

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему «Психологічні кореляції сексуальної поведінки: роль особистісних
характеристик і типів прив'язаності»
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-111

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

Височин А. Б.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник Бурлакова І. А.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент Коваль В. В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія (код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 25 » лютого 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ВИСОЧИН Артур Борисович
(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Психологічні кореляції сексуальної поведінки: роль особистісних характеристик і типів прив'язаності.

керівник проекту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА Ірина Анатолівна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» лютого 2025 року № 64

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 06 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) 60 сторінок, 41 джерело, 3 рисунки, 3 таблиці, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз кореляції сексуальної поведінки; продумана організація та методика емпіричного дослідження; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для галузі психології сексуальної поведінки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Розподіл по стилям прив'язаності за методикою «Діаграма розподілу респондентів за стилями прив'язаності» (у %); рис. 2.2. Гістограма розподілу основних показників сексуальної поведінки (у %); рис. 2.3

Гістограма показників сексуальної поведінки в різних групах прив'язності;
таблиця 1.1 Зв'язок особистісних характеристик із сексуальною поведінкою
(по назві); таблиця 2.1 Розподіл респондентів за стилями прив'язаності;
таблиця 2.2 Середні показники особистісних рис (Big Five) у вибірці (N = 60)
; таблиця 2.3 Основні показники сексуальної поведінки учасників (N = 60) ;
таблиця 2.4 Сексуальна поведінка в різних групах прив'язаності (M –
середнє; частка % учасників); таблиця 2.5 Кореляції між стилями
прив'язаності, рисами особистості та сексуальною поведінкою (N = 60);
таблиця 3.1 План 12-тижнєвої програми КПТ для подружніх пар.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	18.03.2025	15.04.2025
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	16.04.2025	29.04.2025
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	13.04.2025	29.05.2025
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	30.05.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
7	Виконання третього розділу	13.05.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2025	

13	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
15	Захист дипломної роботи	12.06.2025	

Студент(ка)

_____ Артур ВИСОЧИН
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ Ірина БУРЛАКОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯЦІЙ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	10
1.1. Концептуальні підходи до визначення сексуальної поведінки в психологічній науці.....	10
1.2. Особистісні характеристики як детермінанти сексуальної поведінки.....	14
1.3. Теорія прив'язаності та її вплив на формування сексуальних сценаріїв....	17
1.4. Інтеграція особистісних характеристик і типів прив'язаності в моделюванні сексуальної поведінки.....	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯЦІЙ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	24
2.1. Методологічні засади дослідження та розробка дизайну.....	24
2.2. Методичний інструментарій та процедура збору даних.....	25
2.3. Аналіз та обговорення отриманих результатів.....	28
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	42
3.1. Розробка психологічних інтервенцій для корекції дисфункціональної сексуальної поведінки.....	42
3.2. Рекомендації для психологічного консультування в сфері інтимних стосунків.....	47
3.3. Напрями подальших досліджень у галузі психології сексуальної поведінки.....	51
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

У сучасному суспільстві проблема сексуальної поведінки набуває особливої актуальності, що зумовлено глибокими соціокультурними трансформаціями, цифровізацією міжособистісних контактів, зміною уявлень про інтимність, статеву ідентичність і рольові моделі у стосунках. Сексуальна поведінка виступає не лише як форма індивідуального вибору чи реалізації біологічних потреб, а як багатовимірне психосоціальне явище, тісно пов'язане з особистісними рисами, емоційною зрілістю, досвідом прив'язаності та загальним психічним благополуччям. Визначення сексуального здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я підкреслює його зв'язок із фізичним, емоційним, ментальним та соціальним благополуччям, а не лише з відсутністю дисфункцій.

Соціокультурні зміни – зокрема, розширення репертуару сексуальних практик, поширення онлайн-платформ для знайомств, легалізація альтернативних форм партнерства, а також зростаюча сексуалізація медіапростору – призвели до формування нових моделей сексуальних сценаріїв. Це спричинило збільшення психологічних запитів, пов'язаних із сексуальною тривожністю, конфліктами у стосунках та порушенням сексуального задоволення.

Проблематика сексуальної поведінки вже тривалий час є предметом дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів. Серед українських учених, що зробили значний внесок у дослідження особистості та психосексуального розвитку, варто згадати Т. Титаренко, О. Чебикіна, І. Губріяка, Л. Шевченко, М. Яценко. Їхні праці зосереджуються на впливі емоційної сфери, самооцінки та міжособистісної взаємодії на розвиток статевої ідентичності та особистісної зрілості. У міжнародному науковому просторі сексуальна поведінка досліджується такими вченими, як Дж. Боулбі і М. Ейнсворт (теорія прив'язаності), К. Барта та Ф. Шавер (типи прив'язаності в дорослих), Дж. Сімпсон, С. Спекер, Р. Баумайстер, Дж. Арчер, Т. К. Шекер

(соціальна психологія сексуальності), П. Костенбаум, М. Відерман, Х. Келлі, Д. Басс, Дж. П. Річардсон, Ф. Шонфельд.

Особливу роль у моделюванні сексуальної поведінки відіграють два провідні чинники – особистісні характеристики та типи прив'язаності, що формуються ще в ранньому дитинстві й мають значний вплив на стиль емоційного контакту в дорослому віці. Зокрема, такі риси, як екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, тривожність чи рівень самооцінки, можуть модифікувати інтенсивність сексуальної активності, задоволення від інтимних контактів і схильність до ризикованої поведінки. Типи прив'язаності – безпечний, тривожний, унікальний, дезорганізований – впливають на здатність до емоційної близькості, рівень довіри та спосіб побудови стосунків, зокрема сексуальних.

Метою даного дослідження є визначення та аналіз психологічних кореляцій сексуальної поведінки з урахуванням ролі особистісних характеристик і типів прив'язаності. Для досягнення цієї мети було сформульовано такі завдання: здійснити теоретичний огляд підходів до розуміння сексуальної поведінки в психології; виявити основні особистісні чинники, що впливають на її специфіку; проаналізувати вплив типів прив'язаності на формування сексуальних сценаріїв; провести емпіричне дослідження з метою виявлення кореляцій між зазначеними змінними; запропонувати практичні рекомендації для психологічного консультування у сфері інтимних стосунків.

Об'єктом дослідження є сексуальна поведінка як цілісне психічне явище. Предметом – психологічні кореляції між особистісними характеристиками, типами прив'язаності та особливостями сексуальної поведінки.

Наукова новизна роботи полягає в комплексному аналізі психологічних змінних, які впливають на інтимну поведінку, зокрема у поєднанні типу прив'язаності та особистісних рис як предикторів сексуальних сценаріїв. Отримані результати дозволяють розширити уявлення про психологічну природу сексуальної поведінки в умовах сучасного соціокультурного

контексту. Теоретична значущість дослідження полягає у побудові інтегративної моделі, що пояснює специфіку інтимної поведінки як функції внутрішніх психологічних факторів.

Практична значущість полягає в можливості використання результатів дослідження у психологічному консультуванні, сексологічній практиці, психотерапії пар, а також у профілактиці сексуальних порушень. Зокрема, отримані дані можуть слугувати основою для розробки психокорекційних програм, спрямованих на покращення емоційної близькості в парах та корекцію дисфункціональних сексуальних сценаріїв.

У дослідженні взяли участь 60 добровольців (30 жінок і 30 чоловіків) віком від 18 до 35 років.

Методичний інструментарій включав стандартизовані опитувальники: IPIP-NEO-120 для діагностики базових особистісних рис, ECR-R - 14– для оцінки стилів прив'язаності, SBQ – для вимірювання характеристик сексуальної поведінки, а також шкалу соціальної бажаності для контролю викривлень. Усі шкали продемонстрували достатню надійність. Збір даних відбувався онлайн за допомогою Google Forms.

Таким чином, представлене дослідження поєднує глибокий теоретичний аналіз із практично-орієнтованим емпіричним підходом, дозволяючи всебічно оцінити вплив психологічних чинників на сексуальну поведінку особистості у контексті сучасного світу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯЦІЙ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Концептуальні підходи до визначення сексуальної поведінки в психологічній науці

Упродовж останніх десятиліть сексуальна поведінка стала предметом інтенсивних міждисциплінарних досліджень, що охоплюють біологічні, психологічні, соціальні та культурні виміри. У сучасній психології сексуальність розглядається не лише як біологічна функція або інстинктивна потреба, а як багатовимірна система, що поєднує установки, мотиваційні чинники, емоційні реакції, міжособистісні взаємодії, культурні сценарії та соціальні норми [2; 4; 17]. Така складна організація сексуальної поведінки зумовлює її значний вплив на психічне здоров'я, самооцінку, рівень задоволеності життям, а також на формування емоційної близькості між партнерами [7; 13; 21].

Різні напрями психологічної науки пропонують альтернативні й комплементарні пояснення механізмів сексуальності, починаючи від класичних психоаналітичних концепцій і завершуючи сучасними інтегративними моделями. Такий плюралізм теорій підкреслює багатоаспектність і динамічність розглядуваного явища, що вимагає системного й міждисциплінарного аналізу [17; 18; 20].

Класичні теорії сексуальної поведінки заклали фундамент наукового осмислення сексуальності як складного психологічного явища. Одним із перших, хто розглянув сексуальність як системотворчу силу людської психіки, був Зігмунд Фрейд. У праці «Три нариси з теорії сексуальності» (1905) він описав розвиток лібідо, психосексуальні стадії формування особистості та механізм репресії сексуальних потягів, пов'язуючи їх із можливими невротичними розладами. Фрейд увів низку понять, зокрема комплекс Едіпа, заздрість до пеніса та страх кастрації, що дозволило пояснити становлення статевої ідентичності та роль несвідомих процесів у формуванні сексуальної

поведінки. Таким чином, психоаналітичний підхід визначив сексуальність як результат внутрішніх конфліктів, що можуть пригнічуватися культурними нормами та моральними установками [9].

Значний внесок у розвиток науки про сексуальність зробив Альфред Кінсі, який відійшов від теоретизування й зосередився на емпіричному вивченні реальної сексуальної поведінки. У своїх звітах «Сексуальна поведінка чоловіка» (1948) та «Сексуальна поведінка жінки» (1953) він уперше представив статистичні дані про різноманіття сексуальних практик, орієнтацій та уподобань, які різко контрастували з офіційною мораллю тогочасного суспільства. Кінсі також розробив континуальну шкалу сексуальної орієнтації від 0 (виключно гетеросексуальна поведінка) до 6 (виключно гомосексуальна), підкреслюючи, що сексуальність має гнучкий, неполярний характер. Хоча його методика зазнала критики, зокрема щодо вибірки, сам підхід Кінсі заклав підвалини розвитку емпіричної сексології [9].

Продовжуючи емпіричну традицію, Вільям Мастерс та Вірджинія Джонсон у 1960-х роках здійснили піонерські лабораторні дослідження фізіології сексуальної відповіді. У своїй праці «Сексуальна реакція людини» (1966) вони описали чотири стадії сексуального циклу: збудження, плато, оргазм і розслаблення, спільні для обох статей. Їхні результати не лише спростували численні міфи про жіночу сексуальність, а й стали основою для розвитку сексотерапії, зокрема в лікуванні сексуальних дисфункцій. Таким чином, фізіологічний підхід Мастерса і Джонсон доповнив психоаналітичні та соціологічні уявлення об'єктивними біологічними даними [3; 5; 6].

У сучасній психології сексуальності сформувалися нові підходи, що пояснюють сексуальну поведінку крізь призму еволюції, соціокультурного контексту та когнітивних механізмів. Еволюційна психологія, представлена, зокрема, Девідом Бассом, пояснює сексуальну поведінку адаптивними механізмами, що сформувалися в процесі еволюції. Згідно з «теорією сексуальних стратегій», чоловіки і жінки мають різні біологічно обумовлені підходи до вибору партнера через розбіжності у батьківських інвестиціях (наприклад, вагітність і вигодовування у жінок потребують значно більших

витрат, ніж акт запліднення у чоловіків). Це обумовлює різні моделі поведінки: жінки схильні до вибору надійного партнера для тривалих стосунків, а чоловіки – до ширшого кола сексуальних контактів. Водночас еволюційна психологія визнає, що ці патерни зазнають модифікацій під впливом соціокультурного середовища, що робить її гнучкою в інтерпретації сучасної поведінки [1; 10; 25].

Соціокультурний підхід, сформульований, зокрема, у працях Мішеля Фуко, наголошує на тому, що сексуальність є соціальним конструктом, сформованим під впливом дискурсивних і владних практик. У своїй праці «Історія сексуальності» (1976) Фуко доводив, що з XIX століття поняття сексуальності почало активно формуватися як предмет наукового знання і регуляції з боку соціальних інститутів. Саме тоді виникла дихотомія «норма/відхилення», в рамках якої було кодифіковано гомосексуальність, педофілію, жіночу істерію тощо. Таким чином, сексуальна поведінка трактується не лише як особистісна риса, а як результат соціальних і культурних уявлень, які змінюються з історичним розвитком [9; 17; 40].

Когнітивно-біхевіоральні моделі також відіграють важливу роль у сучасному науковому розумінні сексуальності. Дж. Банкрофт та Е. Джансен розробили модель подвійного контролю сексуальної відповіді (Dual Control Model), яка передбачає наявність двох основних нейропсихологічних систем: сексуального збудження та сексуального гальмування. Залежно від домінування однієї з них, люди можуть демонструвати схильність або до уникнення сексуальної активності, або до ризикованої поведінки. Ця модель лягла в основу розроблення психодіагностичних методик і психокорекційних програм, зокрема в когнітивно-поведінковій терапії сексуальних розладів [6; 13; 19].

Інтегративні підходи, що поєднують біологічні, психологічні та соціокультурні фактори, стали важливим напрямом сучасних досліджень сексуальності. Однією з найвідоміших представниць цього напрямку є Лайза Даймонд, яка у своїй біоповедінковій моделі (2003) розмежувала романтичну прихильність і сексуальне бажання як автономні, але взаємопов'язані системи.

У своїх дослідженнях (2008) вона описала явище сексуальної плинності, особливо характерне для жінок, вказуючи на те, що сексуальна ідентичність може змінюватися залежно від міжособистісного досвіду. Її підхід, що базується на емпіричних даних, зокрема лонгітюдних дослідженнях, підкреслює динамічність сексуальності й залежність її проявів від контексту [9; 17; 18].

У вітчизняній психологічній науці питання сексуальної поведінки досліджуються в контексті соціально-психологічного і гендерного аналізу. Академік Т. М. Титаренко у своїх працях розглядає проблеми життєвого шляху особистості, зокрема кризи статевої ідентичності, інтимних стосунків і формування сексуального «Я». Вона наголошує на важливості гармонійного розвитку інтимної сфери для психічного благополуччя [32]. О. Я. Чебикін акцентує увагу на ролі гендерної соціалізації та впливі стереотипів на сексуальну поведінку молоді, виступаючи за впровадження гендерно-чутливої освіти [24]. Сучасні українські дослідники, серед яких І. Губріак, досліджують вплив соціального середовища (родини, ЗМІ, релігії) на сексуальні установки молоді, розглядаючи як індивідуально-психологічні, так і культурно-нормативні чинники ризикованої сексуальної поведінки [33; 34; 40].

Таким чином, розвиток наукових уявлень про сексуальну поведінку пройшов шлях від монодисциплінарних теорій до інтегративних моделей, що поєднують біологічне, психологічне і соціальне. Це створює підґрунтя для комплексного розуміння феномену сексуальності та формування ефективних підходів до сексуального виховання, консультування й терапії в умовах сучасного суспільства.

Розвиток наукових підходів до вивчення сексуальної поведінки відбувався в напрямі від монолітних теорій до комплексних, інтегративних моделей. Класичні школи – психоаналітична, емпірично спрямована (Кінсі), фізіологічна (Мастерс і Джонсон) – заклали підвалини розуміння багатогранності сексуальної поведінки. Сучасні концепції – еволюційна психологія [1; 10], соціокультурний підхід [9; 17], когнітивно-біхевіоральні теорії [6; 13; 19] та інтегративні моделі (як-от модель Даймонд [18]) –

збагатили картину, узгодивши біологічні, психологічні та соціальні аспекти сексуальності. Досвід українських дослідників [32; 33; 34] доповнює світову науку, беручи до уваги особливості національної культури й суспільних трансформацій. Нині найбільш продуктивним підходом до пояснення сексуальної поведінки вважають біопсихосоціальну парадигму, яка дозволяє глибше осягнути взаємодію фізіологічних, психічних і соціокультурних детермінант та створює підґрунтя для розроблення ефективніших практичних інструментів у царині сексуального виховання, терапії та підтримки психічного здоров'я.

1.2. Особистісні характеристики як детермінанти сексуальної поведінки

Особистісні характеристики є одним із ключових чинників, що детермінують сексуальну поведінку індивіда. У психологічній науці визнано, що сексуальність не є лише продуктом біологічних інстинктів чи соціального навчання, а тісно пов'язана з індивідуальними рисами характеру, рівнем емоційної зрілості, стилем міжособистісної взаємодії, типом прив'язаності та самооцінкою [1; 2; 3; 13]. Таким чином, дослідження особистості дозволяє глибше зрозуміти мотиви, способи реалізації та особливості сексуальної активності людини.

На основі моделі «Великої п'ятірки» (Big Five) можна простежити специфіку зв'язку між базовими особистісними рисами та сексуальною поведінкою [2; 10; 11]:

- Нейротизм асоціюється з підвищеною емоційною нестабільністю, тривожністю та низькою стресостійкістю. Люди з високим рівнем нейротизму часто повідомляють про сексуальні дисфункції, низький рівень задоволеності інтимними стосунками, а також мають труднощі у встановленні стабільних романтичних відносин [13; 38].

- Екстраверсія пов'язана з активністю, товариськістю та відкритістю до нових досвідів, включаючи сексуальні. Екстраверти, як

правило, мають активніше сексуальне життя, більш виражену схильність до експериментування та частішу зміну партнерів [1; 2].

- Добросовісність характеризується організованістю, відповідальністю та самоконтролем. Ця риса корелює з більш безпечною сексуальною поведінкою, низьким рівнем імпульсивності, а також з орієнтацією на стабільні, довготривалі стосунки [10; 19].

- Відкритість до досвіду вказує на креативність, гнучкість мислення, толерантність і бажання новизни. Люди з високим рівнем відкритості часто виявляють більшу різноманітність у сексуальній поведінці, відкритість до нетрадиційних форм стосунків і меншу заангажованість соціальними нормами [25; 31].

- Дружелюбність (агрібельність) асоціюється з емпатійністю, альтруїзмом і готовністю до співпраці. У сексуальному контексті це сприяє встановленню гармонійних партнерських відносин, високій здатності до емоційної близькості та взаємної підтримки [20; 36].

Варто також виділити самооцінку як важливу змінну, що модулює сексуальну поведінку. Особи з високою самооцінкою демонструють вищу сексуальну впевненість, відповідальність та здатність до відкритого обговорення інтимних потреб. Натомість низька самооцінка часто пов'язана з пошуком підтвердження власної цінності через сексуальну активність, що може призводити до ризикованої поведінки або використання сексу як засобу емоційної компенсації [15; 40].

Не менш значущим є тип прив'язаності, який формується в дитинстві та впливає на стиль побудови інтимних відносин у дорослому віці. Дослідження в межах теорії прив'язаності (Дж. Болбі, Х. Хейзен, П. Шейвер) свідчать, що:

- Надійний тип прив'язаності корелює з гармонійною сексуальною поведінкою, здатністю до емоційної близькості, стабільністю стосунків [4; 5; 7].

- Тривожний тип виявляється в сильній потребі у підтвердженні любові, страху бути покинутим, що іноді супроводжується гіперсексуальністю чи залежністю від сексуальних контактів [6; 8; 11].

– Унікальний тип асоціюється з емоційною відстороненістю, унікаючим ставленням до інтимності, що може призводити до сексуального відчуження або мінімалізації контактів [14; 23; 24].

Інші характеристики, такі як імпульсивність, рівень емоційного інтелекту та локус контролю, також виявляють помітну роль у регуляції сексуальної поведінки. Висока імпульсивність може провокувати на ризиковані сексуальні практики без належної емоційної прив'язаності [21; 41]. Натомість розвинений емоційний інтелект сприяє здоровій комунікації у парі, глибшому взаєморозумінню та вищому рівню сексуального задоволення [14; 20; 39]. Особи із зовнішнім локусом контролю схильні перекладати відповідальність за власні сексуальні рішення на партнерів або зовнішні обставини, що може знижувати рівень усвідомленості в інтимній сфері [12; 33; 35].

Для зручності подамо узагальнення у формі таблиці.

Таблиця 1.1

Зв'язок особистісних характеристик із сексуальною поведінкою

Особистісна риса	Можливі прояви у сексуальній поведінці
Нейротизм (емоційна нестабільність)	Зниження сексуального задоволення; підвищений рівень тривожності; схильність до сексуальних дисфункцій
Екстраверсія	Активне сексуальне життя; різноманітність сексуальних практик; схильність до нових контактів
Добросовісність	Відповідальна сексуальна поведінка; низький рівень імпульсивності; орієнтація на стабільні стосунки
Відкритість до досвіду	Новаторство у сексуальній сфері; толерантність до різноманітних форм сексуальності
Самооцінка	Висока – відповідальна сексуальна поведінка; низька – потреба у підтвердженні через сексуальну активність
Тип прив'язаності (надійний)	Емоційна близькість, гармонійні інтимні стосунки, стабільність сексуальних відносин
Тип прив'язаності (тривожний/унікальний)	Страх відторгнення, залежність від партнера, труднощі у встановленні емоційного контакту
Імпульсивність	Часті сексуальні контакти без емоційної прив'язаності; схильність до ризикованої поведінки
Емоційний інтелект	Здатність до емпатії, відкритої комунікації; висока сексуальна задоволеність
Локус контролю (зовнішній)	Низька відповідальність за власні сексуальні дії; залежність від впливу оточення

Таким чином, аналіз особистісних детермінант сексуальної поведінки дозволяє зрозуміти індивідуальні відмінності в реалізації сексуальності та може бути корисним як у наукових дослідженнях, так і в практиці психологічного консультування, зокрема під час діагностики та корекції сексуальних дисфункцій, супроводу пар чи роботи з підлітками та молоддю в контексті сексуального виховання.

1.3. Теорія прив'язаності та її вплив на формування сексуальних сценаріїв

Одним із ключових підходів до розуміння міжособистісної близькості та сексуальної поведінки є теорія прив'язаності, започаткована англійським психоаналітиком і психіатром Джоном Боулбі. На його думку, базовою потребою дитини є встановлення стабільного емоційного зв'язку з головним доглядачем (зазвичай матір'ю), оскільки саме цей зв'язок формує основу почуття безпеки, довіри до світу й самого себе [15]. Боулбі вважав, що у взаємодії з дорослими у дитини поступово формуються так звані «внутрішні робочі моделі» – уявлення про себе як про гідного любові суб'єкта, а також про інших – як про надійних або ненадійних людей. Саме ці моделі згодом стають психологічною основою для побудови міжособистісних і романтичних відносин у дорослому віці [4; 17].

Продовженням роботи Боулбі стали емпіричні дослідження Мері Ейнсворт, яка у 1970-х роках розробила експериментальну процедуру «Незнайома ситуація». Вона дозволила виділити три базові стилі прив'язаності у дітей: безпечний, тривожно-амбівалентний та уникливий. Пізніше було додано ще один – дезорганізований стиль, що спостерігається у дітей, які мають травматичний досвід стосунків із батьками [17].

Ці стилі виявляються не лише у дитячому віці. У 1980-х роках дослідники С. Хазан і Ф. Шавер перенесли концепцію прив'язаності у сферу дорослих романтичних відносин. Їхні дослідження показали, що дорослі люди демонструють ті ж стилі поведінки, що й діти: хтось легко встановлює близькі

стосунки (безпечний тип), хтось боїться бути відкинутим (тривожний тип), а хтось уникає надмірної емоційної близькості (уникливий тип) [5; 7]. Пізніше ці стилі були деталізовані у двовимірній моделі Бартóлом'ю, де осі тривожності та уникання дозволили виділити чотири стилі прив'язаності дорослої людини: безпечний, нав'язливо-залежний, відсторонено-уникаючий і боязливо-уникаючий [17].

Ці стилі відіграють істотну роль у формуванні сексуальних сценаріїв особистості. Сексуальний сценарій – це внутрішній шаблон, що регулює очікування, емоції та поведінку під час інтимної взаємодії [6; 13; 18].

- Люди з безпечним типом прив'язаності зазвичай сприймають секс як природне продовження емоційної близькості. Вони рідше мають проблеми в інтимному житті, відкрито обговорюють свої бажання, прагнуть гармонії і довіри у стосунках [4; 19].

- Тривожно прив'язані особи часто сприймають секс як спосіб отримати емоційне підтвердження власної значущості. Вони можуть погоджуватись на інтимність навіть тоді, коли цього не хочуть, через страх бути покинутими. В таких людей підвищений ризик сексуальної залежності, ревнощів, зниженого задоволення від стосунків [6; 8; 11].

- Уникаючий тип прив'язаності, своєю чергою, асоціюється з дистанційованою сексуальністю. Люди з таким стилем можуть уникати глибоких стосунків, розділяти сексуальність і любов, демонструвати емоційну холодність або відстороненість. Їх сексуальна поведінка часто зумовлена бажанням контролю і незалежності [5; 23].

Особливо складним є сценарій дезорганізованої прив'язаності. Людина з цим стилем одночасно прагне близькості й боїться її. Це створює внутрішні конфлікти, що виливаються у нестабільність сексуальної поведінки: часту зміну партнерів, перепади від надмірної прив'язаності до повного відсторонення, труднощі в регуляції інтимних меж [7; 24].

Сучасні дослідження, зокрема праці Мікулінсера і Шавера, доводять, що стилі прив'язаності тісно пов'язані з якістю сексуального життя [3; 4; 17]. Наприклад, безпечна прив'язаність корелює з більш високим рівнем

задоволеності від сексу, тоді як тривожна – з підвищеним страхом відторгнення, ризиком небажаного сексу і зниженням сексуального задоволення [6; 14; 23]. Уникаючі особистості, хоча й можуть мати багато партнерів, частіше зберігають емоційну відстороненість і нижчий рівень задоволення у стабільних стосунках [19; 24].

Українські дослідники також приділяють увагу взаємозв'язку між прив'язаністю та сексуальністю. Наприклад, дослідження у сфері сімейної психології показують, що молодь з безпечним стилем прив'язаності рідше вступає у випадкові зв'язки, має чіткіше сформовані межі, а інтимне життя пов'язує з емоційною близькістю та довірою [33; 34; 42].

Таким чином, теорія прив'язаності є ключовою для розуміння того, як формуються і проявляються індивідуальні сексуальні сценарії. Вона дає змогу побачити зв'язок між досвідом дитинства, внутрішніми установками і поведінкою у дорослому житті, що є надзвичайно цінним як для теоретичного аналізу, так і для практичної психології, зокрема у сфері психотерапії, консультування пар, сексуальної освіти та профілактики ризикованої поведінки [3; 4; 5; 6; 18].

1.4. Інтеграція особистісних характеристик і типів прив'язаності в моделюванні сексуальної поведінки

Сексуальна поведінка як складова міжособистісної взаємодії є результатом взаємодії численних психологічних, емоційних та соціокультурних чинників. У сучасних психологічних дослідженнях дедалі частіше наголошується на необхідності інтегративного підходу, який дозволяє не розглядати окремо особистісні риси чи стилі прив'язаності, а аналізувати їхню сукупну дію як чинників, що формують індивідуальні сексуальні сценарії [3; 4; 17].

На думку багатьох дослідників (Mikulincer & Shaver, Brennan et al.) [3; 4; 16], тип прив'язаності є своєрідною основою для побудови близьких відносин, але саме особистісні характеристики – такі як екстраверсія, нейротизм,

самоповага, емоційна стабільність – визначають індивідуальні відмінності у вираженні сексуальності, сприйнятті інтимності та задоволеності сексуальним життям [1; 2; 10].

Наприклад, результати численних емпіричних досліджень демонструють, що тривожна прив'язаність у поєднанні з високим рівнем нейротизму суттєво підвищує ймовірність емоційної нестабільності у сексуальних стосунках. Такі індивіди часто демонструють надмірну потребу в підтвердженні любові та визнанні, перебільшено реагують на будь-які прояви дистанції з боку партнера, а будь-яке сексуальне відторгнення сприймають як загрозу стосункам або своїй цінності як особистості [2; 6; 11]. У таких людей також частіше зустрічається сексуальна залежність або участь у сексуальних контактах без емоційної готовності, аби не втратити партнера або уникнути конфлікту.

У свою чергу, висока екстраверсія, що поєднується з безпечним стилем прив'язаності, формує відкритість до інтимності, емоційної експресії та сексуальних експериментів. Такі люди схильні до активного пошуку близьких контактів, можуть ініціювати обговорення сексуальних тем, легше адаптуються до змін у партнерських стосунках і демонструють вищий рівень сексуального задоволення. Їхні стосунки характеризуються взаємною підтримкою, конструктивною комунікацією та гармонією у сфері інтимності [2; 6; 11].

Натомість уникливий стиль прив'язаності, особливо у поєднанні з емоційною холодністю або низькою рефлексією, спричиняє схильність до дистанційованої, формалізованої сексуальної поведінки. Такі особи можуть відокремлювати секс від емоційної близькості, уникати відкритої комунікації про інтимні бажання і потреби, і часто демонструють низький рівень задоволення у стабільних стосунках [5; 8; 24]. Уникливі індивіди, як правило, утримуються від надмірної емоційної інвестиції, надають перевагу сексуальним контактам без зобов'язань або зберігають високий рівень емоційної автономії, що може негативно позначатися на глибині партнерських зв'язків.

Інтеграція цих двох змінних – стилю прив'язаності та базових особистісних рис – дозволяє більш точно моделювати індивідуальні патерни сексуальної поведінки. Наприклад, особи з тривожною прив'язаністю та низькою самоповагою схильні до компенсаторної сексуальності – вони часто сприймають інтимні стосунки як засіб підтвердження власної привабливості чи значущості, що може призводити до імпульсивної сексуальної поведінки, участі в небажаних контактах або переживання глибокого розчарування в разі емоційної «неповерненості» з боку партнера [6; 13; 18].

У контрасті до цього, індивіди з високою саморефлексією, самоповагою та розвиненим емоційним інтелектом демонструють здатність до критичного осмислення власних бажань, розмежування особистісних і партнерських меж, і, навіть за наявності тривожних елементів у стилі прив'язаності, здатні регулювати свої емоції та підтримувати збалансовані й здорові сексуальні стосунки [14; 20].

Ці спостереження підтверджують, що психосексуальна динаміка особистості не може бути пояснена виключно одним чинником – лише особистісною рисою чи типом прив'язаності. Її слід розглядати у контексті взаємодії багатьох характеристик, серед яких вирішальну роль відіграє поєднання стилю емоційного зв'язку з базовими рисами особистості, що формує основу для побудови індивідуального сексуального сценарію.

Інші дослідження також демонструють, що сексуальне задоволення значною мірою опосередковується емоційною підтримкою, яку партнер здатен надати, а не лише особистісними рисами [3; 5; 19]. Наприклад, партнер з уникливим стилем прив'язаності може демонструвати дистанційність у сексуальних стосунках, однак при високому рівні емпатії і стабільності з боку іншого партнера ці труднощі можуть бути частково нівельовані [6; 14; 23].

З практичної точки зору, модель, що інтегрує особистісні риси та стилі прив'язаності, відкриває нові можливості для клінічної діагностики, психоконсультації та психотерапії, особливо у сфері інтимних стосунків. Такий підхід дозволяє не просто виявити наявність сексуальних труднощів, а й діагностувати їх джерела, що можуть криєтися у глибинних патернах

емоційного реагування, стилях побудови міжособистісних зв'язків або в особистісній структурі клієнта [3; 4; 17].

У психотерапії подружніх пар, де, наприклад, один із партнерів виявляє тривожну прив'язаність, а інший — уникливу, але обидва мають високий рівень відкритості до нового досвіду (за моделлю Big Five), доцільно фокусувати увагу не лише на сексуальній поведінці як такій, а на розвитку здатності до емоційної взаємодії, емпатії та взаємної підтримки. Практика доводить, що емоційна безпека у стосунках є передумовою досягнення сексуальної гармонії. У таких випадках ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, схема-терапії або інтегративної парної терапії, які включають рефлексивні вправи, практики емоційної відкритості та побудову нових моделей взаємодії [1; 9; 20].

Біопсихосоціальна модель сексуальності наголошує на динамічному характері сексуальної поведінки, яка формується під впливом особистісних установок, досвіду дитячих прив'язаностей, соціального середовища, а також культурних норм і очікувань. Це означає, що індивідуальні сексуальні сценарії не є фіксованими, а можуть змінюватися залежно від контексту, життєвих подій та досвіду особистісного зростання [4; 17; 25]. Наприклад, у ситуації життєвої кризи або травматичного досвіду стиль прив'язаності може тимчасово «дестабілізуватися», що проявиться у зміні сексуальної активності, рівня інтимності або поведінкових стратегій у стосунках.

Інтеграція типу прив'язаності та особистісного профілю дозволяє перейти від абстрактних типологій (наприклад, просто «тривожний» чи «екстраверт») до точного розуміння особистісної динаміки клієнта. Це особливо цінно в сучасній практиці психології та сексології, де пріоритетом стає індивідуалізований підхід, заснований не на шаблонному протоколі, а на комплексному розумінні особистості в контексті її життєвої історії [3; 7; 22].

Крім того, така модель є корисною в сексуально-освітніх програмах, де можна формувати в учасників рефлексивне ставлення до власної сексуальності, розуміння взаємозв'язку між емоціями, поведінкою та

інтимністю, що є ефективним засобом профілактики ризикованої або незадовільної сексуальної поведінки.

Таким чином, аналіз моделі сексуальної поведінки через поєднання типів прив'язаності та особистісних рис дає змогу побачити більш повну картину – не лише те, як людина поводить себе в інтимній сфері, а й чому вона поводить саме так, з яких мотивів, потреб і психологічних настанов виростає її сценарій близькості [4; 6; 10].

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯЦІЙ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Методологічні засади дослідження та розробка дизайну

Дослідження психологічних кореляцій сексуальної поведінки передбачає міждисциплінарний підхід, який об'єднує концептуальні положення особистісної психології, теорії прив'язаності та сучасної сексології. У рамках цієї роботи ми виходимо з біопсихосоціальної парадигми, яка розглядає сексуальність як багатокомпонентне явище, що формується під впливом трьох рівнів: біологічного (гормональний фон, фізіологічні реакції), психологічного (рис особистості, емоційна регуляція, стиль прив'язаності) та соціального (норми, очікування, культура).

Основною метою дослідження є вивчення особливостей взаємозв'язку між особистісними характеристиками людини та її типом прив'язаності з проявами сексуальної поведінки. Об'єктом дослідження виступає сексуальна поведінка як психологічний феномен, а предметом – кореляційні зв'язки між рисами особистості (зокрема п'ятифакторної моделі), типами прив'язаності у дорослому віці (за концепцією Бартóлом'ю та Шавера) та особливостями сексуальної активності (рівень задоволення, емоційний контекст, схильність до ризикованих сценаріїв тощо).

Гіпотеза дослідження передбачає, що сексуальна поведінка є детермінованою поєднанням особистісних рис і стилю прив'язаності. Зокрема, безпечний тип прив'язаності та високий рівень відкритості до досвіду, добросовісності й емоційної стабільності передбачають більшу задоволеність інтимною сферою. Натомість тривожний стиль прив'язаності у поєднанні з високим нейротизмом може бути предиктором емоційно залежної або ризикованої сексуальної поведінки, а уникливий тип – схильності до дистанції, випадкових зв'язків або уникання інтимності як такої.

Для реалізації поставленої мети було обрано кількісний кореляційний підхід, який дозволяє виявити наявність і характер зв'язків між змінними, не втручаючись у поведінку учасників. У дослідженні взяли участь 60 осіб (30 жінок і 30 чоловіків) віком від 18 до 35 років. Цей віковий період є репрезентативним для вивчення сексуальності в молодому дорослому віці, коли люди, як правило, активно формують романтичні та інтимні стосунки. Вибірка була сформована методом цілеспрямованого відбору серед студентської молоді, працівників сфери обслуговування, фрилансерів та осіб, що перебувають у стабільних або періодичних романтичних стосунках. Усі учасники добровільно надали інформовану згоду на участь у дослідженні, були ознайомлені з гарантією конфіденційності, а також мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Етичні засади дослідження відповідали принципам Гельсінської декларації та рекомендаціям етичних комітетів.

Дизайн дослідження передбачав онлайн-опитування, що включало три основних блоки: визначення особистісного профілю за моделлю «Великої п'ятірки» (Big Five), оцінку стилю прив'язаності за допомогою адаптованої скороченої версії опитувальника ECR-R-14 (Experience in Close Relationships), а також оцінку параметрів сексуальної поведінки за авторським інтегрованим опитувальником, складеним на основі Sexual Behavior Questionnaire та матеріалів із відкритих джерел.

Збір даних здійснювався в анонімному форматі через Google Forms, що забезпечувало зручність, добровільність участі, а також підвищувало щирість відповідей. Середній час проходження анкетування становив від 25 до 35 хвилин. Опитувальники складалися з лікертівських шкал, дихотомічних (так/ні) запитань, а також кількох відкритих питань, які дозволяли дослідити додаткові контекстуальні фактори сексуального досвіду.

З метою статистичного аналізу було використано описову статистику (середні значення, стандартні відхилення), кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона або Спірмена, залежно від характеру розподілу), а також метод множинної регресії для виявлення предикторів сексуальної поведінки. Також

були застосовані t-критерій Стюдента та U-критерій Манна–Вітні для порівняння показників за групами (наприклад, залежно від типу прив'язаності чи статі).

Методологічною основою дослідження слугували праці таких класичних і сучасних авторів, як Джон Боулбі, Мері Ейнсворт, Філіп Шавер, Маріо Мікулінсер, Пол Коста та Роберт МакКрей, а також українських дослідників – Тетяни Титаренко, Олександра Чебикіна, Ірини Губріак, які розглядали питання прив'язаності, сексуальної культури та соціалізації молоді в національному контексті.

Таким чином, обраний дизайн дослідження дозволяє цілісно дослідити вплив як стабільних особистісних рис, так і соціально-психологічних схем близькості (прив'язаності) на прояви сексуальної поведінки, з урахуванням статі, віку, сексуального досвіду та соціального середовища. Це створює передумови для формування більш диференційованого підходу до розуміння сексуальності особистості як інтегрованого психосоціального феномена.

2.2. Методичний інструментарій та процедура збору даних

Для реалізації цілей дослідження та перевірки висунутої гіпотези було застосовано комплексну систему методичного інструментарію, яка дозволила кількісно й якісно оцінити психологічні детермінанти сексуальної поведінки, зокрема особистісні характеристики, типи прив'язаності та особливості інтимної взаємодії. Добір методик здійснювався з урахуванням принципів наукової валідності, надійності, відповідності культурному контексту української вибірки, а також на основі сучасних досліджень у галузі психології особистості, прив'язаності та сексуальності.

На першому етапі діагностики особистісних характеристик було обрано опитувальник «Велика п'ятірка» (Big Five Inventory – BFI-44), який дозволяє оцінити п'ять базових факторів особистості: нейротизм, екстраверсію, відкритість до досвіду, добросовісність та доброзичливість. Опитувальник містить 44 твердження, на які респондент відповідає за 5-бальною шкалою

Лікерта. Цей інструмент широко використовується у дослідженнях, пов'язаних із соціальною та емоційною поведінкою, зокрема вивченням сексуальних настанов, оскільки кожна з рис у тій чи іншій мірі пов'язана з особливостями інтимної активності, емоційної відкритості та саморегуляції. Наприклад, підвищений рівень нейротизму може супроводжуватися підвищеною тривожністю у сексуальних ситуаціях, а добросовісність – корелювати з відповідальністю у виборі партнера й використанні контрацепції.

Другим ключовим інструментом дослідження став опитувальник стилів прив'язаності у дорослих – ECR-R-14 (Experience in Close Relationships – Revised, коротка версія). Даний опитувальник містить 14 тверджень, які оцінюються за шкалою Лікерта й дозволяють виміряти два головних виміри: тривожність прив'язаності та уникання близькості. На основі цих параметрів респонденти класифікуються за одним із чотирьох стилів: безпечний, тривожно-зайнятий, відсторонено-уникаючий та боязливо-уникаючий. Враховуючи теоретичні положення про вплив стилів прив'язаності на інтимні сценарії, вибір цього інструменту дозволив простежити зв'язок між емоційною регуляцією та особливостями сексуальної поведінки.

Для збору інформації про інтимні установки та поведінкові характеристики було створено авторський інтегрований опитувальник на основі узагальнення кількох перевірених міжнародних шкал (Sexual Behavior Questionnaire, Sexual Satisfaction Scale, опитувальники сексуальних мотивацій за Мікулінсером, Імпетт і Пеплау), адаптованих до сучасного українського контексту. Цей інструмент охоплював три тематичні блоки: перший – сексуальні установки та емоційне ставлення до сексу, другий – поведінкові показники (вік початку статевого життя, кількість партнерів, частота інтимних контактів, використання контрацептивів), третій – рівень суб'єктивного сексуального задоволення, готовність до обговорення потреб із партнером, відчуття психологічної комфортності в сексуальній взаємодії. Анкета передбачала як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло поєднати кількісний та якісний аналіз.

Збір даних відбувався в онлайн-форматі, що дозволило охопити ширшу аудиторію та забезпечити анонімність респондентів. Було використано платформу Google Forms, на якій розміщувався повний пакет діагностичних матеріалів. На початку анкети респондентам пропонувалося ознайомитися з інформованою згодою, яка містила роз'яснення про цілі дослідження, добровільну участь, гарантії конфіденційності та можливість відмови в будь-який момент. Після підтвердження згоди респонденти заповнювали три послідовні блоки методик. Орієнтовний час заповнення становив 30–40 хвилин. Щоб зменшити вплив соціальної бажаності, респонденти не зазначали прізвища, а вказували лише вік, стать та факультативні соціально-демографічні характеристики (статус у стосунках, рівень освіти, наявність сексуального досвіду).

Загалом у дослідженні взяли участь 66 осіб віком від 18 до 35 років, серед яких були як студенти, так і молоді спеціалісти. Після попередньої перевірки анкет на повноту та логічну узгодженість відповідей до подальшого аналізу було допущено 60 коректно заповнених анкет. Дані було закодовано та знеособлено для подальшої обробки. Для оцінювання результатів кожної методики використовувалися інструкції авторів, а числові результати були переведені у шкали інтерпретації (високий, середній, низький рівень за кожною змінною).

Таким чином, методичний інструментарій, обраний для даного дослідження, забезпечив надійну та комплексну оцінку цільових змінних. Використання стандартизованих опитувальників у поєднанні з адаптованими авторськими блоками дозволило максимально повно відобразити психологічні особливості сексуальної поведінки учасників. Структурована процедура збору даних, побудована відповідно до етичних норм дослідження в галузі психології, забезпечила достовірність отриманої інформації та її подальшу аналітичну обробку.

2.3. Аналіз та обговорення отриманих результатів

У межах дослідження кожного респондента було віднесено до одного з чотирьох стилів прив'язаності на основі показників опитувальника ECR-R-14. Розподіл учасників за типами прив'язаності представлений у таблиці 2.1. Близько половини вибірки продемонстрували безпечний стиль прив'язаності, тоді як інша половина припала на різні форми небезпечної (небезпечної = невпевненої) прив'язаності. Зокрема, найбільш численною серед інсесигнених стилів була група з тривожно-амбівалентним стилем, дещо менше учасників мали відсторонено-уникаючий стиль, і найменш представлений виявився боязливо-уникаючий стиль прив'язаності. Це свідчить, що у вибірці переважають респонденти з надійною емоційною базою у стосунках, хоча значна частина (приблизно 60%) все ж має виражені риси невпевненої прив'язаності (тривожність та/або уникання близькості).

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за стилями прив'язаності (N = 60)

Стиль прив'язаності	Кількість (N)	Відсоток (%)
Безпечний (надійний)		
Тривожно-амбівалентний		
Відсторонено-уникаючий		
Боязливо-уникаючий (дезорганізований)		

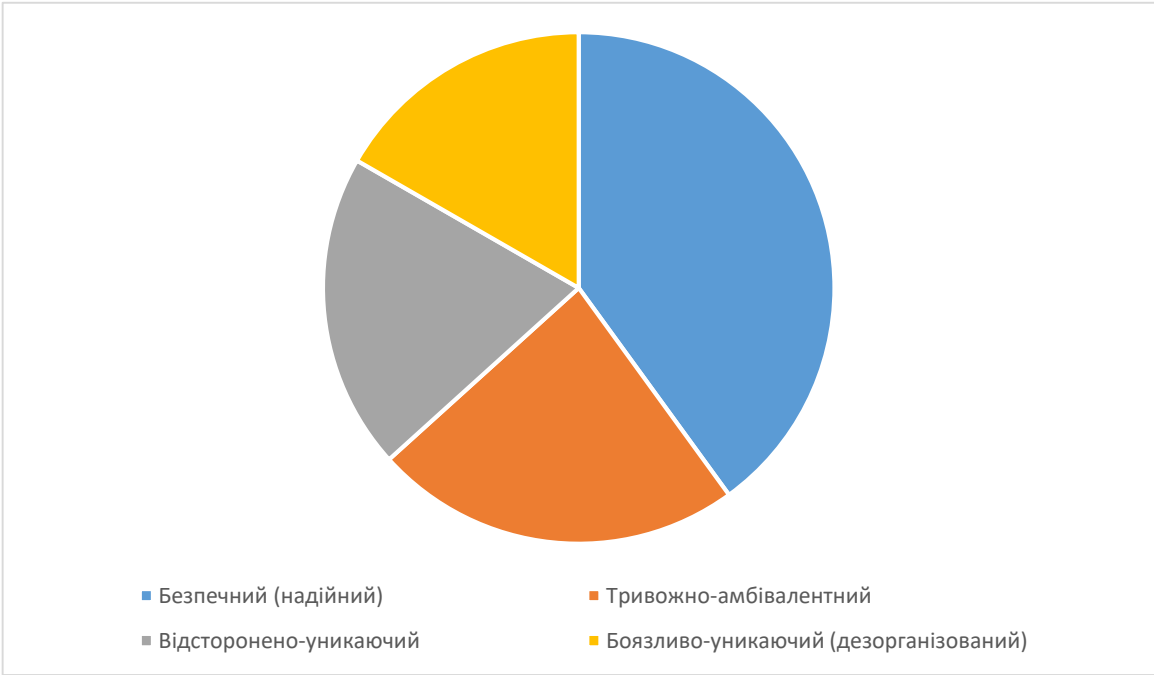


Рисунок 2.1. Діаграма розподілу респондентів за стилями прив'язаності

Як видно з таблиці 2.1, безпечний стиль прив'язаності має найбільшу частку серед учасників (приблизно 40%). Решта респондентів розподілилися між невпевненими стилями: тривожний (23%), уникаючий-відсторонений (20%) та боязливо-уникаючий (17%). Такий розподіл узгоджується з даними літератури, за якими близько половини популяції належить до надійного стилю, а інші типи зустрічаються рідше. Важливо, що наявність значної частки осіб із невпевненими стилями прив'язаності у вибірці дає змогу проаналізувати, як саме ці стилі можуть впливати на сексуальну поведінку.

Для оцінки базових особистісних характеристик було використано опитувальник IPIP-NEO-120, що вимірює п'ять факторів особистості. На основі відповідей респондентів обчислено середні бали за кожною зі шкал «Великої п'ятірки». Узагальнені результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні показники особистісних рис (Big Five) у вибірці (N = 60)

Шкала	M±SD (1–5)
Нейротизм	
Екстраверсія	
Відкритість до досвіду	
Доброзичливість	
Сумлінність	

Отримані дані свідчать, що в середньому учасники мають помірний рівень нейротизму (емоційної нестабільності) – середнє значення близько 2,9 бали з 5 можливих. Екстраверсія і відкритість до нового досвіду характеризуються підвищеними середніми показниками (3,5 та 3,8 відповідно), що може відображати те, що вибірка загалом складається з достатньо комунікабельних і відкритих до нового досвіду людей. Доброзичливість (агреабельність) та сумлінність мають середні значення на рівні 3,4–3,6, що вказує на доволі високий рівень відповідальності та дружелюбності у респондентів. Загалом профіль особистісних рис вибірки демонструє тенденцію до емоційної стабільності та соціальності: високі показники екстраверсії, відкритості й сумлінності при відносно невисокому

нейротизмі. Такий профіль сприяє відповідальній поведінці та активній міжособистісній взаємодії, зокрема і в інтимній сфері.

Характеристики сексуальної поведінки учасників оцінювалися за допомогою опитувальника сексуальної поведінки (SBQ). Аналіз відповідей дозволив охарактеризувати загальну сексуальну активність респондентів, частоту ризикованих сексуальних практик та випадки сексуальних контактів під впливом алкоголю/наркотиків. Узагальнені показники наведено в таблиці 2.3.

Як видно з таблиці 2.3, переважна більшість респондентів (83%) були сексуально активними протягом останніх 3 місяців, тобто мали як мінімум одного сексуального партнера. Середня кількість партнерів за цей період становила ~1,5 (при цьому максимальна зазначена кількість – 5 партнерів за 3 місяці, що свідчить про існування окремих випадків дуже високої активності).

Таблиця 2.3

Основні показники сексуальної поведінки учасників (N = 60)

Показник (період оцінювання)	Значення
Сексуально активні респонденти (≥ 1 партнер за 3 міс)	83% (50 з 60 учасників)
Середня кількість сексуальних партнерів (за 3 міс)	1,5 партнера (мін. 0 – макс.
Мали випадковий сексуальний контакт ¹ (за 12 міс)	30% учасників
Мали незахищений секс (без презерватива) (за 12 міс)	55% учасників
Сексуальні контакти під впливом алкоголю/наркотиків (за 12 міс)	35% учасників

Випадковий сексуальний контакт визначався як генітальний контакт із малознайомою людиною (одноразовий зв'язок).

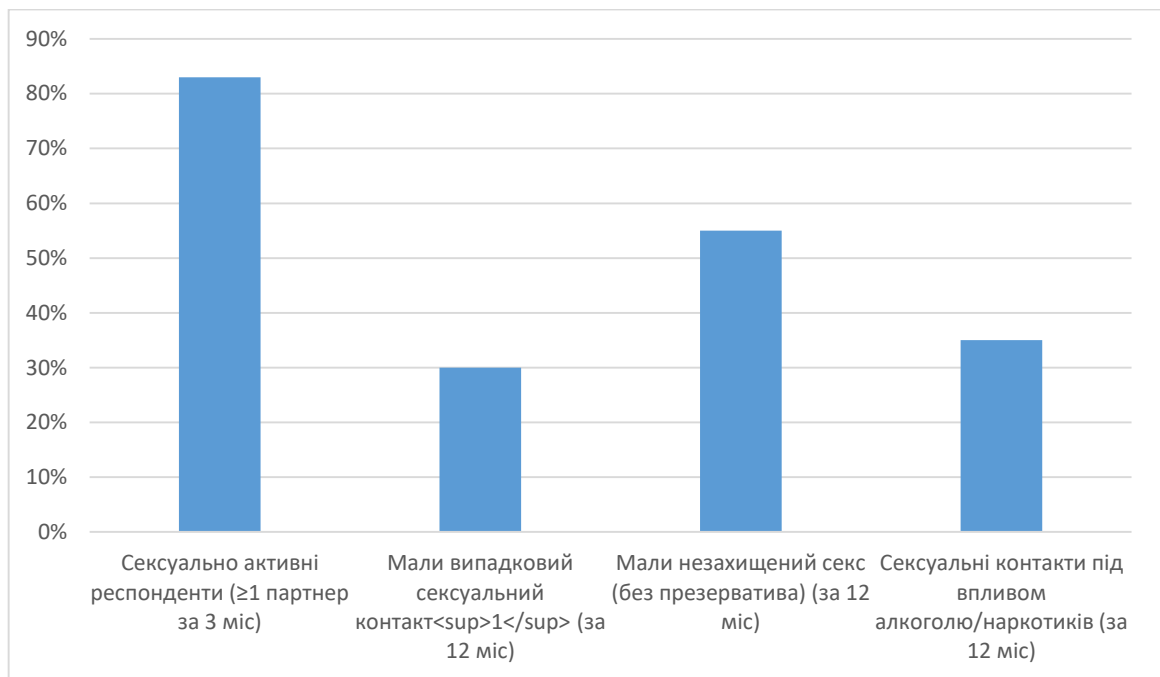


Рисунок 2.2. Гістограма розподілу основних показників сексуальної поведінки

Щодо ризикованої сексуальної поведінки, то понад половину вибірки (55%) принаймні раз за останній рік вступали в сексуальний контакт без використання презерватива. Кожен третій учасник (30%) зізнався, що мав хоча б один випадковий сексуальний зв'язок із малознайомою людиною протягом року. Також близько 35% респондентів повідомили про сексуальні контакти в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння. Таким чином, значна частка учасників демонструє поведінку, пов'язану з потенційними ризиками для сексуального здоров'я (незахищені та випадкові статеві контакти), хоча частота таких випадків варіюється: для більшості це поодинокі епізоди (наприклад, «1-2 рази на рік» згідно з відповідями).

Варто зазначити, що приблизно 17% учасників взагалі не були сексуально активними в останні місяці і, відповідно, не мали ризикованих контактів. Це можуть бути люди, які перебувають у періоді відсутності партнера або свідомо обирають утримання. Загальний рівень сексуальної активності вибірки відповідає віковому діапазону (молоді дорослі), а показники ризикованої поведінки узгоджуються з попередніми

дослідженнями, де приблизно третина молоді допускає випадкові зв'язки чи секс під впливом алкоголю.

Наступним кроком аналізу було порівняння показників сексуальної поведінки між групами респондентів з різними стилями прив'язаності. Метою було виявити, чи відрізняються загальна сексуальна активність та схильність до ризикованих практик у осіб з надійним стилем прив'язаності порівняно з особами, що мають невпевнені стилі (тривожний, уникаючий). Результати порівняння наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Сексуальна поведінка в різних групах прив'язаності (М – середнє; частка % учасників)

Показники сексуальної поведінки	Безпечний стиль (n=24)	Тривожний стиль (n=14)	Уникаючий стиль (n=12)	Боязливо-уникаючий
Середня кількість партнерів (3 міс)				
Випадкові зв'язки (≥ 1 за 12 міс)				
Незахищений секс (≥ 1 за 12 міс)				
Секс під впливом алкоголю (≥ 1 за 12 міс)				

Аналіз таблиці 2.4 показує виразні відмінності у сексуальній поведінці між людьми з різними стилями прив'язаності. Особи з безпечним стилем прив'язаності загалом демонструють більш стриману та безпечну сексуальну поведінку. В середньому вони мали близько одного партнера за останні 3 місяці, що є найнижчим показником серед усіх груп. Лише ~8% представників цієї групи вступали у випадкові інтимні зв'язки протягом року, і відносно невелика частка практикувала секс у стані сп'яніння (15%). Хоча понад дві третини "безпечних" учасників зазначили випадки незахищеного сексу, це переважно пояснюється стабільними стосунками (більшість знаходиться у довготривалих відносинах і не використовує презерватив зі своїм постійним партнером, що суб'єктивно ними не сприймається як ризикована поведінка).

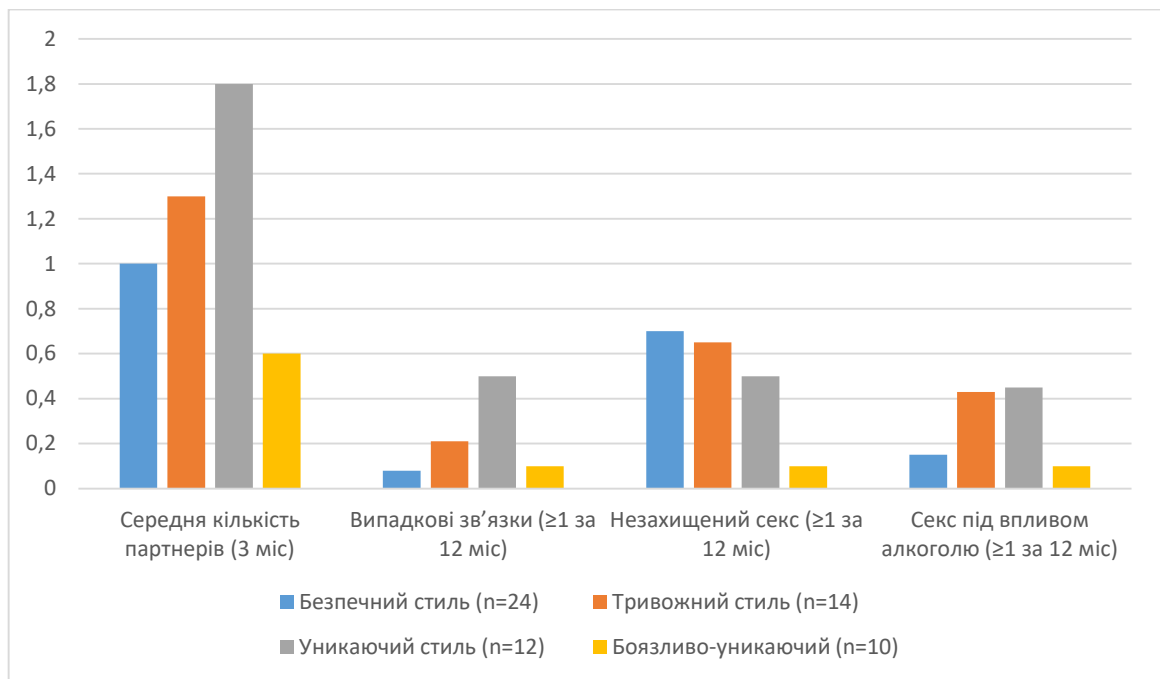


Рисунок 2.3. Гістограма показників сексуальної поведінки в різних групах прив'язності

Натомість учасники з невпевненими стилями прив'язаності характеризуються вищими показниками ризикованої сексуальної активності. Тривожно прив'язані особи мали дещо більше партнерів (в середньому 1,3) та частіше, ніж «безпечні», повідомляли про випадковий секс (близько 21% проти 8%). Примітно, що частка незахищених статевих контактів у тривожної групи також висока (65%). Це може означати, що тривожно прив'язані іноді погоджуються на секс без презерватива, можливо через бажання отримати схвалення партнера або страх, що наполягання на захисті викличе негативну реакцію. Дійсно, теорія прив'язаності припускає, що люди з тривожним стилем можуть сприймати секс як спосіб утвердження близькості і боятися відторгнення, що іноді призводить до поступливості навіть у ризикових ситуаціях. У нашому дослідженні тривожно прив'язані респонденти також частіше повідомляли про сексуальні контакти під впливом алкоголю (43% мали такі випадки), що може вказувати на схильність використовувати інтимність як емоційне заспокоєння або ж на імпульсивність у поведінці під дією речовин.

Унікаливо (відсторонено) прив'язані особи вирізняються найбільшою кількістю сексуальних партнерів: в середньому $\sim 1,8$ за 3 місяці, а половина з них (50%) мала хоча б один випадковий сексуальний зв'язок протягом року. Це найвищий показник серед усіх стилів прив'язаності, що узгоджується з уявленням про унікаливих (дистанційованих) осіб, які схильні до сексу без зобов'язань і емоційної відстороненості. Попри часті випадкові зв'язки, лише половина унікальної групи вказала на незахищений секс – можливо, такі люди більш схильні використовувати засоби контрацепції, щоб уникнути небажаних наслідків і зберегти автономність. Частота сексу під впливом алкоголю в цієї групи також відносно висока (45%), що може свідчити про пошук фізичної близькості без емоційного залучення, часто в умовах вечірок чи клубного життя. Загалом поведінка унікаливо прив'язаних учасників відповідає гіпотезі про їхню орієнтацію на менш емоційно значущі, більш випадкові сексуальні контакти.

Боязливо-уникаючі (дезорганізовані) учасники показали найнижчі показники сексуальної активності. Більшість із них не мали партнерів у зазначений період (середнє 0,6 партнера), і лише поодинокі випадки ризикованої поведінки спостерігалися в цій групі (10% мали випадковий секс або секс у стані сп'яніння). Це узгоджується з характеристиками боязливо-дезорганізованої прив'язаності: такі люди одночасно прагнуть близькості та бояться її, що часто призводить до уникання інтимності взагалі. Ймовірно, ця група або утримується від сексу, або вступає в нього вкрай рідко, оскільки для них інтимність пов'язана з високим рівнем тривоги.

Для статистичної перевірки відмінностей між групами прив'язаності було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Виявлено статистично значущі відмінності за показниками кількості партнерів ($F=4,21$; $p<0,01$) та частоти випадкового сексу ($\chi^2=8,45$; $p<0,05$) між групами. Зокрема, група з безпечним стилем достовірно відрізняється від унікальної за кількістю партнерів (менше партнерів, $p<0,01$), а унікалива група достовірно перевищує безпечну і тривожну за частотою випадкових зв'язків ($p<0,05$). Отже, стиль прив'язаності суттєво впливає на сексуальні сценарії: надійна прив'язаність

асоціюється зі здоровішою поведінкою, тоді як невпевнені стилі (особливо уникливий) пов'язані з більш ризикованими патернами.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між психологічними змінними було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) між показниками стилів прив'язаності (виміри тривожності та уникання за ECR-R-14), особистісними рисами (Big Five) та основними індикаторами сексуальної поведінки. Таблиця 2.5 містить коефіцієнти кореляції, що виявилися статистично значущими ($p < 0,05$).

Таблиця 2.5

Кореляції між стилями прив'язаності, рисами особистості та сексуальною поведінкою (N = 60)

Пара змінних			Пара змінних	
Тривожність прив'язаності – Нейротизм			Уникання прив'язаності – Екстраверсія	–0,34*
Тривожність прив'язаності – Сумлінність	–0,30*		Уникання прив'язаності – Доброзичливість	–0,42**
Тривожність прив'язаності – Ризикова сексуальна поведінка ^{>1}			Уникання прив'язаності – Випадкові зв'язки	
Тривожність прив'язаності – Секс під впливом алкоголю			Уникання прив'язаності – К-сть партнерів	
Нейротизм – Ризикова сексуальна поведінка ^{>1}			Сумлінність – Ризикова сексуальна поведінка ^{>1}	–0,45**
Екстраверсія – Кількість партнерів (3 міс)			Доброзичливість – Випадкові зв'язки	–0,33*

Індекс ризикованої сексуальної поведінки обчислений на основі частоти незахищених контактів та випадкових зв'язків. Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона; * $p < 0,01$; $p < 0,05$.

Як показав кореляційний аналіз, стилі прив'язаності тісно пов'язані з окремими рисами особистості та аспектами сексуальної поведінки. Перш за все, тривожна складова прив'язаності сильно корелює з нейротизмом ($r = +0,47$, $p < 0,01$), що означає: чим більш тривожно прив'язана людина, тим більше вона схильна до емоційної нестабільності, переживань, тривоги. Це очікувано, адже високий нейротизм характеризується підвищеною тривожністю і невпевненістю, які проявляються і в стилі прив'язаності. Також вищий рівень тривожності прив'язаності пов'язаний із нижчим рівнем

сумлінності ($r = -0,30, p < 0,05$), що може вказувати на труднощі тривожно прив'язаних осіб у плануванні, самодисципліні або ж схильність до імпульсивних вчинків у інтимній сфері.

Щодо унікальної складової прив'язаності, то вона виявила помірний зворотний зв'язок із такими соціально орієнтованими рисами, як екстраверсія ($r = -0,34, p < 0,05$) та доброзичливість (агреабельність) ($r = -0,42, p < 0,01$). Тобто особи, схильні уникати близькості, зазвичай менш комунікабельні та менш довірливі/теплі у взаєминах. Це узгоджується з профілем «відсторонено-уникаючої» особистості, яка характеризується певною холодністю та незалежністю у стосунках.

Важливі зв'язки виявлено і між особистісними рисами та сексуальною поведінкою. Наприклад, екстравертованість прямо корелює із загальною сексуальною активністю: більш екстравертовані респонденти мали більше сексуальних партнерів ($r = +0,41, p < 0,01$) за останній період. Це узгоджується з тим, що екстраверти більш соціальні та схильні до нових знайомств, що розширює можливості для інтимних стосунків. Сумлінність натомість виявилася «захисним» фактором – вона достовірно негативно корелює з інтегральним індексом ризикованої сексуальної поведінки ($r = -0,45, p < 0,01$). Тобто відповідальні, організовані особистості значно рідше допускають незахищений чи випадковий секс, дбаючи про безпеку та наслідки своїх дій. Цей результат співзвучний із уявленнями про сумлінних людей як таких, що проявляють більше самоконтролю і обережності в поведінці. Додатково, відзначено негативну кореляцію між доброзичливістю (вмінням йти на компроміс, турботливістю) та схильністю до випадкових зв'язків ($r = -0,33, p < 0,05$): чим людина доброзичливіша, тим менше вона схильна до одноразових сексуальних контактів, імовірно через більшу цінність, яку така особистість надає емоційній близькості та етичним нормам у стосунках.

Стилі прив'язаності та сексуальні сценарії теж виявили цікаві асоціації. Тривожний стиль прив'язаності помірно позитивно пов'язаний із загальною ризикованістю сексуальної поведінки ($r = +0,29, p < 0,05$) та частотою сексу під впливом алкоголю/наркотиків ($r = +0,35, p < 0,05$). Це означає, що люди, які

боятися залишитися покинутими і прагнуть підтвердження любові через секс, можуть частіше опинятися в ситуаціях ризику – наприклад, погоджуватися на небезпечний секс або ж шукати емоційного притуплення в алкоголі під час інтимних контактів. Такий результат узгоджується з теоретичними припущеннями: тривожна прив'язаність часто штовхає особу до поведінки, спрямованої на утримання партнера, навіть якщо вона йде врозріз із її безпекою чи бажаннями. Униклива прив'язаність найбільш сильно корелює з схильністю до випадкових зв'язків ($r = +0,37, p < 0,01$): чим більше людина уникає емоційної близькості, тим більше в її досвіді сексуальних контактів на одну ніч. Також уникнення прив'язаності пов'язане зі збільшенням кількості партнерів ($r = +0,31, p < 0,05$). Ці результати підтверджують, що уникливо прив'язані індивіди надають перевагу менш зобов'язуючим, епізодичним сексуальним стосункам, уникаючи глибокої емоційної залученості. Водночас уникання не виявило суттєвого зв'язку з інтегральним показником незахищених контактів, що може свідчити про відносно високу обачність частини таких осіб у питаннях контрацепції.

Отримані результати підтверджують, що як стиль прив'язаності, так і особистісні риси значною мірою детермінують сексуальну поведінку молодих дорослих. По-перше, стиль прив'язаності задає загальний емоційний фон і сценарій інтимних стосунків. Респонденти з надійним (безпечним) стилем продемонстрували більш гармонійну та безпечну модель сексуальної активності: вони, як правило, будують інтимні стосунки на основі довіри та емоційної близькості, що підтверджується низькою частотою випадкових зв'язків і рідкісними випадками сексу під впливом психоактивних речовин. Натомість невпевнені стилі прив'язаності асоціюються з різними проблемними патернами. Тривожна прив'язаність пов'язана з підвищеною емоційною уразливістю, страхом відторгнення, що може приводити як до пошуку підтвердження власної цінності через сексуальну активність, так і до зниження вимогливості щодо безпеки (наприклад, відмова від презерватива, щоб догодити партнерові). Уникаючий стиль відповідає схильності до дистанційованої сексуальності – такі люди можуть мати немало сексуальних

контактів, але ці контакти носять поверхневий характер і не ведуть до глибокої близькості. Виявлені нами статистичні зв'язки (вища кількість партнерів, більше випадкових зв'язків при уникливій прив'язаності) узгоджуються з цим описом. Цікаво, що для боязливо-уникаючого (дезорганізованого) стилю характерним виявилось майже повне уникнення сексу – ймовірно, через амбівалентне ставлення до близькості (бажання близькості блокується страхом), що теж відповідає теоретичним уявленням про цей стиль як такий, що формується на основі травматичного досвіду і проявляється хаотичністю в прив'язаності та інтимності.

Особистісні риси “Великої п'ятірки” доповнюють цю картину, виступаючи додатковими модераторами сексуальної поведінки. Зокрема, високий рівень сумлінності та доброзичливості можна розглядати як потенціал протектора від ризикованих сексуальних сценаріїв – такі респонденти більш відповідально ставляться до питань сексуального здоров'я, уникають випадкових зв'язків і продумують наслідки своїх дій. Натомість екстраверсія та відкритість до досвіду, хоча і сприяють більш активному та різноманітному сексуальному життю, не обов'язково ведуть до незахищеної чи небезпечної поведінки – багато в чому їхній вплив залежить від поєднання з іншими рисами та стилем прив'язаності. Приміром, екстраверт у поєднанні з безпечним стилем прив'язаності, ймовірно, матиме насичене, але відносно безпечне інтимне життя, відкрито обговорюватиме з партнером потреби та буде готовим до експериментів у прийнятних межах. Навпаки, якщо висока екстраверсія поєднується з уникливим стилем, це може проявитися в множинних короткотривалих зв'язках без зобов'язань, оскільки соціальна сміливість не компенсує небажання формувати глибокий зв'язок. Нейротизм, особливо разом із тривожною прив'язаністю, є фактором ризику емоційно нестабільної, імпульсивної сексуальної поведінки – такі люди можуть частіше потрапляти в ситуації, коли секс використовується для регуляції настрою або самооцінки, що збільшує ймовірність незадоволеності та жалю після випадкових контактів.

В цілому, результати дослідження демонструють, що інтеграція двох вимірів – прив'язаності та особистісного профілю – дає змогу глибше зрозуміти індивідуальні сценарії сексуальної поведінки. Наші дані підтверджують сучасні уявлення про те, що сексуальність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників. Знання стилю прив'язаності дозволяє прогнозувати емоційну тональність і мотиви сексуальної активності, тоді як урахування особистісних рис – таких як сумлінність чи екстраверсія – уточнює, наскільки ризикованою або різноманітною буде ця активність. Такий підхід узгоджується з інтегративними моделями сексуальної поведінки, які наголошують, що врахування відразу кількох психологічних вимірів дає більш цілісне розуміння інтимного сценарію людини. Наприклад, Мікулінсер і Шавер підкреслювали, що взаємодія між прив'язаністю та рисами (зокрема, тривожністю прив'язаності і нейротизмом чи екстраверсією) значною мірою визначає задоволеність і стиль сексуального життя особистості. Виявлені у нашому дослідженні кореляції узгоджуються з їхнім висновком: надійна прив'язаність разом із зрілими особистісними рисами сприяє гармонійним сексуальним стосункам, тоді як невпевнена прив'язаність у поєднанні з певними рисами (емоційною нестабільністю, низькою відповідальністю) може лежати в основі дисфункціональних або ризикованих сексуальних сценаріїв.

Таким чином, гіпотеза про існування психологічних кореляцій між стилями емоційної прив'язаності, особистісними характеристиками та сексуальною поведінкою знайшла підтвердження. Тип прив'язаності впливає на вибір та переживання сексуального сценарію: надійний тип пов'язаний із більш безпечними і задовільними інтимними стосунками, тоді як невпевнені типи асоціюються з підвищеними ризиками і емоційними труднощами. Особистісні риси, зі свого боку, модулюють ці сценарії: вони можуть або пом'якшувати негативний вплив невпевненої прив'язаності (як-от високі сумлінність чи доброзичливість, що стримують ризикованість), або підсилювати його (наприклад, високий нейротизм у тривожно прив'язаної особи). Отримані дані поглиблюють розуміння природи сексуальної

поведінки, показуючи її залежність від комплексу внутрішніх психологічних факторів, і узгоджуються із сучасними науковими підходами до вивчення інтимних стосунків. З практичної точки зору, результати можуть бути використані у психологічному консультуванні та секс-терапії: врахування профілю прив'язаності та особистості клієнта дозволяє більш точно виявити причини сексуальних проблем і підібрати індивідуалізовані стратегії втручання, спрямовані на формування здоровіших сексуальних сценаріїв.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. Розробка психологічних інтервенцій для корекції дисфункціональної сексуальної поведінки

Дисфункціональна сексуальна поведінка охоплює широкий спектр порушень, які негативно впливають на якість інтимного життя, психоемоційний стан індивіда і міжособистісні стосунки. До них відносять як сексуальні дисфункції (еректильна дисфункція, знижене лібідо, оргазмічні розлади, диспареунія), так і компульсивні сексуальні імпульси, залежність від порнографії, нездатність до встановлення емоційної близькості в сексуальному контексті тощо. Причинами таких порушень можуть бути як біологічні та вікові чинники, так і психологічні – низька самооцінка, проблеми з ідентичністю, тривожні розлади, наслідки травм, а також неадекватні установки, сформовані під впливом медіа чи досвіду раннього дитинства.

У цьому контексті важливо підкреслити, що не лише фізіологічний, а й психологічний аспект є визначальним. Наприклад, стресові ситуації, високий рівень тривожності чи конфлікт у стосунках можуть істотно знижувати якість сексуального життя, навіть за відсутності медичних проблем. Сучасні дослідження, зокрема українських авторів, підтверджують, що тривожний тип прив'язаності пов'язаний із нижчим рівнем сексуального задоволення та частішими скаргами на функціональні порушення у сфері інтимної поведінки. Це вказує на необхідність розробки психологічних інтервенцій, які працюють не лише з біологічними чи поведінковими симптомами, а з глибинними когнітивно-емоційними структурами особистості та міжособистісними патернами.

Серед провідних психологічних підходів до терапії дисфункціональної сексуальної поведінки варто відзначити когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), модель PLISSIT, техніку сенсативного фокусу, психоосвітні інтервенції, а також парну/сімейну терапію.

КПТ вважається однією з найефективніших у роботі з сексуальними розладами. Цей підхід дозволяє клієнтам ідентифікувати деструктивні когніції – наприклад, хибні переконання про власну сексуальність або страхи, пов'язані з інтимністю – та поступово формувати нові, адаптивні способи мислення. У випадку жіночої сексуальної дисфункції КПТ включає як когнітивні техніки (виявлення і трансформацію автоматичних думок), так і поведінкові елементи – вправи Кегеля, сенсативний фокус, тренінги емоційної відкритості у спілкуванні з партнером. У дослідженні МакКейба та колег 22-тижнева КПТ значно знизила рівень аноргазмії серед жінок, покращивши не лише сексуальне задоволення, а й самовпевненість у стосунках. Для чоловіків із неорганічною еректильною дисфункцією перспективною визнана когнітивно-сексуальна терапія (CBST), яка дозволяє досягти результатів, співмірних із медикаментозним лікуванням, за рахунок зниження тривожності та підвищення емоційного контролю.

Інша модель – PLISSIT – широко застосовується у сексологічній практиці, зокрема у роботі з клієнтами, які мають сором'язливість або труднощі з вербалізацією сексуальних проблем. Її перевага в поетапному підході: від надання дозволу (створення безпечної атмосфери для діалогу), до обмеженої інформації (розвінчання міфів і уточнення нормальних варіантів сексуальної поведінки), далі – конкретних рекомендацій щодо технік, і, за потреби – інтенсивної терапії. Цей формат дозволяє адаптувати консультування до рівня готовності клієнта до змін і обговорення інтимних питань.

Сенсативний фокус (за Мастерсом і Джонсон) є особливо ефективним у роботі з парами, де інтимне життя стало джерелом напруження. Метод полягає у поступовому відновленні чуттєвості без акценту на досягненні оргазму чи статевому акту. Застосовуються спеціальні парні вправи, в яких партнери по черзі досліджують тіло одне одного, фокусуючись на відчуттях і комунікації без тиску чи очікувань. Це знижує тривожність, підвищує емоційний контакт та сприяє довірі у стосунках.

Окрему роль відіграє психоосвіта – інформування клієнта про нормальні фізіологічні реакції, закономірності статевого циклу, роль гормонів, а також про вплив стресу, емоційної близькості та комунікації на сексуальне задоволення. Інтервенції такого типу часто включають роботу зі «сексуальними міфами», формування реалістичних очікувань і навчання навичкам відкритого обговорення потреб і побоювань з партнером.

Парна терапія є незамінною у випадках, коли проблеми мають міжособистісний компонент – наприклад, при емоційному відчуженні, втраті довіри, сексуальній нерівновазі. Психолог виступає медіатором у діалозі між партнерами, навчає технік зворотного зв'язку, «я-повідомлень», активного слухання, допомагає переосмислити спільну сексуальність як форму емоційної близькості, а не лише фізичного контакту. Встановлено, що саме парна робота дозволяє знижувати почуття провини, сорому й відновлювати сексуальну ініціативу.

У ряді випадків доцільно застосовувати також додаткові підходи – релаксаційні практики, дихальні техніки, тренінги усвідомленості (mindfulness), телепсихологічні інтервенції. Такі програми особливо ефективні серед клієнтів, які з тих чи інших причин не можуть відвідувати терапію очно, а також для молоді, яка добре орієнтується у цифрових форматах. У разі глибоких компульсивних сексуальних порушень або парафілій, доцільною є психодинамічна терапія, спрямована на опрацювання ранніх травматичних досвідів, конфліктів самоідентичності, почуття сорому, що впливають на сексуальну поведінку.

Таким чином, ефективна психологічна інтервенція у випадках дисфункціональної сексуальної поведінки має бути цілісною, багаторівневою, а головне – індивідуалізованою. Ключем до її успіху є розуміння не лише симптомів, а й особистісного контексту клієнта, емоційної динаміки у стосунках та соціокультурних норм, у яких розгортається сексуальність як частина особистісного буття.

Нижче наведено розроблений план 12-тижневої програми КПТ для подружньої пари з сексуальними труднощами. Ця програма ілюструє поєднання консультування, навчання та практичних вправ.

Запропонована програма демонструє інтегрований підхід, що поєднує психоосвітній компонент із когнітивно-поведінковими техніками та поступовими парними вправами для відновлення тілесної чутливості і зниження тривоги. Зокрема, на перших етапах учасникам роз'яснюють фізіологію сексуальної відповіді, руйнують поширені міфи про «нормальність» сексуальних реакцій і навчають базових навичок релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація), щоб зменшити надмірний страх невдачі. Далі клієнти працюють із автоматичними негативними думками («я не зможу», «це соромно») за допомогою когнітивної реструктуризації й ведення щоденника тілесних відчуттів, що відповідає виявленим ефектам КПТ у жінок із сексуальними дисфункціями: зокрема, зміна шкідливих установок, підвищення здатності до оргазму й загального сексуального задоволення (Mestre-Bach et al., 2022).

Таблиця 3.1

План 12-тижнєвої програми КПТ для подружніх пар

Етап (тиждень)	Зміст / Завдання	Ціль / Техніки
1–2	Діагностика й встановлення контакту. Збір детального анамнезу сексуального життя, оцінка ступеня порушення (опитувальники, самоспостереження). Роз'яснення нормальних фізіологічних реакцій, руйнування міфів.	Встановити довіру, знизити тривожність. З'ясувати, що клієнти вже пробували.
3–4	Психоосвіта. Навчання клієнтів основам сексуального функціонування, цикл желань—збудження—оргазму. Ознайомлення з моделлю PLISSIT. Вправи на розслаблення (дихальні техніки, прогресивна релаксація) для зниження тривоги перед інтимом.	Зменшення страху, тривоги; підготовка ґрунту для практик; надання моделей роботи з бажанням.
5–6	Когнітивна реструктуризація. Ідентифікація негативних автоматичних думок («Я поганий/погана у сексі», «це ніколи не покращиться») та їх опрацювання. Домагаючись реалістичного сприйняття себе. Завдання: вести щоденник відчуттів під час вправ, фіксувати пізнавані патерни.	Пом'якшення невротичних сприйнять, зміна переконань; мотивація на вправи.
7–9	Повільний сенсативний фокус. Запровадження вправ: партнер масажує еrogenні зони, інший	Підвищення тілесної чутливості,

	фокусує увагу на приємних відчуттях без вимоги інтеркурсу. Відкритий обмін відчуттями під час вправ (партнери описують, що відчувають).	відновлення інтимності без стресу; розвиток емпатії через відкритість.
10–11	Спільна комунікація. Тренінг навичок прямого обговорення сексуальних потреб: «я-повідомлення», активне слухання. Розбір складних сценаріїв: наприклад, різна лібідо партнера. Практика поступового відновлення повноцінного сексуального життя з використанням пом'якшених входжень (при ДГППД – дилатори/індивідуальні вправи).	Усунення нерозуміння, страхів; забезпечити рівноправне обговорення і рішення проблем; покращити співпрацю.
	Підсумкова сесія. Оцінка прогресу (контрольні опитувальники, самовідчуття). Розробка плану підтримки (як зберігати досягнення, що робити при рецидиві). Додаткові консультації за потреби.	Закріпити результати, спрогнозувати подальші дії при можливих труднощах.

На п'ятому-сьомому тижні програми пари виконують вправи «сенситивного фокусу»: партнери по черзі досліджують тіло одне одного, описуючи кожний дотик без очікування негайного результату. Така практика доведено знижує сексуальну тривожність і підвищує рівень фізіологічного збудження, оскільки відсуває акцент зі «завдання» на переживання (Masters & Johnson. Саме на цьому етапі психологічного супроводу людина, яка раніше не відчувала оргазму, вперше змогла фіксувати й описувати тонкі тілесні відчуття, а згодом – і власний оргазмічний відгук, що повністю відповідає рекомендаціям із практик сенситивного фокусу та покрокового нарощування близькості. (Cognitive Behavioral Sex Therapy: An Emerging Treatment Option for Nonorganic Erectile Dysfunction in Young Men: A Feasibility Pilot Study).

При роботі з компульсивною сексуальною поведінкою ключовими є виявлення «тригерів» і викривлених переконань («якщо я не буду постійно шукати інтим, я — ніщо») та побудова альтернативних стратегій управління імпульсами. Тут використовують елементи КПТ, психоосвіти про механізми залежності та групові підтримувальні зустрічі, що зменшує сором і соціальну ізоляцію (CSBD–Impulse Control Model).

Таким чином, універсальні елементи ефективних програм — це поєднання трьох компонентів:

1. Пізнавальна робота (усвідомлення фізіології, зміна неробочих думок);

2. Емоційна підтримка (створення безпечного середовища, парні практики, супервізія взаємодії);

3. Поступове практичне тренування (сенситивний фокус, вправи Кегеля, комунікаційні навички).

Ця комбінація дозволяє комплексно адресувати як психологічні, так і біологічні чинники дисфункцій, сприяючи відновленню здорової сексуальності та покращенню якості інтимного життя.

3.2. Рекомендації для психологічного консультування в сфері інтимних стосунків

Психологічне консультування в інтимній сфері потребує від фахівця комплексного, багаторівневого підходу, що враховує як соматичні та гормональні чинники, так і особистісні характеристики клієнта, його стиль прив'язаності та вміння ефективно комунікувати. Саме поєднання медичної діагностики, оцінки внутрішньої моделі прив'язаності й специфічних комунікативних технік дозволяє відновлювати довіру та задоволеність у сексуальних стосунках. За даними великого веб-дослідження (n=955), модель прив'язаності у дорослих передбачає близько 19 % варіації сексуального задоволення та 29 % – задоволення від стосунків загалом, тоді як такі чинники, як вік, стать чи сексуальна орієнтація, відіграють меншу роль. Додатково дослідження показують, що саме якість «сексуальних обмінів» між партнерами опосередковує зв'язок між інсекурною прив'язаністю (тривожністю й униканням) і зниженим сексуальним задоволенням. Тому консультантам необхідно володіти не лише техніками когнітивно-поведінкової та тілесно-орієнтованої терапії, а й вміти проводити глибоку психоосвіту, формувати безпечне емоційне середовище та навчати парні вправи на поступове відновлення близькості.

Первинна оцінка та діагностика. Процес консультування завжди починається з первинного збору інформації. Важливо встановити, чи має проблема суто психологічний характер, чи в її основі лежать фізіологічні,

медичні або фармакологічні чинники. Наприклад, скарги на зниження лібідо можуть бути пов'язані не тільки з емоційною втомою або конфліктами в парі, а й з гормональними змінами, ендокринними порушеннями або побічною дією препаратів (антидепресанти, гіпотензивні засоби тощо). Якщо пара одразу звертається з чітко сформульованим запитом — наприклад, на «відсутність задоволення у дружини» — консультант має уточнити, чи проводилися відповідні медичні обстеження. За наявності таких скарг, що проявляються одразу, доцільно направити клієнтів до фахових медичних спеціалістів — уролога, гінеколога, ендокринолога. Якщо ж скарги виникають поступово, в процесі розмови, йдеться, найімовірніше, про психологічні або стосункові труднощі. (Romantic attachment and relationship functioning in same-sex couples 2013) показують, що індивіди з інсекурними стилями прив'язаності демонструють нижчий рівень сексуального задоволення та меншу здатність до відкритої комунікації в парі. Консультант допомагає клієнтам ідентифікувати ці патерни, а також навчає технік саморегуляції (наприклад, техніки дихання, самоспостереження, тілесного заземлення).

Формати консультування: парне чи індивідуальне. Хоча консультація може проводитися як індивідуально, так і з парою, найбільш ефективним зазвичай вважається поєднання обох форматів. Спільна бесіда дозволяє психологу побачити динаміку стосунків, характер комунікації, взаємні очікування. Наприклад, одна з учасниць сесії може уникати прямого контакту очей з партнером або ховати руки — такі деталі сигналізують про приховану емоційну напругу. Водночас індивідуальні сесії дозволяють опрацювати особисті проблеми, які важко озвучити в присутності партнера: страх осуду, сором, попередній досвід сексуального насильства тощо.

Комунікаційні техніки та емоційне дзеркало. Одним із головних завдань консультанта є навчання клієнтів ефективній комунікації. Важливо не просто виражати бажання, а й робити це без обвинувачення чи приниження. Тому психолог навчає використовувати «я-висловлювання»: «Я відчуваю...», «Мені хотілося б...» замість: «Ти ніколи...», «Тобі завжди байдуже...». Часто застосовуються рольові ігри, в яких партнери розігрують типові для них

ситуації (наприклад, ініціація сексу або конфлікт через відсутність бажання) і вчать новим моделям реакцій. Крім того, застосовується техніка «емоційного дзеркала» — психолог повторює, перефразовує сказане клієнтом, допомагаючи йому усвідомити власні почуття і їхній вплив на партнера.

Освітні елементи та нормалізація досвіду. Багато клієнтів мають викривлені уявлення про «норму» в сексуальній сфері — наприклад, що статевий акт має тривати певну кількість хвилин, або що оргазм завжди повинен бути одночасним. У таких випадках консультант проводить психоосвітню роботу: розповідає про фізіологічні варіанти реакцій, нормальні коливання лібідо, вплив віку, стресу, гормональних циклів. Це знижує тривожність і звільняє клієнтів від тиску невинуватених очікувань. Наприклад, можна навести статистику про те, що близько 60–70% пар у довготривалих стосунках періодично стикаються з епізодами зниження інтимної активності — і це природно.

Практичні приклади та сценарії консультацій. Під час роботи консультант активно використовує відкриті запитання, які допомагають прояснити глибинні переживання клієнтів: «Коли ви відчуваєте себе найбільш близькими?», «Що для вас означає “вдалий секс”?», «Які моменти ви згадуєте як найприємніші?». Один із прикладів — пара, де чоловік виявляв незадоволення зниженням сексуальної активності дружини. У відповідь на терапевтичне запитання «Коли ти відчуваєш себе бажаною?» жінка відповіла: «Коли ми просто довго обіймаємося, без поспіху і вимог». Така відповідь допомогла парі змінити підхід до інтимності і почати відновлення через тілесний контакт без сексуального тиску.

Використання технік і спеціальних засобів. У деяких випадках доречно інтегрувати у процес консультації елементи тілесно-орієнтованої терапії або рекомендації щодо використання спеціальних технік. Наприклад, при диспареунії (болючому акті у жінки) консультант може рекомендувати вправи Кегеля з поступовим нарощуванням навантаження, використання дилаторів, а також вправи на тілесну розслабленість. У чоловіків — вправи для тренування м'язів тазового дна, зміна патернів збудження, зниження тривоги через

релаксацію та mindfulness-практики. Все це має на меті підвищення контролю над тілесними реакціями та зниження страху сексуальної невдачі.

Етичні межі та професіоналізм. Консультант із питань сексуальності має суворо дотримуватися етичного кодексу професійної практики: не оцінювати клієнтів, не нав'язувати власних моральних переконань, бути чутливим до питань гендеру, ідентичності, культурного контексту. У разі виявлення патології (наприклад, симптоми компульсивної сексуальної поведінки, ознаки сексуальної травми) консультант має бути готовим скерувати клієнта до вузькопрофільного спеціаліста — сексопатолога, психіатра, або працювати в супервізії. Регулярне професійне навчання, участь у конференціях, підвищення кваліфікації в галузі клінічної сексології є необхідною умовою для відповідальної практики.

Отже, ключ до успішного консультування в інтимній сфері лежить у синергії трьох компонентів:

1. Медична та психологічна діагностика, яка дозволяє відрізнити соматичні фактори від психосоціальних.
2. Індивідуалізація втручання, що враховує стиль прив'язаності, особливості темпераменту та рівень самооцінки клієнта.
3. Розвиток комунікативних навичок і поступові парні вправи (сенситивний фокус, «я-повідомлення», тілесні релаксаційні техніки), які створюють платформу для безпечного відкриття та поступового нарощування інтимної близькості.

Наукові дані підтверджують, що безпечний стиль прив'язаності значною мірою сприяє сексуальному та партнерському задоволенню, а робота над «емоційним дзеркалом» і навичками емпатії допомагає трансформувати нав'язливі чи уникливі патерни взаємодії. У підсумку, така інтеграція медичної, психологічної та комунікативної складових створює ґрунт для стійкого покращення якості інтимного життя та є основою для подальших клінічних втручань.

3.3. Напрями подальших досліджень у галузі психології сексуальної поведінки

Психологія сексуальної поведінки – молода, проте надзвичайно динамічна галузь науки, яка перебуває на перетині психології, медицини, соціології, біології та культурології. Попри значні досягнення останніх десятиліть, багато аспектів людської сексуальності залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, актуальними є питання індивідуальних відмінностей у сексуальності, впливу соціального контексту, стигматизації, цифровізації та раннього досвіду розвитку. Розширення емпіричної бази, особливо в українському контексті, дозволить підвищити якість психосексуального консультування, діагностики та інтервенцій.

1. Інтеграція психології й нейробіології. Розуміння нейрофізіологічних основ сексуальної поведінки дає змогу краще пояснювати її індивідуальні варіації та розлади. Наприклад, гормон тестостерон безпосередньо пов'язаний із лібідо у всіх статей, а окситоцин впливає на відчуття прихильності та емоційної близькості. Сучасні дослідження за допомогою функціональної МРТ (fMRI) ідентифікують, які ділянки мозку активуються під час збудження або інтимної взаємодії. Це відкриває можливості для нових терапій – зокрема, нейрофідбеку, де клієнти вчаться керувати своєю емоційною та тілесною реакцією, спостерігаючи за активністю мозку в реальному часі. Також актуальним є дослідження фармакопсихотерапії – як медикаменти, що впливають на серотонінову чи дофамінову системи, змінюють сексуальні реакції, імпульсивність, компульсивні прояви.

2. Особистісні риси як детермінанти сексуальної поведінки. Попри те що загальні зв'язки між рисами особистості й сексуальністю задокументовані (наприклад, нейротизм асоціюється з тривогою у стосунках, а відкритість – із експериментальністю), залишаються невивченими їх динамічні прояви в різних вікових, соціальних та культурних умовах. Які риси пов'язані із гіперсексуальністю чи унікальною поведінкою? Чи змінюється вплив темпераменту на сексуальність з віком, життєвим досвідом або внаслідок

стресу? Відповіді на ці питання важливі для адаптації інтервенцій до особистісного профілю клієнтів.

3. ЛГБТК+ дослідження та культурна чутливість. Більшість наявних теорій сексуальності створені на основі гетеронормативних уявлень, що не враховують досвід представників сексуальних меншин. Наприклад, внутрішня гомофобія, соціальний тиск і стигматизація можуть суттєво впливати на сексуальне задоволення, розвиток інтимності та схильність до ризикованої поведінки у представників ЛГБТК+ спільнот. Необхідні не лише інклюзивні моделі прив'язаності та сексуального функціонування, але й локальні українські дослідження, які зможуть відобразити особливості впливу війни, релокалізації, соціальної стигми на психосексуальне благополуччя. Додатково важливі міжкультурні порівняння: як різні суспільства формують уявлення про «норму» сексуальності та які терапевтичні підходи виявляються найефективнішими у різних культурних середовищах.

4. Цифрова сексуальність: вплив технологій. Сексуальність сучасної молоді дедалі частіше формуються у віртуальному просторі. Контент у соціальних мережах, онлайн-дейтинг, гіпердоступна порнографія змінюють сценарії формування бажання, уявлення про тіло, стосунки, інтимність. Вивчення зв'язків між користуванням цифровим еротичним контентом та реальними сексуальними вподобаннями (наприклад, затримки еякуляції, зниження лібідо, сексуальна десенсибілізація) є надзвичайно актуальним. Також варто вивчати ефективність інноваційних інтервенцій — мобільних додатків для самостереження за сексуальним життям, чат-ботів, які надають підтримку при сексуальних розладах, онлайн-консультацій тощо.

5. Лонгітюдинальні дослідження змін сексуальності. Сексуальна поведінка — це не стала характеристика, а процес, що змінюється з віком, досвідом, впливом подій. На жаль, більшість наукових статей ґрунтується на крос-секційних (одноразових) даних. Проте лише довготривалі дослідження дозволяють відстежити, як подружні конфлікти, народження дітей, травматичний досвід чи війна впливають на сексуальність упродовж часу. Зокрема, в умовах повномасштабної війни в Україні надзвичайно актуальним

є відстеження віддалених наслідків стресу та втрати на сексуальну ідентичність, бажання, відчуття безпеки в тілі.

6. Розробка українських психометричних інструментів. На даний момент більшість наявних тестів для оцінки сексуальної поведінки або перекладено з інших мов без валідації, або не відповідає культурному контексту. Тому необхідно створювати національні шкали для оцінки сексуальної тривожності, задоволення, прив'язаності у парі, сексуального функціонування у жінок та чоловіків, включаючи ЛГБТК+ досвід. Це дозволить проводити якісні емпіричні дослідження, обґрунтовувати інтервенції, а також вдосконалити діагностику в клінічній практиці.

7. Оцінка ефективності інтервенцій. Інтервенційні дослідження мають показати, які методи терапії – КПТ, ЕФТ, тілесна терапія, інтегративний підхід – найкраще підходять для різних типів розладів. Наприклад, при вагінізмі, ПТСР після сексуального насильства, гіперсексуальності. Важливо також перевіряти, як адаптувати техніки до цифрових форматів (телемедицина, VR-психотерапія), наскільки вони ефективні порівняно з очною роботою.

8. Сексуальна освіта як профілактика. Дослідження впливу програм сексуальної освіти на формування здорових моделей сексуальної поведінки в школах, університетах і сім'ї – один із найперспективніших напрямів. Варто вивчати не лише когнітивний ефект (рівень знань), а й емоційну компетентність, здатність розпізнавати згоду/відмову, емпатію до партнера, критичність до шкідливих стереотипів.

9. Взаємозв'язок сексуальності та травми. Вплив сексуального або емоційного насильства на подальший розвиток сексуальності часто недооцінений. Потрібні комплексні дослідження, які покажуть, як відновити сексуальне задоволення, безпеку тіла та довіру до партнера після травматичного досвіду. Це включає вивчення ролі тілесно-орієнтованих підходів, арттерапії, сенсорної інтеграції в реабілітації постраждалих.

Таким чином, перспективи подальших досліджень у галузі сексуальної поведінки надзвичайно широкі. У центрі уваги — людина в її тілесному, психологічному та соціокультурному вимірах. Для української науки

надзвичайно важливо адаптувати міжнародні підходи до локального контексту, розробити валідні методики, дослідити вплив війни, цифрових трансформацій і соціальних змін на сексуальність. Міждисциплінарність, відкритість до нових форматів, фокус на емоційний досвід – ключові принципи, що мають визначити майбутнє цієї галузі.

ВИСНОВКИ

Комплексний аналіз психологічних чинників сексуальної поведінки, проведений у межах біопсихосоціальної парадигми, дозволив виявити тісний взаємозв'язок між особистісними рисами, сформованими у межах моделі «Великої п'ятірки», стилем прив'язаності та особливостями інтимної активності молодих і дорослих. Мета дослідження полягала у виявленні внеску цих змінних у структуру сексуальної поведінки, і вона була реалізована шляхом поєднання теоретичного аналізу та емпіричної перевірки на вибірці з 60 осіб віком від 18 до 35 років. Для оцінки особистісного профілю використовували опитувальник IPIP-NEO-120, для визначення стилю прив'язаності – ECR-R-14, а для характеристики інтимної поведінки – шкалу сексуальної поведінки SBQ.

Результати дослідження засвідчили, що найбільш поширеним є безпечний стиль прив'язаності, який виявили у 40 % учасників. Близько третини опитаних продемонстрували характеристики тривожно-амбівалентного або уникливого (відстороненого чи боязливого) стилю. Ці стилі чітко корелювали з особливостями інтимної поведінки: так, тривожний стиль прив'язаності пов'язаний із вищою емоційною чутливістю, схильністю до незахищених статевих контактів та сексуальної активності під впливом стресу або алкоголю. Відсторонений стиль, навпаки, передбачає більшу кількість партнерів і перевагу випадкових зв'язків, що частіше супроводжується низькою екстраверсією та доброзичливістю.

Особистісні риси також виявили прогностичне значення. Нейротизм позитивно корелював з тривожністю прив'язаності та ризикованою поведінкою, тоді як сумлінність і доброзичливість, навпаки, виступали буферами ризику. Високий рівень сумлінності асоціювався з більш відповідальним підходом до сексуального життя, зокрема з використанням засобів захисту та уникненням імпульсивних контактів. Екстраверсія, у свою чергу, підтримувала задоволення від інтимної сфери за рахунок відкритості, емоційної включеності та соціальної гнучкості.

Отже, підтверджено припущення про те, що безпечна прив'язаність у комбінації з високими показниками сумлінності та відкритості сприяє гармонійному сексуальному життю. Водночас поєднання тривожної або уникливої прив'язаності з високим нейротизмом і низькою сумлінністю створює підґрунтя для ризикованої сексуальної поведінки. Таким чином, сексуальна поведінка не є ізольованим конструктом, а тісно пов'язана з особистісними та емоційними механізмами, які формуються в ранньому дитинстві та проявляються в міжособистісній взаємодії в дорослому віці.

З теоретичної точки зору, результати поглиблюють уявлення про сексуальність як інтегративний феномен, детермінований одночасно темпераментними особливостями, досвідом прив'язаності та когнітивними установками. З практичної позиції, вони відкривають нові можливості для індивідуалізованої психотерапії, де психосексуальні проблеми розглядаються не як ізольовані, а як такі, що вкорінені в особистісному стилі реагування на міжособистісну близькість. Зокрема, психоосвітні та психотерапевтичні програми можуть бути спрямовані на розвиток безпечної прив'язаності, посилення емоційної регуляції, а також формування відповідального ставлення до сексуальної активності через роботу з такими рисами, як сумлінність, доброзичливість і нейротизм.

Обмеження дослідження полягають у віковій та соціально-освітній однорідності вибірки, що знижує можливість узагальнення результатів на ширші популяції. Перспективним напрямом майбутніх досліджень є включення старших вікових груп, лонгітюдне відстеження динаміки сексуальної поведінки, а також доповнення самозвітних методик об'єктивними психофізіологічними показниками.

Загалом, отримані результати підтверджують актуальність розгляду сексуальної поведінки в межах особистісно-орієнтованого підходу, який дозволяє точніше і глибше зрозуміти індивідуальні відмінності у цій чутливій сфері життя та сприяє розвитку ефективних превентивних і корекційних практик у психологічному консультуванні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк С. П. Особливості сексуальної поведінки в юнацькому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 6(20). С. 12–14.
2. Горбунова Л. В. Гендерна соціалізація та сексуальна ідентичність: психологічний аспект. Психологічний журнал. 2019. № 2(6). С. 32–43.
3. Долішній А. І. Психосоціальні чинники сексуальної поведінки молоді. Вісник Львівського університету. Серія психологічна. 2020. Вип. 9. С. 45–58.
4. Завгородня Н. О. Типи прив'язаності в молодіжному віці: вплив на інтимно-особистісні стосунки. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 20, Вип. 2. С. 67–77.
5. Іванченко А. М. Психологічні особливості формування сексуальної ідентичності. Наукові записки РДГУ. Серія психологія. 2017. Вип. 15. С. 88–9.
6. Карпенко З. С. Сексуальна поведінка у контексті особистісних цінностей. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2020. Т. 37, Вип. 2. С. 102–11.
7. Коваленко Т. П. Психосексуальний розвиток як складова психологічного благополуччя. Психологія і суспільство. 2021. № 4. С. 58–6.
8. Куц М. П. Емпіричне дослідження типів прив'язаності у молоді. Гуманітарний вісник. 2023. Т. 14, Вип. 2. С. 27–3.
9. Куцька В. І., Безнощенко Ю. О. Особливості сексуальної поведінки підлітків у психологічному аспекті. Психологія малих груп і психологія діяльності. 2016. Вип. 4. С. 112–12.
10. Литвиненко О. А. Емоційна регуляція та її роль у сексуальній поведінці. Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки. 2016. № 5. С. 89–9.

11. Литвинова Н. М. Прив'язаність і сексуальні сценарії: експериментальне дослідження. Вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологія. 2018. Вип. 7. С. 45–5.
12. Олійник Т. В. Вплив особистісних рис на інтимну поведінку молодих людей. Психологія: проблеми теорії та практики. 2019. Вип. 3(27). С. 34–4.
13. Панченко Л. В. Роль нейротизму в сексуальних дисфункціях у дорослих. Український журнал психоневрології. 2021. Т. 25, № 2. С. 55–69.
14. Пархоменко О. О. Емоційний інтелект і задоволеність у сексуальних стосунках. Психологічний журнал. 2020. Т. 41, № 5/6. С. 78–83.
15. Романенко Ю. О. Гендерні особливості особистісних детермінант сексуальної поведінки. Соціальна психологія. 2022. № 2(74). С. 42–54.
16. Савченко І. С. Особистісні детермінанти схильності до ризикованих сексуальних практик. Молодий вчений. 2017. Вип. 8(50). С. 15–19.
17. Allen M. S., Robson D. A. Personality and sexual orientation: New data and meta-analysis. *Journal of Sex Research*. 2020. Vol. 57, No. 8. P. 1023–1035
18. Allen M. S., Walter E. E. Linking Big Five personality traits to sexuality and sexual health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2018. Vol. 144, No. 10. P. 1081–1110
19. Birnbaum G. E., Mikulincer M., Shaver P. R. Adult attachment and sexual functioning: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2017. Vol. 112, No. 5. P. 762–781
20. Birnbaum G. E., Reis H. T. Attachment orientations and sexual functioning. *Personality and Social Psychology Review*. 2016. Vol. 20, No. 3. P. 235–256
21. Birnbaum G. E., Reis H. T., Mikulincer M., Gillath O., Orpaz A. When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91, No. 5. P. 929–943

22. Brassard A., Dupuy E., Bergeron S., Shaver P. R. Attachment insecurities and women's sexual function: A mediation model of sexual self-esteem, sexual anxiety, and sexual assertiveness. *Journal of Sex Research*. 2015. Vol. 52, No. 1. P. 110–119
23. Dewitte M., Mayer A. Attachment, emotion regulation, and sexuality: New insights. *Journal of Sex Research*. 2021. Vol. 58, No. 1. P. 104–120
24. Dewitte M., Mayer A. Attachment, emotion regulation, and sexuality: New insights. *Journal of Sex Research*. 2021. Vol. 58, No. 1. P. 104–120
25. Diamond L. M. *Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire*. Cambridge : Harvard University Press, 2008. 335 p
26. Jirjahn U., Ottenbacher M. Big Five personality traits and sex. *Journal of Population Economics*. 2022. Vol. 35, No. 2. P. 481–505
27. Khoury J. E., Gonzalez A. Attachment anxiety and risky sexual behavior: A meta-analytic review. *Archives of Sexual Behavior*. 2020. Vol. 49, No. 7. P. 2587–2598
28. Khoury J. E., Gonzalez A. Attachment anxiety and risky sexual behavior. *Archives of Sexual Behavior*. 2020. Vol. 49, No. 7. P. 2587–2598
29. Mark K. P., Lasslo J. A. Attachment insecurity and sexual satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2018. Vol. 44, No. 4. P. 370–384
30. Mark K. P., Vowels L. M., Murray S. H. The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2018. Vol. 44, No. 5. P. 411–424
31. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2016. 560 p
32. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment orientations and sexuality: The role of internal working models. *Journal of Personality*. 2016. Vol. 84, No. 4. P. 396–406
33. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment, sexuality, and relationship functioning. *Annual Review of Psychology*. 2019. Vol. 70. P. 197–225

34. Péloquin K., Brassard A., Lafontaine M. F., Shaver P. R. Sexuality through the lens of secure base attachment dynamics: Individual differences in sexploration. *Journal of Sex Research*. 2019. Vol. 56, No. 3. P. 310–321
35. Pepping C. A., Pile V. Attachment orientations and couple sexual satisfaction: The mediating role of conflict. *Journal of Sex Research*. 2018. Vol. 55, No. 6. P. 683–694
36. Simpson J. A., Rholes W. S. Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 25. P. 6–10
37. Stanton A. M., Campbell L. Sexual motives in romantic relationships. *Archives of Sexual Behavior*. 2018. Vol. 47, No. 5. P. 1265–1280
38. Stanton A. M., Campbell L. Sexual motives in romantic relationships: The role of attachment and sexual satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*. 2018. Vol. 47, No. 5. P. 1265–1280
39. Sutton T. E., Simons L. G. Attachment insecurity and infidelity. *Journal of Family Psychology*. 2021. Vol. 35, No. 3. P. 304–316
40. Sutton T. E., Simons L. G. Attachment insecurity and infidelity: A dyadic approach. *Journal of Family Psychology*. 2021. Vol. 35, No. 3. P. 304–316
41. Zimmer-Gembeck M. J., French J., Jeffries C. Attachment and sexual risk-taking: The mediating role of sexual motives. *Journal of Adolescence*. 2016. Vol. 49. P. 209–219

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник сексуальної поведінки

Для кожного запитання оберіть відповідь, що найбільше відповідає вашій поведінці.

1. За останні 3 місяці зі скількома партнерами ви займалися генітальним або анальним сексом?

2. За останні 3 місяці зі скількома партнерами ви займалися оральним сексом?

(Питання 3–4 стосуються ситуацій, коли ви не були п'яні або під впливом наркотиків.)

3. Протягом останнього року як часто ви:

А. займалися генітальним або анальним сексом без презерватива?

В. займалися оральним сексом?

С. займалися генітальним або анальним сексом із людиною, яку ви щойно познайомилися?

Варіанти відповіді (оберіть один для кожного пункту):

- Ніколи
- 1 раз на рік
- 6 разів на рік
- 1 раз на місяць
- 2 рази на місяць
- 1 раз на тиждень
- 3 рази на тиждень

- 5 разів на тиждень
- Щодня

4. Протягом останніх 30 днів на скільки днів ви:

А. займалися генітальним або анальним сексом без презерватива?

В. займалися оральним сексом?

С. займалися генітальним або анальним сексом із людиною, яку ви щойно познайомилися?

Варіанти відповіді:

- 0 днів
- 1–2 дні
- 3–5 днів
- 6–9 днів
- 10–19 днів
- 20–29 днів
- Всі 30 днів

(Питання 5–6 стосуються ситуацій, коли ви були п'яні або під впливом наркотиків.)

5. Протягом останнього року як часто ви:

А. займалися генітальним або анальним сексом без презерватива?

В. займалися оральним сексом?

С. займалися генітальним або анальним сексом із людиною, яку ви щойно познайомилися?

(Варіанти відповіді ті самі, що в питанні 3.)

6. Протягом останніх 30 днів на скільки днів ви:

А. займалися генітальним або анальним сексом без презерватива?

В. займалися оральним сексом?

С. займалися генітальним або анальним сексом із людиною, яку ви щойно познайомилися?

(Варіанти відповіді ті самі, що в питанні 4.)

Додаток Б

Досвід близьких стосунків – ECR-R-14

Інструкція: будь ласка, прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найкраще відображає ваші почуття у стосунках з близькою людиною.

Оцініть за шкалою від 1 до 7:

1 – Повністю не згоден

2 – Не згоден

3 – Скоріше не згоден

4 – Ні так, ні ні

5 – Скоріше згоден

6 – Згоден

7 – Повністю згоден

№	Твердження								
	Мої стосунки з коханою людиною часто змушують мене сумніватися в собі.								
	Мені легко виражати свої почуття до коханої людини на публіці.								
	Мені важко відкриватися перед близькими людьми.								
	Я нервую, коли близькі люди надто глибоко втручаються в мої особисті справи.								
	Мені доволі складно дозволити собі покладатися на близьких.								
	Я часто турбуюся, що моя кохана людина насправді мене не любить.								
	Я боюся, що не буду таким важливим для близьких людей, як вони для мене.								
	Мені некомфортно, коли кохана людина прагне більшої довіри та близькості.								
	Іноді близькі люди змінюють своє ставлення до мене без очевидної причини.								
	Мене засмучує, коли я не отримую потрібної мені уваги й підтримки від коханої людини.								
	Я волію не надто довіряти навіть найближчим людям.								
	Коли я виявляю почуття до близької людини, боюся, що вона не відповість тим самим.								
	Мені легко звертатися по допомогу до близьких людей.								
	Я помічаю, що моя/мої кохана/коханый не прагне такої близькості, як я.								

Опитувальник Великої п'ятірки – IPIP-NEO-120

Шкала відповідей:

- 1 – Зовсім не відповідає дійсності
 2 – Швидше не відповідає дійсності
 3 – Ні так, ні ні
 4 – Частково відповідає дійсності
 5 – Повністю відповідає дійсності

№	Твердження					
	Я багато про що хвилююся.					
	Мені легко заводити друзів.					
	У мене живе уявлення.					
	Я довіряю людям.					
	Я успішно виконую завдання.					
	Мене легко розсердити.					
	Мені подобаються великі компанії.					
	Я вірю у важливість мистецтва.					
	Я використовую людей у своїх цілях.					
	Я люблю прибирати.					
	Я часто сумую.					
	Я беру на себе відповідальність.					
	Я яскраво переживаю свої емоції.					
	Мені подобається допомагати іншим.					
	Я виконую свої обіцянки.					
	Мені важко зближуватись із людьми.					
	Я завжди чимось зайнятий.					
	Я віддаю перевагу різноманіттю, а не рутині.					
	Мені подобається змагатися.					
	Я працюю старанно.					
	Я схильний до зловживань.					
	Мені подобається емоційне збудження.					
	Я люблю читати складні тексти.					
	Я вважаю себе кращим за інших.					
	Я завжди підготовлений.					
	Я легко впадаю в паніку.					
	Я випромінюю радість.					
	Я схильний голосувати за ліберальних політиків.					
	Я співчуваю безпритульним.					
	Я кидаюся діяти, не подумавши.					
	Я очікую на гірше.					
	Я почувуюся комфортно серед людей.					
	Мені подобається вільний політ фантазії.					
	Я вірю, що інші люди мають добрі наміри.					

	Я досягаю успіху в тому, що роблю.					
	Я легко дратуюсь.					
	Я спілкуюся з багатьма людьми на вечірках.					
	Я бачу красу в речах, які інші можуть не помічати.					
	Я обманюю, щоб досягти успіху.					
	Я часто забуваю повернути речі на місце.					
	Я не подобаюся собі.					
	Я намагаюся керувати іншими.					
	Я відчуваю емоції інших людей.					
	Я турбуюсь про інших.					
	Я кажу правду.					
	Я боюся привертати до себе увагу.					
	Я постійно в русі.					
	Я надаю перевагу знайомому замість нового.					
	Я кричу на людей.					
	Я роблю більше, ніж від мене очікують.					
	Я рідко піддаюся надмірностям.					
	Я шукаю пригод.					
	Я уникаю філософських дискусій.					
	Я маю про себе високу думку.					
	Я реалізую свої плани.					
	Мене легко пригнічують події.					
	Я багато сміюся.					
	Я вважаю, що немає абсолютно правильного чи неправильного.					
	Я співчуваю тим, кому гірше, ніж мені.					
	Я приймаю поспішні рішення.					
	Я багато чого боюся.					
	Я уникаю контактів із людьми.					
	Я люблю мріяти.					
	Я вірю тому, що кажуть інші люди.					
	Я поступово виконую завдання.					
	Я вибухаю гнівом.					
	Я віддаю перевагу самотності.					
	Мені не подобається поезія.					
	Я використовую інших людей.					
	Я залишаю безлад у своїй кімнаті.					
	Я часто пригнічений.					
	Я беру все під свій контроль.					
	Я рідко помічаю свої емоційні реакції.					
	Я байдужий до почуттів інших.					
	Я порушую правила.					
	Мені комфортно лише з друзями.					
	Я роблю багато справ у вільний час.					
	Я не люблю зміни.					
	Я ображаю людей.					
	Я виконую лише мінімум роботи.					
	Я легко долаю спокуси.					
	Мені подобається бути необачним.					
	Мені важко зрозуміти абстрактні ідеї.					
	Я високої думки про себе.					
	Я марную свій час.					

	Я відчуваю, що не здатний впоратися зі справами.					
	Я люблю життя.					
	Я схильний голосувати за консервативних політиків.					
	Мене не цікавлять проблеми інших.					
	Я поспішаю з діями.					
	Я легко потрапляю у стресові стани.					
	Я тримаю людей на відстані.					
	Я люблю занурюватися у свої думки.					
	Я не довіряю людям.					
	Я вмію справлятися зі справами.					
	Мене важко вивести з рівноваги.					
	Я уникаю натовпу.					
	Мені не подобається ходити в художні музеї.					
	Я заважаю планам інших людей.					
	Я розкидаю свої речі.					
	Я задоволений собою.					
	Я чекаю, що ініціативу візьмуть інші.					
	Я не розумію людей, які відкрито виражають свої емоції.					
	Я не витрачаю час на інших.					
	Я порушую обіцянки.					
	Мене не лякають складні ситуації у спілкуванні.					
	Я надаю перевагу не напружуватись.					
	Я дотримуюся загальноприйнятих способів.					
	Я мщу людям.					
	Я витрачаю мало зусиль на роботу.					
	Я вмію контролювати свої бажання.					
	Я дію безрозсудно.					
	Мене не цікавлять теоретичні дискусії.					
	Я вихваляюся своїми перевагами.					
	Мені важко взятися за справу.					
	Я зберігаю спокій під тиском.					
	Я дивлюся на життя оптимістично.					
	Я вважаю, що з злочинністю потрібно боротися жорстко.					
	Я уникаю думок про людей, які потребують допомоги.					
	Я дію, не думаючи.					