внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом Альфа Кронбаха дала позитивні результати ($\alpha=0,710-0,889$) (Hupalovska, 2021).

3. Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» був обраний нами з метою отримати результати стосовно рівня тривожності респондентів у стосунках, а також рівня уникнення близькості, який може бути притаманний їм (Kazanzhy & Vtornikova, 2022). Він був використаний для точного вимірювання континууму емоційної прив'язаності дорослих за об'єктивними показниками. Адаптований тест складається з 28 тверджень, які формують шкалу тривожності та шкалу уникнення близькості. Співвідношення цих шкал формують континуум від надійного типу до боязкого типу прив'язаності. За результатами утвориться цей самий континуум, який покаже типи прив'язаності респондентів та дасть нам уявлення про можливу їхню поведінку у близьких стосунках, зокрема стосунках із їхнім партнером.

За результатами проведеної адаптації встановлено тісні додатні кореляції параметрів прив'язаності, що свідчить про валідність цієї вимірювальної методики (Kazanzhy & Vtornikova, 2022).

4. Опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

Опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» також націлений на визначення типу прив'язаності респондентів, проте він має більш суб'єктивну систему оцінки (Kazanzhy & Vtornikova, 2022). Він дає змогу зафіксувати свідому самоідентифікацію респонденток із конкретним типом прив'язаності. За результатами тесту також формується шкала тривожності та шкала уникнення як два полюси, проте автори винесли чотири типи прив'язаності, які були раніше описані Філіпом Шейвером та Сідні Хазаном. Отже, враховуючи вираженість цих полярностей у результаті буде визначено, до якого типу прив'язаності можна віднести респондента. Серед можливих типів: тип А – «надійний», або «безпечний», для якого характерним є позитивний погляд на себе та інших; тип В – «надзалучений», або «тривожно-суперечливий», що свідчить про негативне уявлення про себе та позитивне про інших; тип С – «відсторонено-уникаючий», який має позитивну модель себе та негативну модель інших; тип D – «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться як до себе, так і до інших. Цей опитувальник є

суб'єктивним, оскільки респондентам пропонуються 4 ситуації, описи стилів взаємостосунків між людьми, серед яких їм потрібно обрати той, до якого вони віднесли себе, той, який є найбільш характерним для них. А потім оцінити вираженість у себе кожного із цих 4 стилів за 7-бальною шкалою. Це допоможе зрозуміти до якого стилю прихильності відносить себе респондент.

Показник Альфа Кронбаха дорівнює 0,79, що є позитивним результатом і методика можна вважати надійною (Kazanzhy & Vtornikova, 2022).

Нами було обрано 4 опитувальники для визначення взаємозв'язку сексуальної комунікації та окремих характеристик притаманних надійному типу прив'язаності у жінок, які включають в себе як загальні опитувальники сексуального благополуччя та типів прив'язаності, так і самооцінювання респондентами даних характеристик, що допоможе у подальшій обробці результатів.

Використання саме цих чотирьох інструментів створює систему перехресної перевірки даних. Багатовимірний опитувальник сексуальності дозволяє розкласти складне поняття сексуальності на 12 конкретних параметрів. Це дає змогу побачити, через що саме реалізується сексуальне благополуччя, у нашому випадку жінок. Опитувальник сексуального благополуччя виступає залежною змінною у нашому дослідженні. Він не лише вимірює задоволення, а оцінює комунікацію та цінність стосунків як фундамент сексу. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» надає об'єктивні кількісні показники за шкалами тривожності та уникнення. А опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» необхідний для виявлення свідомого образу «Я» респонденток. Порівняння результатів 3-ї та 4-ї методик дозволяє виключити випадкові відповіді та глибше зрозуміти внутрішню модель світу жінки.

1.3. Формування вибірки та збір даних

У дослідженні взяло участь 115 жінок віком від 18 до 60 років, котрі перебувають у стосунках.

Нами було вирішено зменшити вибірку, оскільки респонденти віком до 20 років і після 50 років можуть значно вплинути на результати дослідження. Віковий діапазон у 20-50 років був обраний з метою забезпечення достатньої варіативності досліджуваних характеристик та підвищення зовнішньої валідності результатів. Цей період охоплює основні етапи дорослого життя, протягом яких особливості прив'язаності, сексуальної комунікації та сексуального благополуччя мають значний вплив на функціонування близьких стосунків.

Після роботи з викидами наша вибірка для подальшого аналізу складає 108 осіб. Серед них 62 особи перебувають у стосунках із чоловіками і 46 осіб – із жінками. 15 осіб перебувають у стосунках менше року, 27 осіб – 1-3 роки, 19 осіб перебувають у стосунках 4-6 років, 17 осіб – 7-10 років і 30 осіб перебувають у стосунках 11 і більше років. Надійний тип прив'язаності притаманний 48 особам, тривожно-суперечливий наявний у 18 респонденток, відсторонено-уникаючий – у 23 осіб і обережний у 19 осіб. Це вказує на різноманітність вибірки.

Дослідження проводилося в електронному форматі за допомогою онлайн-комунікацій. Обрані нами методики були завантажені в Google-форму. Мова проведення – українська.

Дизайн дослідження та етапи його проведення:

Етап I. Підготовчо-методологічний (лютий 2026): побудова концептуальної моделі дослідження. Формування пакету діагностичних методик, їх оцифрування та інтеграція в єдину структуру Google-форм. Мова проведення – виключно українська.

Етап II. Емпіричний (лютий – березень 2026): збір даних в електронному форматі через онлайн-комунікації. Доступ до опитування надавався за умов дотримання етичних норм: повної анонімності, конфіденційності та отримання інформованої згоди респонденток на використання результатів у наукових цілях.

Етап III. Аналітико-статистичний (березень 2026): первинне вибракування та видалення екстремальних вікових значень, кодування відповідей, перевірка типу розподілу ознак та безпосередній статистичний аналіз у середовищі jamovi.

Висновок до розділу 2

Концепція дослідження базується на емпіричній моделі, де особистісні ресурси сексуальності виступають предикторами, інтегральне сексуальне благополуччя – результуючим конструктом, а комунікація про сексуальні потреби та бажання – центральним медіатором, ефективність якого визначається типом прив'язаності жінки. У межах цієї моделі особистісні ресурси сексуальності, зокрема, сексуальна впевненість, самоусвідомленість, асертивність, інтернальний локус сексуального контролю та мотивація, виступають у ролі незалежних змінних. Інтегральний показник сексуального благополуччя визначено як залежний, результуючий конструкт, а комунікація про сексуальні потреби та бажання посідає місце центрального медіатора. При цьому тип прив'язаності жінки виступає ключовим модератором, що визначає ефективність, напрямок та силу функціонування цього медіаційного ланцюга.

Сформований психодіагностичний комплекс складається з 4 надійних, валідизованих та адаптованих на українській вибірці інструментів. Коефіцієнти внутрішньої узгодженості Альфа Кронбаха для всіх використаних шкал відповідають високим психометричним стандартам. Емпіричний збір даних було успішно реалізовано протягом лютого–березня 2026 року з використанням сучасних онлайн-технологій, що дозволило залучити респонденток із різних регіонів України. Після проведення процедури первинного скринінгу та очищення масиву даних від аномальних викидів, фінальна вибірка дослідження склала 108 жінок віком від 20 до 50 років. Важливою перевагою сформованої вибірки є її збалансованість та відносно рівномірний розподіл за віковим критерієм, тривалістю перебування у романтичних відносинах та представленістю різних типів прив'язаності особистості. Математико-статистичний дизайн роботи повністю відповідає меті дослідження зв'язків та впливу і базується на проведенні сучасного аналізу шляхів та медіаційного аналізу в *jamovi*, що забезпечує високий рівень наукової достовірності отриманих результатів.

Наша гіпотеза полягає у наявній вираженій медіативній функції комунікації про сексуальні потреби та бажання у забезпеченні сексуального благополуччя жінок із надійним типом прив'язаності, на відміну від жінок з ненадійними типами прив'язаності. Тобто комунікація про сексуальні потреби та бажання виступає провідним посередником впливу особистісних характеристик на сексуальне благополуччя, причому цей ефект є значно більш вираженим у жінок із надійним типом прив'язаності. А також рівень суб'єктивної цінності та значущості партнерських стосунків є чинником впливу на сексуальне благополуччя жінки.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РОЛІ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У ЯКОСТІ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

3.1. Виявлення лінійних зв'язків між змінними, котрі формують сексуальне благополуччя, за допомогою кореляційного аналізу

Перед проведенням кореляційного аналізу, з метою встановлення лінійних зв'язків між шкалами, нами було перевірено нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова. Отримані результати вказують на наближення розподілу до нормального (Додаток А).

За результатами кореляційного аналізу прямі лінійні зв'язки наявні між шкалою сексуальної впевненості за шкалами сексуальної самоусвідомленості, сексуальної асертивності, сексуальної мотивації, сексуального задоволення, а також сексуальної комунікації. Такі результати вказують на зростання впевненості у собі, як у сексуальній партнерці, при кращому розумінні власних потреб у сексі, а також незалежності від думки оточуючих та бажанні проявляти активність у спілкуванні з партнером на тему сексу (Додаток Б).

Шкала сексуальної комунікації має помітно сильні прямі лінійні зв'язки зі шкалами сексуальної самоусвідомленості, сексуальної асертивності, сексуального задоволення, а також кореляційна матриця вказує, що чим вищий рівень комунікації з партнером на тему сексуальних потреб та бажань, тим більше стосунки наділяються цінністю (Додаток Б).

Помірні зворотні зв'язки в свою чергу наявні між шкалою сексуальної впевненості та шкалами сексуальної тривоги, страху та екстернального локусу сексуального контролю. Бачимо, що шкала, яка свідчить про потенційну впевненість респонденток у собі як у сексуальній партнерці, мають прямий зв'язок із шкалами сексуального задоволення, незалежності від думки оточуючих, у той час, як шкали тривоги та потенційної невпевненості у собі мають зворотній зв'язок. Це вказує, що чим вища впевненість у собі, тим нижчі показники тривоги та страху перед сексуальною взаємодією. (Додаток В).

Значущі показники зворотнього лінійного зв'язку шкали сексуальної комунікації спостерігаються зі шкалою екстернального локусу сексуального контролю, а також сексуального страху (Додаток Г). Тобто чим більше респондентки готові обговорювати сексуальне життя з партнером, тим нижчим буде страх сексуальних контактів та тенденції до перекладання відповідальності за ситуації у сексуальному житті на оточуючих.

Шкала сексуальної одержимості має помітно сильні прямі лінійні зв'язки зі шкалами сексуальної мотивації та сексуальної потреби, що вказує на бажання мати більше сексуальних контактів при одержимості сексом (Додаток Д).

Шкала інтернального локусу сексуального контролю має прямі лінійні зв'язки зі шкалами сексуальної самоусвідомленості, сексуальної мотивації, а також сильні зворотні лінійні зв'язки зі шкалою сексуального страху (Додаток Е). Отримані результати вказують на прямий зв'язок між умінням респонденток брати на себе відповідальність за події сексуального характеру, визнавати власний вплив на них із мотивацією та розумінням себе та власних потреб.

Шкала сексуальної самоусвідомленості в свою чергу має помірні прямі лінійні зв'язки зі шкалами сексуальної мотивації та сексуальної асертивності, а також сильні зворотні зв'язки зі шкалою сексуального страху (Додаток Ж). Це вказує на те, що при вищому рівні розуміння власних потреб у сексі буде зростати й власна незалежність від оточуючих та відповідно знижатися страх.

Шкала сексуальної мотивації має сильні прямі лінійні зв'язки зі шкалою сексуальної потреби, а зворотні помірні зв'язки – зі шкалою сексуального страху (Додаток К). Тобто при більшій мотивації займатися сексом знижується страх перед статевим актом й, відповідно, підвищується потреба у сексуальних контактах.

Шкала сексуального страху має помірний прямий зв'язок зі шкалою сексуального тривоги, а також обидві дані шкали мають зворотній помірний зв'язок зі шкалою сексуальної асертивності (Додаток Л). Прямий зв'язок у

свою чергу в обох шкалах наявний зі шкалою екстернального локусу сексуального контролю. Тобто страх сексуальних контактів росте разом із тривогою перед сексом, водночас підвищуючи залежність від думки оточуючих людей й партнера зокрема.

Шкала екстернального локусу сексуального контролю має помірні зворотні зв'язки зі шкалою сексуальної асертивності (Додаток Л).

Шкала інтегрального показника сексуального благополуччя має сильні прямі зв'язки з такими шкалами як визначення стосунків як цінності та сексуальна комунікація, помірні зв'язки зі шкалами сексуальної впевненості, сексуальної самоусвідомленості, сексуальної мотивації, сексуальної асертивності та сексуального задоволення. Помірні зворотні зв'язки наявні між шкалою інтегрального показника сексуального благополуччя та шкалами сексуальної тривоги, сексуального страху та екстернального локусу сексуального контролю (Додаток М).

За результатами кореляційного аналізу ми отримали доволі багато прямих та зворотніх лінійних зв'язків між змінними, котрі так чи інакше стосуються сексуального благополуччя.

3.2. Дослідження ролі комунікації про сексуальні потреби як медіатора між сексуальним благополуччям та потенційними чинниками впливу на неї у жінок з різними типами прив'язаності

Далі нами було вирішено провести медіаційний аналіз серед груп жінок, які мають надійний тип прив'язаності та інші типи прив'язаності (тривожно-суперечливий, відсторонено-уникаючий та обережний) аби перевірити чи є комунікація про сексуальні потреби та бажання медіатором між інтегральним показником сексуального благополуччя, до якого входять шкали сексуальної комунікації, сексуального задоволення, визначення стосунків як цінності та сексуальної потреби, та іншими шкалами, котрі визначають сексуальне благополуччя.

Перш за все нами був розглянутий можливий ефект сексуальної впевненості на сексуальне благополуччя через опосередкований ефект

комунікації у групах жінок з надійним типом та ненадійними типами прив'язаності. У жінок із надійним типом прив'язаності спостерігається значущий непрямий ефект (табл. 3.11) тобто впевненість у собі як у сексуальному партнері стимулює більшу відвертість у комунікації, що підвищує загальний рівень сексуального благополуччя. Водночас прямого ефекту впевненості на сексуальне благополуччя немає.

Таблиця 3.11

Параметри медіаційного аналізу впливу сексуальної впевненості на сексуальне благополуччя жінок із надійним типом прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	1.785	0.400	4.465	<.001
Direct	0.167	0.363	0.460	0.645
Total	1.952	0.439	4.449	<.001

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальна впевненість → сексуальна комунікація	0.913	0.170	5.377	<.001
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.954	0.244	8.014	<.001
Сексуальна впевненість → інтегральний показник сексуального благополуччя	0.167	0.363	0.460	0.645

У жінок з іншими типами прив'язаності спостерігається схожа тенденція (табл. 3.12), проте ефективність цієї медіації нижчий, ніж у жінок з надійними типами прив'язаності. Тож механізм дії сексуальної впевненості в обох групах ідентичний. Він реалізується через обговорення з партнером сексуальних потреб та бажань. Але у жінок з надійним типом прив'язаності цей ланцюжок

є дещо ефективнішим. Їхня впевненість краще конвертується у відверту комунікацію, а сама комунікація має значно сильніший ефект для благополуччя.

Таблиця 3.12

Параметри медіаційного аналізу впливу сексуальної впевненості на сексуальне благополуччя жінок із іншими типами прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	1.484	0.361	4.106	<.001
Direct	0.290	0.329	0.881	.378
Total	1.774	0.426	4.163	<.001

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальна впевненість → сексуальна комунікація	0.887	0.191	4.650	<.001
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.673	0.191	8.751	<.001
Сексуальна впевненість → інтегральний показник сексуального благополуччя	0.290	0.329	0.881	.378

Також значущий непрямий ефект має сексуальна самоусвідомленість через комунікацію на сексуальне благополуччя (табл. 3.13) у жінок з надійним типом прив'язаності. Прямий ефект відсутній. Тобто розуміння власних потреб веде до активного діалогу з партнером, а цей діалог відповідно підвищує рівень благополуччя та покращує якість статевого життя пари, а також підвищує задоволення партнерів окремо.

Таблиця 3.13

Параметри медіаційного аналізу впливу сексуальної самоусвідомленості на сексуальне благополуччя жінок із надійним типом прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	1.848	0.393	4.697	<.001
Direct	-0.130	0.349	-0.373	.709
Total	1.718	0.423	4.065	<.001

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальна самоусвідомлюваність → сексуальна комунікація	0.888	0.156	5.682	<.001
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	2.082	0.249	8.350	<.001
Сексуальна самоусвідомлюваність → інтегральний показник сексуального благополуччя	-0.130	0.349	-0.373	.709

У жінок з ненадійними типами прив'язаності спостерігається значно нижчі показники, зокрема непрямий ефект знаходиться на межі значущості (табл. 3.14). Прямий ефект відсутній.

Таблиця 3.14

Параметри медіаційного аналізу впливу сексуальної самоусвідомленості на сексуальне благополуччя жінок із іншими типами прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	1.044	0.527	1.98	.048
Direct	0.743	0.408	1.82	.068
Total	1.788	0.650	2.75	.006

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальна самоусвідомлюваність → сексуальна комунікація	0.620	0.307	2.02	.043
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.684	0.166	10.14	<.001
Сексуальна самоусвідомлюваність → інтегральний показник сексуального благополуччя	0.743	0.408	1.82	.068

У жінок з надійним типом прив'язаності розуміння власних потреб автоматично і легко перетікає у відверту розмову з партнером. У жінок з іншими типами прив'язаності цей процес дещо ускладнений. Жінки з ненадійними типами можуть чудово усвідомлювати, чого вони хочуть, але їм важко про це сказати партнеру.

Цікавий компенсаторний ефект спостерігається у жінок з ненадійними типами прив'язаності. Поки у жінок з надійним типом прив'язаності наявний непрямий вплив асертивності на сексуальне благополуччя через сексуальну комунікацію (табл. 3.15), а прямий ефект відсутній, асертивність у жінок з ненадійними типами критично важлива для комунікації, а комунікація відповідно будує сексуальне благополуччя.

Таблиця 3.15

Параметри медіаційного аналізу впливу сексуальної асертивності на сексуальне благополуччя жінок із надійним типом прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	1.344	0.249	5.396	<.001
Direct	-0.197	0.235	-0.840	.401

Продовження таблиці 3.15

Total	1.146	0.240	4.771	<.001
-------	-------	-------	-------	-------

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальна асертивність → сексуальна комунікація	0.612	0.0817	7.487	<.001
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	2.197	0.2822	7.785	<.001
Сексуальна асертивність → інтегральний показник сексуального благополуччя	-0.197	0.2351	-0.840	.401

Для жінок з ненадійними типами прив'язаності асертивність є значно важливішим інструментом для початку розмови на відверті теми (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Параметри медіаційного аналізу впливу сексуальної асертивності на сексуальне благополуччя жінок із іншими типами прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	1.3148	0.255	5.1543	<.001
Direct	0.0207	0.251	0.0827	.934
Total	1.3355	0.271	4.9193	<.001

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальна асертивність → сексуальна комунікація	0.7521	0.112	6.7450	<.001

Продовження таблиці 3.16

Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.7481	0.219	7.9909	<.001
Сексуальна асертивність → інтегральний показник сексуального благополуччя	0.0207	0.251	0.0827	.934

Оскільки у них немає базового відчуття безпеки, їм потрібна сильна свідомість асертивності, щоб наважитися на розмову. Натомість у жінок з надійним типом розмова починається легше, але сама якість розмови дає шалений сплеск задоволення.

Опосередкований вплив інтернального локусу сексуального контролю на сексуальне благополуччя спостерігається у жінок з надійним типом прив'язаності (табл. 3.17). Прямий ефект відсутній.

Таблиця 3.17

Параметри медіаційного аналізу впливу інтернального локусу контролю на сексуальне благополуччя жінок із надійним типом прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	1.440	0.367	3.920	<.001
Direct	-0.161	0.295	-0.544	.586
Total	1.280	0.416	3.075	.002

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Інтернальний локус сексуального контролю → сексуальна комунікація	0.690	0.159	4.333	<.001
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	2.088	0.227	9.200	<.001

Продовження таблиці 3.17

Інтернальний локус сексуального контролю → інтегральний показник сексуального благополуччя	-0.161	0.295	-0.544	.586
--	--------	-------	--------	------

У жінок з ненадійними типами прив'язаності не спостерігається жоден з ефектів. І прямий, і непрямий ефект є незначущим (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Параметри медіаційного аналізу впливу інтернального локусу контролю на сексуальне благополуччя жінок із іншими типами прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	0.0911	0.453	0.201	.841
Direct	0.5140	0.324	1.587	.112
Total	0.6052	0.557	1.087	.277

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Інтернальний локус сексуального контролю → сексуальна комунікація	0.0520	0.258	0.201	.841
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.7534	0.162	10.844	<.001
Інтернальний локус сексуального контролю → інтегральний показник сексуального благополуччя	0.5140	0.324	1.587	.112

Для жінок із надійною прив'язаністю інтернальний локус сексуального контролю є певним ініціатором розмови. Вони знають, що відповідальні за якість свого сексуального благополуччя, тому активно будують комунікацію з партнером. Для жінок з ненадійними типами цей внутрішній конструкт

зруйнований. Навіть якщо вони намагаються взяти відповідальність на себе, через недовіру це ніяк не покращує їхню комунікацію з партнером.

У жінок з надійним типом прив'язаності спостерігається повна медіація комунікації стосовно страху перед сексуальним контактом та сексуальним благополуччям (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Параметри медіаційного аналізу впливу сексуального страху на сексуальне благополуччя жінок із надійним типом прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.929	0.263	-3.53	<.001
Direct	-0.269	0.219	-1.23	.220
Total	-1.198	0.308	-3.89	<.001

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальний страх → сексуальна комунікація	-0.491	0.127	-3.86	<.001
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.893	0.218	8.70	<.001
Сексуальний страх → інтегральний показник сексуального благополуччя	-0.269	0.219	-1.23	.220

У жінок з ненадійними типами прив'язаності наявна часткова медіація, тобто і прямий, і непрямий ефекти можна вважати в цілому статистично значущими (табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Параметри медіаційного аналізу впливу сексуального страху на сексуальне благополуччя жінок із іншими типами прив'язаності

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.893	0.327	-2.73	.005

Продовження таблиці 3.20

Direct	-0.716	0.268	-2.68	.006
Total	-1.609	0.402	-4.01	<.001

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальний страх → сексуальна комунікація	-0.556	0.195	-2.85	.004
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.607	0.166	9.67	<.001
Сексуальний страх → інтегральний показник сексуального благополуччя	-0.716	0.268	-2.68	.006

У жінок з надійним типом страх діє виключно через руйнацію комунікації. Це відповідно знижує рівень сексуального благополуччя. А от у жінок з іншими типами прив'язаності страх діє через два ефекти. Він і розмову псує, і напряду знижує сексуальне благополуччя.

Цікава розбіжність наявна у питанні опосередкованого впливу сексуальної мотивації на сексуальне благополуччя через комунікацію. У жінок з надійним типом прив'язаності спостерігається статистично значущий непрямий ефект (табл. 3.21), а прямий ефект відсутній. Тобто мотивація отримати бажаний сексуальний досвід стимулює до комунікації з партнером, що призводить до підвищення сексуального благополуччя. Через дефіцит базової довіри до партнера та страх емоційної вразливості, поява інтимного бажання не конвертується у розмову з партнером. Як наслідок, сексуальна мотивація діє на сексуальне благополуччя прямо, минаючи стадію обговорення сексуальних потреб та бажань.

Таблиця 3.21

**Параметри медіаційного аналізу впливу сексуальної мотивації на
сексуальне благополуччя жінок із надійним типом прив'язаності**

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	1.0240	0.322	3.185	.001
Direct	-0.0609	0.245	-0.249	.804
Total	0.9631	0.375	2.571	.010

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальна мотивація → сексуальна комунікація	0.5005	0.148	3.379	<.001
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	2.0461	0.215	9.533	<.001
Сексуальна мотивація → інтегральний показник сексуального благополуччя	-0.0609	0.245	-0.249	.804

У жінок з ненадійними типами навпаки наявний лише прямий ефект (табл. 3.22). У цьому ж випадку мотивація і комунікація не мають жодних зв'язків, проте мотивація до сексу сама по собі покращує благополуччя.

Таблиця 3.22

**Параметри медіаційного аналізу впливу сексуальної мотивації на
сексуальне благополуччя жінок із іншими типами прив'язаності**

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.217	0.308	-0.703	.482
Direct	1.021	0.172	5.940	<.001
Total	0.805	0.352	2.284	.022

Оцінка зв'язків

	Estimate	SE	Z	p
Сексуальна мотивація → сексуальна комунікація	-0.118	0.168	-0.704	.481
Сексуальна комунікація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.831	0.131	13.925	<.001
Сексуальна мотивація → інтегральний показник сексуального благополуччя	1.021	0.172	5.940	<.001

Тобто у жінок з надійним типом прив'язаності мотивація має своє вираження у покращенні статевого акту через обговорення з партнером нюансів та побажань. У жінок з ненадійними типами прив'язаності мотивація відірвана від партнера, тобто сам факт наявності сексуального контакту підвищує їхнє сексуальне благополуччя.

На основі медіаційних моделей можна зробити висновок про вагомий внесок комунікації з партнером про сексуальні потреби та бажання у сексуальне благополуччя жінок. Зокрема велику роль вона відіграє саме у жінок із надійним типом прив'язаності. Для жінок із надійним типом прив'язаності партнер сприймається як безпечна фігура для обговорення сексуального життя, висловлення своїх бажань, що покращує загальне сексуальне благополуччя. У жінок із ненадійними типами прив'язаності було виявлено певні труднощі у комунікації на інтимні теми. Розуміння власних потреб не перетікає в розмову, а інтернальний локус контролю взагалі втрачає свою дієвість через можливу недовіру до партнера. Окрім цього, страх перед сексуальним контактом у цій групі не просто псує комунікацію, а й безпосередньо пригнічує сексуальне благополуччя. Тип прив'язаності дещо змінює сенс сексуального мотиву. У жінок з надійним типом мотивація

повністю реалізується через взаємодію та покращення спільного сексуального контакту. У жінок з ненадійними типами мотивація відірвана від фігури партнера та комунікації з ним. Їхнє благополуччя зростає виключно від факту фізичної розрядки або самоствердження, що має характер психологічної компенсації.

Таким чином, тип прив'язаності значно вирішує шляхи досягнення сексуального благополуччя. Для жінок з надійним типом сексуальне благополуччя є результатом гармонійного партнерського діалогу, тоді як для жінок з ненадійними типами прив'язаності воно перетворюється на складний процес подолання внутрішніх страхів, де комунікація є зоною високої вразливості, яка потребує залучення додаткових зусиль.

3.3. Дослідження впливу різних факторів на сексуальне благополуччя жінок

Для отримання більш загальної картини впливу різних чинників на сексуальне благополуччя жінок, яка доповнить наше дослідження, нами було проведено регресійний аналіз. Перед безпосередньою побудовою регресійної моделі, нами було виключено мультиколінеарність незалежних змінних (Додаток Н). Таким чином, для подальшого регресійного аналізу незалежними змінними є шкали визначення стосунків як цінності та впевненості у собі як у сексуальному партнері.

За результатами регресійного аналізу ми отримали статистично значущу модель. Коефіцієнт множинної кореляції $R=0.804$, а коефіцієнт множинної детермінації $R^2=0.647$ (табл. 3.24). Це вказує на дуже сильний, тісний лінійний зв'язок між обома незалежними змінними разом та рівнем сексуального благополуччя окремо. Модель пояснює 64.7% дисперсії показника сексуального благополуччя. Це означає, що майже дві третини від усього індивідуального різноманіття сексуального благополуччя жінок у вибірці визначаються всього лише двома цими чинниками. Модель є значущою, на що вказує критерій Фішера (табл. 3.24). Отже, виявлені взаємозв'язки мають системний, а не випадковий характер.

Таблиця 3.24

**Статистичні показники якості та значущості моделі лінійної
регресії сексуального благополуччя жінок**

Модель	R	R ²	AIC	F	df1	df2	p
1	0.804	0.647	757	96.2	2	105	<0.01

Показник VIF = 1.03, а толерантність близька до 1, що вказує на незалежність сексуальної впевненості та визначення стосунків як цінності як факторів (Додаток П). Вони не дублюють один одного, а працюють паралельно, посилюючи сексуальне благополуччя з різних боків. У моделі наявна гомоскедастичність (Додаток П), тобто дисперсія помилок моделі однорідна, і вона однаково точно прогнозує результати як для жінок з високим, так і з низьким рівнем благополуччя. Автокореляція відсутня (Додаток П), що підтверджує незалежність спостережень. Розподіл є нормальним, на що вказує критерій Колмогорова-Смірнова (Додаток П). Значення відстані Кука (Додаток П) свідчить про відсутність аномальних викидів у вибірці, які могли б викривити результати.

Найсильнішим предиктором є наділення стосунків цінністю (табл. 3.25). Це свідчить, що емоційна та свідомо значущість партнерства для жінки є фундаментом її сексуального благополуччя. Коли стосунки сприймаються як пріоритет і цінність, це створює довіру, що покращує благополуччя. Це створює сприятливий психологічний клімат у парі, що мінімізує тривогу та страх емоційного відторгнення партнером, що підвищує якість сексуального життя. Важливість цього предиктора вказує на те, що інтегральне сексуальне благополуччя жінки підпорядковане насамперед загальному емоційному клімату та психологічній цінності стосунків.

Таблиця 3.25

**Коефіцієнти лінійної регресії та оцінка значущості предикторів
сексуального благополуччя жінок**

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	4.90	5.418	0.905	0.368	
Сексуальна впевненість	1.50	0.223	6.746	<0.01	0.397
Стосунки як цінність	2.02	0.188	10.771	<0.01	0.634

Сексуальна впевненість також має позитивний вплив на сексуальне благополуччя (табл. 3.25). Тобто впевненість у собі як у сексуальній партнерці діє як ресурс, який суттєво підвищує якість інтимного життя.

Цінність стосунків має майже вдвічі більшу вагу для благополуччя, ніж суто індивідуальна сексуальна впевненість. Це підтверджує гіпотезу про те, що секс для жінки – це передусім про якість зв'язку з партнером. Отже, отримана регресійна модель є надійною та має високу пояснювальну силу. Вона доводить вплив сексуальної впевненості та наділення стосунків цінністю на сексуальне благополуччя жінок.

Висновки до розділу 3

У результаті емпіричного дослідження ролі типів прив'язаності у формуванні рівня сексуального благополуччя жінок, було виявлено систему зв'язків між характеристиками сексуальності та сексуальним благополуччям жінок.

За допомогою медіаційного аналізу було виявлено роль типів прив'язаності у структурі впливу психосексуальних якостей на сексуальне благополуччя через медіацію комунікації з партнером щодо сексуальних потреб та бажань. Для жінок з надійним типом прив'язаності розуміння потреб витікає у відвертий діалог. У жінок із ненадійними типами цей процес ускладнений, що вказує на бар'єри у вербалізації своїх бажань через страх вразливості. Для жінок із ненадійними типами прив'язаності власна асертивність є критично важливим вольовим інструментом для ініціації інтимних розмов в умовах відсутності базового почуття безпеки, тоді як у жінок з надійним типом комунікація починається природно і легко. У групі надійної прив'язаності інтернальний локус контролю успішно запускає комунікацію, а у групі з іншими типами прив'язаності цей конструкт заблокований недовірою до партнера. У жінок із надійним типом страх знижує благополуччя виключно через погіршення комунікації. У жінок із ненадійними типами страх діє і через руйнацію діалогу, і через пряме пригнічення сексуального благополуччя. За надійної прив'язаності у жінок мотивація спонукає до обговорення нюансів із партнером для покращення спільного досвіду, а у жінок з іншими типами прив'язаності мотивація відірвана від фігури партнера, а благополуччя зростає лише за рахунок фізичної розрядки або самоствердження, що має характер певної психологічної компенсації.

За результатами регресійного аналізу було встановлено, що сексуальне благополуччя жінок значною мірою визначається двома психологічними чинниками: наділенням романтичних стосунків високою цінністю та сексуальною впевненістю у собі як партнерці.

Найбільш вагомим предиктором сексуального благополуччя виявилось сприйняття стосунків як значущої життєвої цінності. Отримані результати свідчать, що для жінок важливим підґрунтям сексуального благополуччя є якість емоційного зв'язку з партнером, довіра, близькість та суб'єктивна значущість партнерських взаємин.

Водночас сексуальна впевненість також продемонструвала статистично значущий позитивний вплив на сексуальне благополуччя. Це дає підстави стверджувати, що позитивне сприйняття себе як сексуальної партнерки, впевненість у власній привабливості та здатності будувати задовільні інтимні стосунки виступають важливим внутрішнім ресурсом для підтримання високого рівня сексуального благополуччя.

Таким чином, тип прив'язаності кардинально визначає шляхи досягнення інтимної гармонії. Для жінок із надійним типом сексуальне благополуччя є результатом партнерського діалогу, тоді як для жінок із ненадійними типами прив'язаності воно перетворюється на складне подолання внутрішніх страхів і дефіцитів, де комунікація є зоною високої вразливості.

ВИСНОВКИ

1. Було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі сексуального благополуччя жінок, особливостям обговорення сексуальних потреб та ролі типів прив'язаності у формуванні інтимних стосунків. Було розглянуто сучасні підходи до розуміння сексуального благополуччя як багатовимірного феномена, що охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти сексуальності. Окрему увагу приділено особливостям сексуального благополуччя жінок різного віку, а також чинникам, які можуть сприяти його підвищенню або зниженню. На основі аналізу наукових джерел було встановлено, що тип прив'язаності є важливим психологічним чинником, який визначає особливості емоційної близькості, інтимної взаємодії та сексуальної задоволеності у романтичних стосунках.
2. У ході кореляційного аналізу було проаналізовано лінійні зв'язки між показниками, що формують сексуальне благополуччя жінок. Виявлені зв'язки підтверджують багатофакторну природу сексуального благополуччя та необхідність комплексного підходу до його вивчення.
3. Було охарактеризовано роль комунікації про сексуальні потреби як медіатора між сексуальним благополуччям та потенційними чинниками впливу на нього у жінок із різними типами прив'язаності. Результати медіаційного аналізу засвідчили, що для жінок із надійним типом прив'язаності обговорення з партнером сексуальних потреб виступає важливим механізмом підвищення рівня сексуального благополуччя. Водночас у жінок із ненадійними типами прив'язаності ефективна комунікація про сексуальні потреби виявилася необхідною умовою досягнення сексуальної задоволеності та подолання труднощів, пов'язаних з інтимною взаємодією. Таким чином, обговорення сексуальних потреб виконує важливу посередницьку функцію у процесі формування сексуального благополуччя незалежно від типу прив'язаності, хоча характер її впливу має певні особливості.

4. У ході регресійного аналізу було визначено внесок окремих факторів у формування сексуального благополуччя жінок. Встановлено, що найбільш вагомими предикторами сексуальної задоволеності є висока цінність романтичних стосунків. Отримані результати свідчать про те, що позитивне сприйняття партнерських взаємин і відсутність негативних переживань, пов'язаних із сексуальною сферою, є фундаментальними умовами досягнення високого рівня сексуального благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Hupalovska, V. A. (2021). Questionnaire of psychodiagnostics "Subjective sexual well-being": development and validation. *Advanced Science*, (7), 18–39. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8>
2. Ivanova, H. (2020). The Major Stages of Early Childhood Development: A Psychiatric Perspective. Danylo Halytsky Lviv National Medical University URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/osnovni-etapi-rannogo-rozvitku-ditini-z-tochki-zoru-psihiatra/>
3. Kazanzhy, M., & Vtornikova, Y. (2022). Adaptation of the complex of methods for measuring personality attachment, (4), 41–48. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-8>
4. Kelland, M. D. (2022). Erikson's Eight Stages of Development. Social Science LibreTexts
5. Muzalevska, A. S. (2021). Ukrainian Adaptation of the “Multidimensional Sexuality Questionnaire” (MSQ) (Master's thesis). Ukrainian Catholic University. URL: <https://hdl.handle.net/20.500.14570/2737>
6. Aguirre, Q. M. C., Ungab, L. D., Cometa, C. B., & Culajara, C. L. B. (2024). Assessment of correlation between attachment style and romantic conflict management skills among university students. *Asian Research Journal of Arts & Social Sciences*, 22(5), 39–52. <https://doi.org/10.9734/arjass/2024/v22i5536>
7. Ashton, S., McDonald, K., & Kirkman, M. (2018). Women's experiences of pornography: A systematic review of research using qualitative methods. *The Journal of Sex Research*, 55(3), 334–347. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1364337>
8. Attwood, F., Smith, C., & Barker, M. (2019). Engaging with pornography: an examination of women aged 18–26 as porn consumers. *Feminist Media Studies*, 21(2), 173–188. <https://doi.org/10.1080/14680777.2019.1681490>

9. Baer, J. C., & Martinez, C. D. (2006). Child maltreatment and insecure attachment: A meta-analysis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24(3), 187–197. <https://doi.org/10.1080/02646830600821231>
10. Barrett, M. E., Basting, E. J., Roberson, P. N. E., & Welsh, D. P. (2025). Sexual communication links insecure adult attachment with sexual satisfaction among U.S. college students. *Couple & Family Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/cfp0000294>
11. Basson, R. (2001). Human sex-response cycles. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(1), 33–43. <https://doi.org/10.1080/00926230152880149>
12. Beaulieu, N., Brassard, A., & Péloquin, K. (2022). Why do you have sex and does it make you feel better? Integrating attachment theory, sexual motives, and sexual well-being in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(12), 3725–3748. <https://doi.org/10.1177/02654075221108759>
13. Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & Child Health*, 9(8), 541–545. <https://academic.oup.com/pch/article-abstract/9/8/541/2648563>
14. Birnbaum G. E., Reis H. T., Mikulincer M., Gillath O., Orpaz A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 929–943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>
15. Cherry, K. (2020). What is attachment theory? *Verywell Mind*. Retrieved October 29, 2025, from <https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337>
16. Ciocca, G., Zauri, S., Limoncin, E., Mollaioli, D., D’Antuono, L., Carosa, E., Nimbi, F. M., Simonelli, C., Balercia, G., Reisman, Y., & Jannini, E. A. (2020). Attachment Style, Sexual Orientation, and Biological Sex in their Relationships With Gender Role. *Sexual Medicine*, 8(1), 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2019.09.001>

- 17.Cleveland Clinic. (2022). Reactive attachment disorder (RAD). Retrieved November 16, 2025, from <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17904-reactive-attachment-disorder>
- 18.Dang S. S., Northey L., Dunkley C. R., Rigby R. A., Gorzalka B. B. (2018). Sexual anxiety and sexual beliefs as mediators of the association between attachment orientation with sexual functioning and distress in university men and women. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 27(1), 21–32. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2017-0025>
- 19.Davis, D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., Vernon, M. L., Follette, W. C., & Beitz, K. (2006). “I can’t get no satisfaction”: Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13(4), 465–483. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00130.x>
- 20.De Netto, P. M., Quek, K. F., & Golden, K. J. (2021). Communication, the heart of a relationship: Examining capitalization, accommodation, and self-construal on relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 767908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767908>
- 21.Duschinsky, R. (2024). Mary Main: Portrait and tribute. *Attachment & Human Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/14616734.2024.2400808>
- 22.Duschinsky, R., & Solomon, J. (2017). Infant disorganized attachment: Clarifying levels of analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 617–625. <https://doi.org/10.1177/1359104516685602>
- 23.Ellis, E. E., Yilanli, M., & Saadabadi, A. (2023). Reactive attachment disorder. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. Retrieved November 16, 2025, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537155/>
- 24.Faubion, S. S., & Parish, S. J. (2017). Sexual dysfunction in women: Can we talk about it? *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 84(5), 367–373. <https://doi.org/10.3949/ccjm.84a.16088>

25. Favez, N., & Tissot, H. (2019). Fearful-avoidant attachment: A specific impact on sexuality? *Journal of Sex & Marital Therapy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1566946>
26. Feeney B. C., Collins N. L. (2019). The importance of relational support for attachment and exploration needs. *Current Opinion in Psychology*, 25, 182–186. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.011>
27. Fitzpatrick, J., & Lafontaine, M. F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640–662. DOI: 10.1111/pere.12203
28. Flaherty, S. C., & Sadler, L. S. (2011). A review of attachment theory in the context of adolescent parenting. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(2), 114–121.
29. Fraley, R. C. (2018). A brief overview of adult attachment theory and research. University of Illinois at Urbana-Champaign. Retrieved November 9, 2025, from <https://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm>
30. Fuchshuber, J., Hiebler-Ragger, M., Kresse, A., Kapfhammer, H. P., & Unterrainer, H. F. (2019). The Influence of Attachment Styles and Personality Organization on Emotional Functioning After Childhood Trauma. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Article 643. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00643>
31. Harlow, H. F., Dodsworth, R. O., & Harlow, M. K. (1965). Total social isolation in monkeys. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 54(1), 90–97. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC285801/>
32. Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1958). The development of affective responsiveness in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 102, 501–509.
33. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
34. Holmberg, D., Blair, K. L., & Phillips, M. (2010). Women's sexual satisfaction as a predictor of well-being in same-sex versus mixed-sex

- relationships. *The Journal of Sex Research*, 47(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1080/00224490902898710>
35. Hudson, N. W., Chopik, W. J., & Briley, D. A. (2020). Volitional Change in Adult Attachment: Can People Who Want to Become Less Anxious and Avoidant Move Closer towards Realizing those Goals? *European Journal of Personality*, 34(1), 93–114.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.2226>
36. Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Within-couple associations between communication and relationship satisfaction over time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(4), 534–549.
<https://doi.org/10.1177/01461672211016920>
37. Kershaw, V., & Jha, S. (2022). Female sexual dysfunction. *The Obstetrician & Gynaecologist*, 24, 12–23. <https://doi.org/10.1111/tog.12778>
38. Khadka, C. (2022). The evolution of attachment theory: From Bowlby to modern perspectives. *TUTA Journal*, 10(1), 125–140.
39. Khoury, C. B., & Findlay, B. M. (2014). What Makes for Good Sex? The Associations Among Attachment Style, Inhibited Communication and Sexual Satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 5, Article e2.
<https://doi.org/10.1017/jrr.2014.7>
40. Kim, J. S., & Kang, S. (2015). A study on body image, sexual quality of life, depression, and quality of life in middle-aged adults. *Asian Nursing Research*, 9(2), 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.12.001>
41. Kokka, I., Sotiropoulou, P., & Mourikis, I. (2025). The attachment type, relationship characteristics, and sexual function of women: Insights from a cross-sectional analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), Article 794.
<https://doi.org/10.3390/ijerph22050794>

- 42.Litsou, K., Graham, C., & Ingham, R. (2024). Women reporting on their use of pornography: A qualitative study exploring women's perceived precursors and perceived outcomes. *The Journal of Sex Research*, 61(4), 413–438. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2024.2302375>
- 43.Liu, H., Waite, L. J., Shen, S., & Wang, D. H. (2016). Is sex good for your health? A national study on partnered sexuality and cardiovascular risk among older men and women. *Journal of Health and Social Behavior*, 57(3), 276–296. <https://doi.org/10.1177/002214651661597>
- 44.Mallory, A. B. (2021). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358–371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- 45.Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018). The Impact of Attachment Style on Sexual Satisfaction and Sexual Desire in a Sexually Diverse Sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 450–458. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2017.1405310>
- 46.McCarthy, B. W., & Metz, M. E. (2008). The “Good-Enough Sex” model: A case illustration. *Sexual and Relationship Therapy*, 23(3), 227–234. <https://doi.org/10.1080/14681990601013492>
- 47.McLeod, S. (2023). Harry Harlow monkey experiments: Cloth mother vs wire mother. *Simply Psychology*. Retrieved October 29, 2025, from <https://www.simplypsychology.org/harlow-monkey.html>
- 48.Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2007). The “Good-Enough Sex” model for couple sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(3), 351–362. <https://doi.org/10.1080/14681990601013492>
- 49.Minarcik, J., Wetterneck, C. T., & Short, M. B. (2016). The effects of sexually explicit material use on romantic relationship dynamics. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 700–707. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.078>
- 50.Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and*

- Personality Science*, 7(4), 295–302.
<https://doi.org/10.1177/1948550615616462>
51. Nazarpour, S., Simbar, M., Ramezani Tehrani, F., & Alavi Majd, H. (2018). Quality of life and sexual function in postmenopausal women. *Journal of Women & Aging*, 30(4), 299–309.
<https://doi.org/10.1080/08952841.2017.1395539>
52. Paslakis, G., Actis, C. C., & Mestre-Bach, G. (2020). Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 743–760.
<https://doi.org/10.1177/1359105320967085>
53. Péloquin, K., Byers, E. S., Brassard, A. (2023). Sexual exchanges explain the association between attachment insecurities and sexual satisfaction in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/02654075231202766>
54. Péloquin, K., Brassard, A., Lafontaine, M.-F., & Shaver, P. R. (2013). Sexuality Examined Through the Lens of Attachment Theory: Attachment, Caregiving, and Sexual Satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 51(5), 561–576. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.757281>
55. Reddy, R. M., Saravanan, R. A., Praharaj, S. K., & Thirunavukarasu, M. (2020). Sexual dysfunction in women with depression: A hospital-based cross-sectional comparative study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 46–51. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_321_19
56. Robinson, L., Segal, J., & Jaffe, J. (2025). Attachment styles and how they affect adult relationships. *HelpGuide*. Retrieved November 10, 2025, from <https://www.helpguide.org/relationships/social-connection/attachment-and-adult-relationships>
57. Rosen, R. C., & Bachmann, G. A. (2008). Sexual well-being, happiness, and satisfaction, in women: the case for a new conceptual paradigm. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 34(4), 291–307.
<https://doi.org/10.1080/00926230802096234>

58. Rowland, D. L., & Gutierrez, B. R. (2017). Human sexual response, phases of. In A. Wenzel (Ed.), *The SAGE encyclopedia of abnormal and clinical psychology* (pp. 1705–1706). SAGE Publications, Inc. <http://dx.doi.org/10.4135/9781483365817.n684>
59. Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults—A Cross-Sectional Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525–539. <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/3/40>
60. Sheinbaum, T., Kwapil, T. R., Ballespí, S., Mitjavila, M., Chun, C. A., Silvia, P. J., & Barrantes-Vidal, N. (2015). Attachment style predicts affect, cognitive appraisals, and social functioning in daily life. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 296. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.00296/full>
61. Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.59.5.971>
62. Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16300306>
63. Sladden, T., Philpott, A., Braeken, D., Castellanos-Usigli, A., Yadav, V., Christie, E., & et al. (2021). Sexual health and wellbeing through the life course: ensuring sexual health, rights and pleasure for all. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 565–571. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1991071>
64. Sommet, N., & Berent, J. (2022). Porn use and men's and women's sexual performance: Evidence from a large longitudinal sample. *Psychological Medicine*, 53(7), 3105–3114. <https://doi.org/10.1017/S003329172100516X>

- 65.Stefanou C., McCabe M. P. (2012). Adult attachment and sexual functioning: A review of past research. *The Journal of Sexual Medicine*, 9(10), 2499–2507.
<https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02843.x>
- 66.Stephenson K. R., Ahrold T. K., Meston C. M. (2011). The association between sexual motives and sexual satisfaction: Gender differences and categorical comparisons. *Archives of Sexual Behavior*, 40(3), 607–618.
<https://doi.org/10.1007/s10508-010-9674-4>
- 67.Vaillancourt-Morel, M.-P., Rosen, N. O., Willoughby, B. J., Leonhardt, N. D., Bergeron, S., & Fallding, T. (2020). Pornography use and romantic relationships: A dyadic daily diary study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2802–2821.
<https://doi.org/10.1177/0265407520940048>
- 68.Valdez, C. M., Leonhardt, N. D., & Busby, D. M. (2020). Sexual Passion and Attachment: Sexual Passion Style as a Mediator between Attachment Insecurity and Sexual Satisfaction in Committed Relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(3), 614–628.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12452>
- 69.Warren, C., & Warren, L. (2015). Family and partner communication about sex. In L. H. Turner & R. West (Eds.), *The SAGE handbook of family communication* (pp. 184–202). SAGE.
<https://doi.org/10.4135/9781483375366.n12>
- 70.World Health Organization. (2023). Sexual health: Report of the global consultation. *Bulletin of the World Health Organization*.
<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/bulletin/online-first/blt.24.291565.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати перевірки нормальності розподілу емпіричних даних за критерієм Колмогорова-Смірнова

		statistic	p
Сексуальна впевненість	Kolmogorov-Smirnov	0.0872	0.346
Інтер. локус сексуального контролю	Kolmogorov-Smirnov	0.1130	0.106
Сексуальне самоусвідомлення	Kolmogorov-Smirnov	0.0827	0.411
Сексуальна мотивація	Kolmogorov-Smirnov	0.1198	0.074
Сексуальна тривога	Kolmogorov-Smirnov	0.0852	0.375

		statistic	p
Сексуальна асертивність	Kolmogorov-Smirnov	0.1082	0.135
Екстер. локус сексуального контролю	Kolmogorov-Smirnov	0.1120	0.112
Сексуальний страх	Kolmogorov-Smirnov	0.1279	0.047
Сексуальне задоволення	Kolmogorov-Smirnov	0.0926	0.278

		statistic	p
Сексуальна комунікація	Kolmogorov-Smirnov	0.0880	0.336
Сексуальна потреба	Kolmogorov-Smirnov	0.0778	0.489
Стосунки як цінність	Kolmogorov-Smirnov	0.0685	0.653
Інтегральний показник сексуального благополуччя	Kolmogorov-Smirnov	0.0750	0.537

Додаток Б

**Матриця кореляції показників сексуальної впевненості,
самоусвідомлення, мотивації, асертивності, задоволення та комунікації
жінок**

	Сексуал ьна впевнені сть	Сексуальна самоусвідомле ність	Сексуал ьна мотивац ія	Сексуаль на асертивні сть	Сексуаль не задоволе ння
Сексуальна впевненість					
Сексуальна самоусвідомле ність	r=0.389 p<0.01				
Сексуальна мотивація	r=0.304 p<0.01	r=0.409 p<0.01			
Сексуальна асертивність	r=0.505 p<0.01	r=0.441 p<0.01	r=0.289 p=0.02		
Сексуальне задоволення	r=0.508 p<0.01	r=0.220 p=0.18	r=0.141 p=0.13	r=0.461 p<0.01	
Сексуальна комунікація	r=0.531 p<0.01	r=0.415 p<0.01	r=0.187 p=0.46	r=0.667 p<0.01	r=0.658 p<0.01

Додаток В

**Матриця кореляції сексуальної впевненості, тривоги, страху та
екстернального локусу сексуального контролю**

	Сексуальна впевненість	Сексуальна тривога	Сексуальний страх
Сексуальна впевненість			
Сексуальна тривога	$r=-0.329$ $p<0.01$		
Сексуальний страх	$r=-0.494$ $p<0.01$	$r=0.503$ $p<0.01$	
Екстернальний локус сексуального контролю	$r=-0.445$ $p<0.01$	$r=0.518$ $p<0.01$	$r=0.384$ $p<0.01$

Додаток Г

**Матриця кореляції сексуальної комунікації, екстернального
локусу контролю та сексуального страху**

	Сексуальна комунікація	Екстернальний локус сексуального контролю
Сексуальна комунікація		
Екстернальний локус сексуального контролю	$r=-0.483$ $p<0.01$	
Сексуальний страх	$r=-0.398$ $p<0.01$	$r=0.384$ $p<0.01$

Додаток Д

**Матриця кореляції показників сексуальної одержимості, мотивації
та сексуальної потреби**

	Сексуальна одержимість	Сексуальна мотивація
Сексуальна одержимість		
Сексуальна мотивація	$r=0.633$ $p<0.01$	
Сексуальна потреба	$r=0.543$ $p<0.01$	$r=0.749$ $p<0.01$

Додаток Е

**Матриця кореляції показників інтернального локусу контролю,
самоусвідомленості, мотивації та сексуального страху**

	Інтернальний локус сексуального контролю	Сексуальна самоусвідомленість	Сексуальна мотивація
Інтернальний локус сексуального контролю			
Сексуальна самоусвідомленість	$r=0.599$ $p<0.01$		
Сексуальна мотивація	$r=0.315$ $p<0.01$	$r=0.409$ $p<0.01$	
Сексуальний страх	$r=-0.332$ $p<0.01$	$r=-0.395$ $p<0.01$	$r=-0.379$ $p<0.01$

Додаток Ж

**Матриця кореляції показників сексуального самоусвідомлення,
мотивації, асертивності та сексуального страху**

	Сексуальна самоусвідомленість	Сексуальна мотивація	Сексуальна асертивність
Сексуальна самоусвідомленість			
Сексуальна мотивація	$r=0.409$ $p<0.01$		
Сексуальна асертивність	$r=0.441$ $p<0.01$	$r=0.289$ $p=0.02$	
Сексуальний страх	$r=-0.395$ $p<0.01$	$r=-0.379$ $p<0.01$	$r=-0.552$ $p<0.01$

Додаток К

**Матриця кореляції показників сексуальної мотивації,
сексуального страху та сексуальної потреби**

	Сексуальна мотивація	Сексуальний страх
Сексуальна мотивація		
Сексуальний страх	$r=-0.379$ $p<0.01$	
Сексуальна потреба	$r=0.749$ $p<0.01$	$r=-0.345$ $p=0.02$

Додаток Л

**Матриця кореляції показників сексуального страху, тривоги,
асертивності та екстернального локусу контролю**

	Сексуальний страх	Сексуальна тривога	Сексуальна асертивність
Сексуальний страх			
Сексуальна тривога	$r=0.503$ $p<0.01$		
Сексуальна асертивність	$r=0.552$ $p<0.01$	$r=-0.333$ $p=0.02$	
Екстернальний локус сексуального контролю	$r=0.384$ $p<0.01$	$r=0.518$ $p<0.01$	$r=-0.362$ $p<0.01$

Додаток М

**Матриця кореляції інтегрального показника сексуального благополуччя
з іншими досліджуваними змінними**

	Стосунки як цінність	Сексуальна впевненість	Сексуальне самоусвідомлення	Сексуальна мотивація	Сексуальна тривога
Інтегральний показник сексуального благополуччя	$r=0.703$ $p<0.01$	$r=0.507$ $p<0.01$	$r=0.397$ $p<0.01$	$r=0.332$ $p<0.01$	$r=-0.354$ $p<0.01$

	Сексуальн а асертивніс ть	Екстернальн ий локус сексуальног о контролю	Сексуальн ий страх	Сексуальн е задоволен ня	Сексуаль на комуніка ція
Інтегральн ий показник сексуально го благополуч чя	$r=0.562$ $p<0.01$	$r=0.507$ $p<0.01$	$r=-0.461$ $p<0.01$	$r=0.686$ $p<0.01$	$r=0.825$ $p<0.01$

Додаток Н

**Матриця кореляції предикторів для перевірки відсутності
мультиколінеарності у регресійній моделі**

	Сексуальна комунікація	Сексуальна впевненість
Сексуальна комунікація		
Сексуальна впевненість	$r=0.554$ $p<0.01$	
Стосунки як цінність	$r=0.480$ $p<0.01$	$r=0.173$ $p=0.074$

Додаток II

Результати діагностики статистичної спроможності регресійної моделі та перевірки математичних передумов лінійної регресії

	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.104	0.197

	Statistic	p
Breusch-Pagan	1.48	0.477

Autocorrelation	DW Statistic	p
0.0801	1.83	0.412

	VIF	Tolerance
Сексуальна впевненість	1.03	0.970
Стосунки як цінність	1.03	0.970

Mean	Median	SD	Min	Max
0.00986	0.00552	0.0145	1.78e-5	0.0771