

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ЗВ'ЯЗОК СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ
ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ**

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053 002
Практична психологія
Шульги Оксани Олегівни

Науковий керівник:
Павленко М. С., кандидат
психологічних наук,
старший викладач кафедри
практичної психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ СЕКСУАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ.....	7
1.1. Теоретичні підходи до вивчення сексуальної поведінки у психологічній науці	7
1.1.1. Теоретичний аналіз когнітивних, емоційних та соціокультурних чинників сексуальної поведінки	14
1.1.2. Соціально-психологічні аспекти задоволеності стосунками серед різних вікових груп	19
1.2 Психологічні фактори задоволеності партнерськими стосунками.....	25
1.2.1 Соціальні та культурні чинники формування сексуальної поведінки та сексуальної задоволеності в контексті психологічного благополуччя	25
1.2.2 Психологічні особливості задоволеності стосунками.....	31
Висновки до I розділу	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ І ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ	41
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження	41
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація	49
2.3. Програма психокорекційної роботи спрямованої на підвищення якості партнерських стосунків.....	66
Висновки до другого розділу	99
ВИСНОВКИ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ	110

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі розвиток інтимних і партнерських стосунків стає важливим об'єктом наукового дослідження. Актуальність дослідження зумовлена підвищеним інтересом сучасної психології до вивчення специфіки уявлень про сексуальні відносини як фундаменту сімейного життя. Гармонія у стосунках між партнерами є основою не лише для особистого благополуччя, а й для психологічного здоров'я суспільства в цілому. Сексуальна поведінка як невід'ємна частина людської природи значною мірою впливає на рівень довіри, близькості й емоційної стабільності в парі. Саме тому вивчення зв'язку між сексуальною поведінкою і задоволеністю партнерськими стосунками є актуальним завданням для сучасної психології.

Зростання кількості досліджень, присвячених питанням сексуальної сумісності, демонструє її критичний вплив на якість відносин. Водночас, існує запит на практичні рекомендації щодо того, як зміцнити інтимні аспекти відносин у парі, особливо в умовах постійних соціальних і культурних змін.

Сексуальна поведінка як феномен є багатогранною і залежить від біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів. Вона не тільки формує рівень інтимності, але й впливає на комунікацію між партнерами, створюючи умови для розвитку довготривалих, гармонійних відносин.

В українській психологічній науці сексуальна поведінка вивчається у контексті вікової та соціальної психології як один із напрямів розвитку людини, її соціалізації та становлення особистісної та сексуальної ідентичності (В. Гупаловська, Т. Говорун, О. Закалюжна, О. Кікінежді, Н. Стрілець), репродуктивної поведінки (О. Васильченко), сексуальних розладів та подружніх конфліктів (Г. Кочарян, О. Кочарян). Як зазначають С. Брукс і М. Джонсон (2018), сексуальна задоволеність безпосередньо корелює з емоційною стабільністю партнерів, а також сприяє зниженню частоти конфліктів та формуванню глибшого взаєморозуміння.

У той же час, культуральні зміни, розвиток медіа і нові моделі гендерних ролей значно впливають на уявлення людей про сексуальну поведінку. Це вимагає перегляду традиційних підходів до оцінки впливу сексуальності на задоволення відносинами, що робить тему дослідження ще більш актуальною.

Об'єкт дослідження: партнерські стосунки.

Предмет дослідження: зв'язок сексуальної поведінки з рівнем задоволеності партнерськими стосунками.

Метою наукового дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок психологічних чинників сексуальної поведінки партнерів з рівнем задоволеності партнерськими стосунками.

Завдання дослідження:

1. Теоретико-методологічний аналіз взаємозв'язку між сексуальною поведінкою та задоволеністю партнерськими стосунками.
2. Визначення психологічних, соціальних та культурних факторів, які впливають на сексуальну поведінку і рівень задоволеності відносинами.
3. Проведення емпіричного дослідження з метою виявлення зв'язку між особливостями сексуальної задоволеності та рівнем задоволення партнерськими стосунками.
4. Розробка програми психокорекційної роботи з покращення якості партнерських стосунків.

Методи дослідження обумовлені специфікою досліджуваного матеріалу:

Загальнонаукові методи, які включають синтез, аналіз та порівняння наукової літератури українських та зарубіжних авторів, що використовувались для створення теоретичної бази дослідження. Серед фахових психодіагностичних методик, спрямованих на визначення зв'язку сексуальної поведінки з рівнем задоволеності партнерськими стосунками було обрано такі:

1. Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська, 2021);
2. Опитувальник «Тріада любові» (Р. Стернберг);
3. Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак).

З метою опрацювання та аналізу статистичних даних для виявлення тенденцій та кореляцій між показниками задоволеності партнерськими стосунками та сексуальною поведінкою були використані програми SPSS та MS Excel.

Наукова новизна. Аналіз актуальних досліджень у сфері психології сексуальних відносин дозволяє глибше зрозуміти механізми, що визначають рівень задоволеності партнерів. Робота також розкриє вплив соціально-культурних змін на індивідуальні очікування і потреби в парі, надаючи нові можливості для вдосконалення терапевтичних підходів. Сексуальні стосунки як основа сімейного життя залишаються недостатньо вивченими у вітчизняній психології та вимагають детального емпіричного аналізу.

Теоретичне значення дослідження полягає у внеску до розвитку психології, психодіагностики та сексології, а також у збагаченні таких розділів психології, як загальна, сімейна, психологія особистості та соціальна психологія.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів для професійної підготовки спеціалістів. Матеріали дослідження можуть використовуватись при написанні курсових і дипломних робіт, вивченні дисциплін, таких як психологія, психодіагностика, сексологія, соціологія, а також для підготовки статей і проведення практичних занять. Окрім того, результати дослідження можуть бути використані: у практичній психології для надання консультацій сімейним парам; у терапевтичній роботі з парами, які мають труднощі у встановленні інтимної гармонії, а також у подальших наукових дослідженнях із метою поглиблення знань у сфері сексуальної сумісності. Результати дослідження сприятимуть глибшому розумінню чинників, які визначають гармонію у партнерських стосунках, а також допоможуть у розробці рекомендацій для практичної психології та терапії пар.

Таким чином, вивчення зв'язку між сексуальною поведінкою та задоволеністю партнерськими стосунками є важливим для розвитку як

теоретичної, так і прикладної психології, а отримані результати сприятимуть гармонізації стосунків між партнерами та підвищенню якості їхнього життя.

База дослідження: вибірку склали 50 подружніх пар. Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми».

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків і списку літератури, який включає 43 джерела, та містить 15 рисунків і 1 таблицю. Загальний **обсяг роботи** становить 116 сторінок, із яких власне текст роботи представлений на 101 сторінці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ СЕКСУАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення сексуальної поведінки у психологічній науці

Сукупність основних моделей опису сексуальності людини наразі представлена: біологічним розумінням, еволюційною, теологічною, біхевіоральною позиціями, психогідравлічною та екологічною моделями (М. Волен і Дж. Шмідт), моделлю подвійного контролю (Dual Control Model) (J. ancroft, C. A. Graham, E. Janssen, S. A. Sanders), теорією сексуального сценарію (У. Саймон і Д. Геньон), концепцією сексуальної збудливості Р. Уейлена, «гіпотеза редукції стимул-реакції», теорією «сексуального сценарію», теорією «карти кохання» Дж. Мані, теорією сексуальних стратегій Д. Басса (Гупаловська, 2016).

Теорія сексуальних стратегій Д. Басса пояснює виникнення психологічних механізмів людської сексуальності природним відбором у процесі еволюції. Сексуальна адаптація індивіда забезпечується цими психологічними механізмами, допомагаючи йому пристосовуватися до різноаспектних умов навколишнього середовища. Еволюційні процеси чоловіків та жінок супроводжувалися різними адаптивними проблемами, що й зумовило відмінності в їхніх сексуальних стратегіях (Гупаловська, 2016).

Для інтимного світу людини, як і для її сексуальності, характерною постає еволюція та розвиток протягом онтогенезу. В. Татенко формулює структурну модель інтимності, згідно з якою виокремлюються різні аспекти інтимної активності (тілесний, душевний та духовний), а також індивідуальний та груповий способи актуалізації інтимних цінностей та смислів, почуттів та стосунків, реалізовані в формі вчинку (Гупаловська, 2016).

В. Татенко, слідом за Г. Аммоном, зазначає, що конструктивна сексуальність індивіда в межах його цілісної психічної активності здатна встановлювати зрілий партнерський симбіоз, у якому єднаються і взаємно

збагачуються самодостатні особистості, які відкривають одна одну. Біологічні потреби не є ключовими в такому єднанні, адже воно передбачає можливість безболісного виходу з нього (Татенко, 2011).

Проблематика задоволеності партнерськими стосунками має велике значення для сучасної психології, адже від цього залежить якість життя, рівень довіри між партнерами, а також їх емоційна стабільність. Уявлення про сексуальність, сформовані під впливом суспільних стереотипів, гендерних ролей та особистісного досвіду, можуть суттєво впливати на задоволення у стосунках.

Феномен інтимності нерозривно пов'язаний із поняттям сексуальності. Відповідно до визначення та моделі інтимного життя людини, розробленої відомим українським ученим В. Татенком, інтимність являє собою суб'єктивну систему критеріїв, яка визначає процеси самооцінки, оцінки інших, самоприйняття та сприйняття людей, подій і явищ (Татенко, 2011).

В. Гупаловська у статті «Теорії та моделі сексуальності: чи є місце для духовності?» виокремлює сукупність провідних моделей сексуальності людини, представлених біологічним розумінням, еволюційною, теологічною, біхевіоральною позицією, психогідравлічною та екологічною моделями, моделлю подвійного контролю, теорією сексуального сценарію, концепцією сексуальної збудливості, «гіпотезою редукції стимул-реакції», теорією «карти кохання» Дж. Мані, теорією сексуальних стратегій Д. Басса. Так, зокрема, дослідниця вказує: «У теорії сексуальних стратегій Д. Басса з точки зору еволюційної психології всі психологічні механізми в людській сексуальності виникли шляхом природного відбору в процесі еволюції. Ці психологічні механізми забезпечують сексуальну адаптацію індивіда до мінливих умов навколишнього середовища» (Гупаловська, 2016).

Сексуальна поведінка безпосередньо залежить від поставлених цілей та завдань, які виникають із потреб людини. А. Кінсі (Kinsey, 1953) виділяє кілька основних форм сексуальної поведінки людини у суспільстві залежно від віку та кінцевої мети. Кульмінацією є розрядка сексуальної напруги, досягнута за рахунок відповідної статевої поведінки.

Сексуальна поведінка – це сукупність дій, реакцій та моделей поведінки людини, пов'язаних із проявами сексуальності. Вона охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, які визначають способи вираження сексуальних почуттів та потягів (Macdowall, 2013).

Сексуальна поведінка – це статевая поведінка людини, тобто форми взаємодії індивідів, мотивовані їх статевою потребою (Johnson, 2001). Сексуальна поведінка виконує кілька функцій: репродуктивну (продовження роду), гедоністичну (отримання насолоди), комунікативну (так звані «сексуальні сценарії», що зумовлюють бажаний і можливий тип сексуального партнера, еротичні бажання та стимули, вимоги до місця, часу та ситуації статевого зближення), яка неодмінно є головною у побудові відносин. Вона може включати фізичну близькість (обійми, поцілунки, статевий акт), емоційні прояви прихильності, вербальне та невербальне фліртування, різноманітні форми сексуальної взаємодії, як-от мастурбація, еротичні фантазії тощо.

Сексуальна поведінка визначається низкою характеристик, які залежать від індивідуальних, культурних та соціальних чинників:

- біологічна основа – включає гормональну регуляцію, фізіологічні реакції та репродуктивну функцію;

- психологічні аспекти – впливають на особистісне сприйняття сексуальності, формування потягів і сексуальних уподобань;

- соціокультурні норми – визначають прийнятні форми сексуальної поведінки в певному суспільстві;

- емоційний контекст – рівень довіри, прив'язаності та любові між партнерами;

- морально-етичні аспекти – індивідуальні переконання щодо сексуальної активності, її допустимості та значущості;

- різноманітність проявів – сексуальна поведінка варіюється від традиційних до альтернативних практик залежно від особистих уподобань (Macdowall, 2013).

Ознаками сексуальної поведінки можуть бути прояв сексуального потягу, бажання фізичного контакту, інтерес до еротичного контенту, залучення до

інтимних взаємодій. Сексуальна задоволеність у стосунках є важливим показником якості інтимного життя партнерів. Вона визначається кількома критеріями:

- фізичне задоволення – досягнення оргазму та приємних відчуттів під час статевого акту;
- емоційна близькість – почуття довіри, любові та емоційного зв'язку між партнерами;
- психологічний комфорт – відсутність страху, провини або дискомфорту під час сексуальної активності;
- рівень бажання – взаємне прагнення до інтимності та гармонійність сексуальних потягів;
- комунікація в парі – відкритість у спілкуванні щодо сексуальних вподобань, очікувань та потреб;
- відсутність одноманітності – різноманітність у сексуальному житті, що запобігає рутині та сприяє підтримці інтересу;
- гармонія інтимного життя – збалансованість сексуальної активності з іншими аспектами стосунків (Macdowall, 2013).

В. Макдавел відзначає близький взаємозв'язок між поняттями сексуальна поведінка та сексуальна орієнтація. Сексуальна орієнтація характеризує відгук людини на гендерно-забарвлені стимули. (Macdowall, 2013).

Сексуальна поведінка є фундаментальною складовою життя людини, яка впливає на її фізичний, емоційний та соціальний добробут. Формування уявлень про сексуальність розпочинається ще у дитинстві та розвивається протягом усього життя під впливом сім'ї, культури, соціального середовища, освіти та індивідуальних психологічних чинників.

Наукові дослідження сексуальної поведінки базуються на міждисциплінарних підходах. Серед **психологічних підходів до вивчення сексуальної поведінки можна виокремити:**

1. Психоаналітичний підхід представлений працями З. Фрейда, вважає сексуальність однією з провідних рушійних сил у житті людини. З.

Фройд наголошував на ролі дитячого досвіду у формуванні психосексуальних характеристик, а також на впливі несвідомих бажань (Coates, 2008).

2. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) сексуальність розглядає як частину самоактуалізації особистості. Підхід наголошує на важливості емоційної близькості, прийняття та взаємної поваги у партнерських стосунках.

3. Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на впливі переконань, цінностей та поведінкових моделей на сексуальну взаємодію. Цей підхід особливо важливий для розуміння того, як люди навчаються сексуальної поведінки через спостереження та досвід.

4. Еволюційна психологія вивчає сексуальну поведінку як частину адаптивних стратегій, спрямованих на забезпечення виживання та розмноження. У даному контексті наголошується на важливості вибору партнера та його якостей.

Асексуальними прийнято називати людей, байдужих до гендерно-забарвлених стимулів (Coates, 2008). Людина може відчувати сексуальний та/або емоційний потяг тільки до жінок, тільки до чоловіків, і до чоловіків, і до жінок, та/або до гермафродитів, трансвеститів, трансгендерів та інших людей, які не вписуються в чинні гендерні норми.

Як класифікаційні критерії людей за сексуальною орієнтацією Т. Коутс пропонує використовувати: самокатегоризацію людей (ким вони себе вважають); актуальну сексуальну поведінку (наприклад, кількість партнерів своєї та протилежної статі у минулому та сьогоденні); наявні почуття (наприклад, фантазії та бажання); а також генітальні або мозкові реакції (фізіологічні вимірювання збудження на чоловічі та жіночі образи) (Coates, 2008). Часто в літературі покликаються на один або обидва ці якісні компоненти: «поведінковий» і «психологічний» (Macdowall, 2013).

Вибираючи сексуальну модель, людина це робить, як свідомо, так і несвідомо (Macdowall, 2013). У першому випадку йдеться про вплив референтної групи, поінформованості, освіти людини; у другому випадку

мається на увазі ідентифікація з моделлю поведінки батька, матері чи іншого члена сім'ї.

Психосексуальний розвиток людини проходить у кілька етапів: 1 етап – до 5 років дитина проживає етап статевої самосвідомості, 2 етап – з 5 до 10 років людина проживає етап формування статево-рольової поведінки. Спочатку дитина ідентифікує себе: хлопчик чи дівчинка, а далі на практиці закріплює та застосовує зазначені ідентифікаційні моделі (Macdowall, 2013).

У суспільстві сексуальна поведінка жінок значно змінилася (Macdowall, 2013): переважно акцент змістився на поведінку лідера – більш агресивну поведінку. Провідною рисою сексуальної поведінки жінок є підкреслена сексуальність сучасного соціального жіночого стереотипу. Таким чином, виникає протиріччя – чоловічі стереотипи поведінки при зовнішніх жіночих рисах.

Сексуальна поведінка жінок стала зміщуватися із зони фемінінної (типово жіночої) до зони андрогінії («безстатевості»), а часом і до зони маскулінності (чоловічої поведінки). Такі риси як амбітність, наполегливість та незалежність, схильність до ризику, що належать до рис чоловічого типу поведінки, зараз спостерігаються у жінок.

Домінування в більшості сфер сімейного життя, в тому числі і в сексуально-еротичній, суттєво змінило ставлення заміжніх жінок як до форм прояву своєї сексуальності, так і безпосередньо до своїх обранців як сексуальних партнерів. Багато чинників впливають на видозмінену жіночу поведінку в цілому, як і на сексуальність зокрема. Вони складаються із системи: фізіологічних, психологічних, соціально-психологічних, соціальних, соціокультурних, економічних чинників (Johnson, 2001).

За останні роки сексуальна поведінка чоловіків також сильно змінилася. Чоловіки стали вести малорухливий спосіб життя, виникли проблеми зайвої ваги, що також вплинуло на їхню сексуальність.

Отже, сексуальна поведінка та уявлення про неї формуються під впливом багатьох факторів, таких як сім'я, культура, освіта та індивідуальні психологічні особливості. Взаємозв'язок між сексуальною поведінкою та

задоволеністю стосунками є складним, багатогранним і залежить від якості комунікації, емоційної близькості та рівня довіри. Аналіз цих аспектів дозволяє краще розуміти психологічні особливості партнерської взаємодії та пропонувати ефективні підходи для вирішення можливих конфліктів.

1.1.1. Теоретичний аналіз когнітивних, емоційних та соціокультурних чинників сексуальної поведінки

Задоволення потреб у партнерських стосунках є важливим елементом емоційного добробуту особистості. Стосунки впливають на почуття щастя, рівень стресу та загальне психологічне здоров'я людини. Потреби у стосунках включають базові емоційні, соціальні та психологічні аспекти, які залежать від багатьох чинників: індивідуальних особливостей партнерів, рівня їхньої комунікації, готовності до компромісів і емоційної підтримки. Розуміння психологічних факторів, які впливають на задоволення потреб, є важливим для розробки ефективних підходів до зміцнення партнерських стосунків.

Задоволеність шлюбом і подружніми стосунками незмінно привертає до себе значну увагу з боку дослідників через велике значення для розвитку відносин та стабільності сім'ї. Як у вітчизняній, так і в зарубіжній літературі можна виявити чимало різних думок щодо психологічної сутності цих явищ (Hendrick, 1997), проте загальним є уявлення про те, що задоволеність відносинами (і шлюбом) є узагальненою оцінкою подружніх відносин.

С. Хендрик і К. Хендрик закладають до основи досліджень задоволеності відносинами подружжя суб'єктивний, афективний досвід їх переживань задоволення і щастя у близьких відносинах. У їхніх роботах чітко простежується ідея стосовно того, що в основі задоволеності відносинами лежать почуття і переживання подружжя (Hendrick, 1997). Уявлення про емоційну основу задоволеності подружніми відносинами виглядає цілком обґрунтованим, якщо взяти до уваги ту найважливішу роль, яку відіграють у подібних відносинах емоції та почуття, оскільки основним чинником, що скріплює подружні союзи, є емоційні узи – любов, емоційна прихильність.

На емпіричному рівні роль емоційних чинників у добробуті шлюбу найбільш яскраво продемонстрували дослідження Дж. Готтмана (Gottman, 1992). Співвідношення позитивних та негативних емоційних реакцій у подружній взаємодії у благополучних пар характеризується суттєвою перевагою позитивних емоцій.

У стабільних парах з високою задоволеністю шлюбом число позитивних емоційних реакцій перевищує кількість негативних приблизно в п'ять разів. У подружніх парах з низьким рівнем задоволеності шлюбом, де справа йде до розлучення, число позитивних емоційних реакцій виявляється приблизно рівним або навіть меншим по відношенню до негативних емоційних реакцій.

Беручи за основу твердження, що задоволеність відносинами відображає в узагальненій формі емоційний досвід взаємовідносин, необхідно звернутися до аналізу чинників, що визначають емоційні переживання подружніх відносин. Хоча детермінація емоційних явищ є складною проблемою, можна констатувати, що більшість дослідників поділяють уявлення про подвійну обумовленість емоцій: потребами та ситуацією. З цієї точки зору, безпосередньою психологічною причиною зниження задоволеності відносинами є негативні емоційні переживання, викликані фрустрацією потреб подружжя, що повторюються, в різних ситуаціях подружньої взаємодії.

Можна припускати, що найбільш важливою в контексті даної проблеми є потреба, що лежить в основі шлюбу і близьких відносин і отримала різні найменування в різних підходах: потреба в афіліації (Г. Мюррей), потреба у прихильності (Е. Фромм), потреба в любові та приналежності (А. Маслоу), потреба в зв'язку. Саме задоволення цієї потреби має найбільшою мірою визначати ступінь задоволеності відносинами подружжя.

Генрі Мюррей визначив потребу в афіліації як прагнення людини до встановлення та підтримки соціальних зв'язків. Вона включає бажання бути прийнятим у групі, мати друзів і партнера, відчуття спільності, довіри та взаємодопомоги, страх самотності та соціальної ізоляції. Так, наприклад, людина, яка вступає в шлюб, часто керується не лише любов'ю, а й бажанням відчувати себе частиною надійної системи підтримки, яка включає не тільки партнера, а й його родину та спільне коло друзів (Hendrick, 1997).

Еріх Фромм розглядав потребу в прихильності як фундаментальне прагнення людини до емоційної близькості. Він зазначав, що без теплих, глибоких стосунків людина може відчувати себе самотньою та ізольованою. Прихильність проявляється через готовність підтримувати і допомагати

партнеру, емоційну стабільність і безпеку у відносинах, взаємну довіру та турботу (Hendrick, 1997). Так, наприклад, дитина, яка виросла в сім'ї з теплою атмосферою та відчуттям безпеки, буде шукати в своєму подружньому житті схожі відчуття стабільності та турботи.

Абрагам Маслоу у своїй піраміді потреб зазначав, що після задоволення фізіологічних потреб і потреб у безпеці людина прагне любові та приналежності. Це проявляється через бажання кохати і бути коханим, потребу у взаєморозумінні, підтримці та прийнятті, формування сім'ї та підтримку близьких стосунків (Hendrick, 1997). Так, наприклад, люди, які відчують емоційний голод через нестачу любові, можуть вступати у стосунки навіть із тими, хто їм не підходить, аби лише заповнити цю прогалину.

Потреба в зв'язку базується на глибокому емоційному і психологічному зв'язку з іншою людиною. Це бажання не просто бути поруч, а й відчувати спільність інтересів, цінностей і цілей. Так, наприклад, партнери, які мають спільні хобі, інтереси та бачення майбутнього, мають більш стійкі та гармонійні відносини.

Кожна з цих потреб відіграє важливу роль у формуванні та підтримці шлюбу та близьких відносин. Взаємне розуміння цих потреб допомагає партнерам створювати міцніші, гармонійні стосунки, що базуються на довірі, любові та емоційній підтримці (Hendrick, 1997).

Разом із тим, певне значення можуть мати й інші потреби, задоволення чи фрустрація яких у подружніх відносинах викликають позитивні чи негативні переживання й у кінцевому підсумку впливають на рівень задоволеності відносинами. Однак їх дослідження ускладнюється тим фактом, що кількість різноманітних потреб, описаних у різних психологічних теоріях, досить велика.

Один із чільних сучасних підходів, що визначають базові психологічні потреби, пов'язаний з теорією самодетермінації Е. Десі та Р. Райана (Deci, 2014). У контексті даного дослідження важливо, що до числа базових входить потреба у прив'язаності, тобто потреба перебувати в стабільних близьких відносинах і бути значущим для інших людей, отримувати від близьких

турботу і піклуватися про них. Дві інші базові потреби, описані в теорії самодетермінації, – це потреба в автономії та потреба в компетентності.

Потреба компетентності виявляється у бажанні успішно вирішувати складні проблеми з допомогою власних зусиль, у прагненні почуватися успішним, дієздатним і компетентним. Потреба автономії означає прагнення почуватися самостійним і вільним суб'єктом, тоді як примус із боку інших людей чи відчуття контролю з боку фруструють цю потребу.

Усі три потреби виявляються в різних сферах життя, хоча, очевидно, що потреба в компетентності є більш актуальною в ситуаціях досягнення, пов'язаних з реалізацією цілеспрямованої діяльності, тоді як потреба у прив'язаності задовольняється більшою мірою в ситуаціях міжособистісних відносин.

Серед індивідуальних особливостей, пов'язаних із задоволенням потреби у прив'язаності в подружніх відносинах, насамперед заслуговують на увагу ті особливості, які характеризують прояви любові та прихильності, оскільки саме взаємна прихильність подружжя є найважливішою умовою задоволення цієї потреби. З погляду теорії прихильності, в основі таких індивідуальних особливостей лежить робоча модель об'єкта прихильності, що складається в результаті узагальнення емоційного досвіду взаємодії з батьками (або іншою особою, яка піклується) в ранньому дитинстві (Bartholomew, 1991).

У зрілому віці цією моделлю значною мірою визначаються очікування щодо поведінки партнера, його оцінка та інтерпретація, а також власна поведінка щодо об'єкта уподобання (Campbell, 2005; Tucker, 1999). При цьому відомо, що в деяких випадках особливості робочої моделі виявляються у надмірній залежності від об'єкта прихильності, що наводить на думку про незадоволену потребу у прив'язаності.

В інших випадках, навпаки, відзначається виражене прагнення до підтримки дистанції та автономії (Johnson, 2001). Особливості робочої моделі і стилі прив'язаності, що впливають з ці особливості, можуть бути закономірно пов'язані з базовими психологічними потребами, відтак необхідно глибше проаналізувати природу такого зв'язку.

Задоволення потреб у стосунках базується на психологічних факторах, таких як тип прив'язаності, рівень самооцінки, емоційний інтелект, комунікативні навички та готовність до компромісу (Campbell, 2005). Здатність партнерів задовольняти емоційні, соціальні та фізичні потреби одне одного визначає загальний рівень задоволеності стосунками. Усвідомлення цих чинників може сприяти зміцненню гармонії у стосунках і запобіганню конфліктам.

Л. Білецька відзначає, що людина, яка має низьку самооцінку, може відчувати тривогу в інтимних ситуаціях, що знижує її сексуальну активність (Білецька, 2021). О. Громова підкреслює, що культурні норми, які засуджують гомосексуальність, можуть формувати у людини негативні переконання про власну сексуальну орієнтацію, що призводить до внутрішнього конфлікту (Громова, 2023). На думку А. Савченко, любов і довіра до партнера можуть допомогти людині подолати соціокультурні бар'єри, наприклад, страх осуду за сексуальні експерименти (Савченко, 2022).

1.1.2. Соціально-психологічні аспекти задоволеності стосунками серед різних вікових груп

Фізіологічні відмінності між чоловіками та жінками впливають на їхнє сприйняття інтимності, що вимагає взаємного розуміння у стосунках. Гармонійне сексуальне життя базується не лише на фізичних аспектах, а й на емоційній близькості та готовності партнерів працювати над своїми стосунками.

Подружня сексуальність проходить через кілька етапів розвитку, кожен з яких має свої особливості, проблеми та потребує адаптації.

Виокремлюють такі етапи розвитку подружньої сексуальності:

1. Початковий етап (перші місяці – 1-2 роки). На цьому етапі характерними постають високий рівень сексуального потягу, бажання експериментувати, часті статеві контакти, сильна емоційна пристрасть. Здійснюється вироблення першого досвіду сексуальної взаємодії, адаптація до потреб партнера. Молода пара після весілля часто займається сексом, але може стикатися з проблемами, такими як відмінності в сексуальних бажаннях чи техніці задоволення партнера (Петренко, 2022).

2. Стабілізація (2-5 років). На цьому етапі характерними постають формування стабільних сексуальних звичок, зниження інтенсивності пристрасті, але зростання емоційної близькості, уміння краще розуміти потреби партнера. Пара після декількох років шлюбу розуміє, що їхнє сексуальне життя стало передбачуваним, тому вони шукають нові способи урізноманітнити інтимність (Петренко, 2022).

3. Родинний етап (5-15 років, народження дітей). На цьому етапі народження дітей змінює фокус уваги з партнерства на батьківство. Відбувається зниження частоти сексуальних контактів через втому, нестачу часу. Сексуальність стає менш імпульсивною, більш емоційно забарвленою. Так, жінка після народження дитини може відчувати зниження сексуального бажання через втому, а чоловік може відчувати, що його потреби ігноруються, що створює конфлікти (Коваленко, 2022).

4. Зрілість стосунків (15+ років шлюбу). На цьому етапі можливе повернення інтересу до сексу після вирішення побутових і сімейних питань. Здійснюється переоцінка значення інтимності у шлюбі. Відчуття довіри та розуміння у парі сприяє глибшій емоційній близькості. Подружжя після 20 років шлюбу відчуває новий етап близькості, коли можуть дозволити собі більше експериментів та відкритого спілкування про свої бажання (Антонюк, 2020).

Задоволеність стосунками є багатогранним феноменом, що охоплює психологічні, соціальні та культурні аспекти. Серед різних вікових груп ці аспекти виявляються по-різному, оскільки потреби, очікування та способи комунікації значно змінюються впродовж життєвого циклу. Аналіз соціально-психологічних чинників дозволяє зрозуміти, як вікові особливості впливають на якість і тривалість стосунків, а також як соціокультурний контекст формує уявлення про ідеальну партнерську взаємодію.

Юнацький вік характеризується пошуком ідентичності, формуванням власної системи цінностей, дослідженням соціальних та інтимних зв'язків. У цей період люди активно експериментують у сфері стосунків, намагаючись зрозуміти власні потреби та очікування від партнера (Сингаївська, 2021).

Виокремлюють такі провідні чинники задоволеності стосунками в юнацькому віці. Важливими постають емоційна близькість і підтримка – молоді люди прагнуть стосунків, які приносять позитивні емоції та психологічну підтримку. У цьому віці сексуальність відіграє значну роль у задоволеності відносинами (Сингаївська, 2021). Думка однолітків та сім'ї впливає на сприйняття відносин. Молодь часто ставить на перший план кар'єрний ріст та особистий розвиток, що може ускладнювати довготривалі зв'язки.

Юнацький вік (18–25 років): етап пошуку та самовизначення

Для молоді задоволення стосунками часто залежить від таких соціально-психологічних аспектів:

1. **Роль романтичних ідеалів.** Молоді люди нерідко керуються романтичними ідеалами, сформованими під впливом медіа, соціальних мереж

та популярної культури. Високі очікування щодо партнера чи стосунків можуть створювати труднощі у сприйнятті реальної взаємодії (Ткаченко, 2021).

2. **Значення соціальної підтримки.** Дослідження О. Ткаченко свідчать, що молодь, яка отримує підтримку від друзів і сім'ї, зазвичай має більш позитивний досвід у стосунках. Підтримка допомагає знижувати рівень конфліктності та сприяє зміцненню довіри.

3. **Формування ідентичності та самостійності.** Молоді люди перебувають у фазі самовизначення, що впливає на характер стосунків. Часто виникають труднощі, пов'язані з пошуком балансу між особистою автономією та бажанням бути у близькому зв'язку з партнером (Ткаченко, 2021).

4. До числа типових проблем у стосунках осіб юнацького віку належать недостатній досвід у побудові здорових відносин, ідеалізація партнера та нереалістичні очікування, нестабільність через невизначеність майбутнього, ревності, пошук власної автономії. Молоді люди часто схильні романтизувати стосунки, вважаючи, що ідеальний партнер має бездоганно відповідати їхнім очікуванням, що може призводити до розчарувань.

Етап зрілого віку (25-40 років) характеризується стабілізацією особистості, прагненням до довготривалих стосунків, створенням сім'ї та народженням дітей. Кар'єра та соціальний статус стають важливими, що може впливати на баланс між особистим і професійним життям. Виокремлюють такі провідні чинники задоволеності стосунками в зрілому віці. Важливими постають довіра та взаєморозуміння, які витісняють яскраві емоції на другий план. Спільні цінності та цілі сприяють прагненню будувати спільне майбутнє. Матеріальне забезпечення є одним із факторів спокою у стосунках. Сексуальна задоволеність важлива, але не становить єдиний пріоритет (Коваленко, 2022).

До числа типових проблем у стосунках осіб зрілого віку належать розбіжності у цілях та пріоритетах, конфлікти через розподіл домашніх обов'язків, втрата романтики через рутину, вплив батьківських обов'язків на інтимне життя. У парах, де обоє партнерів активно будують кар'єру, може виникати проблема нестачі часу один для одного, що впливає на емоційну близькість (Коваленко, 2022).

Етап середнього віку характеризується стабільністю або кризами у стосунках. У багатьох парах уже вирости діти, що змінює фокус уваги партнерів. Також можуть з'являтися перші ознаки вікових змін у здоров'ї, що впливає на сексуальне життя.

Виокремлюють такі провідні чинники задоволеності стосунками в середньому віці. Важливими постають спільне минуле та прив'язаність – пари цінують пережитий досвід. Розвиток дружніх аспектів у стосунках дозволяє зробити так, що партнер стає не лише коханцем, а й другом. Фізичне та емоційне здоров'я починає відігравати ключову роль, а фінансова стабільність сприяє гармонії у стосунках (Коваленко, 2022).

Середній вік (40–50 років): етап стабільності та спільного розвитку

Для людей середнього віку стосунки часто набувають стабільнішого характеру, проте з'являються нові соціально-психологічні виклики:

1. **Вплив сімейних обов'язків.** На цьому етапі задоволення стосунками може залежати від здатності партнерів розподіляти сімейні ролі. Дослідження науковиці М. Коваленко, вказують, що партнери, які активно співпрацюють у догляді за дітьми, фінансових питаннях і домашніх обов'язках, демонструють вищий рівень задоволеності. (Коваленко, 2022)

2. **Соціальні ролі та кар'єрний тиск.** Баланс між професійними досягненнями та сімейним життям є важливим чинником для середнього віку. Згідно з даними досліджень, конфлікти, пов'язані з браком часу чи емоційного ресурсу, є однією з основних причин зниження задоволеності стосунками (Коваленко, 2022).

3. **Підтримка у кризових ситуаціях.** Партнерська підтримка у складних життєвих обставинах, таких як втрата роботи чи захворювання, відіграє ключову роль у збереженні позитивного ставлення до стосунків (Коваленко, 2022).

4. До числа типових проблем у стосунках осіб середнього віку належать емоційне віддалення через рутину, кризові етапи («порожнє гніздо», коли діти йдуть з дому), проблеми зі здоров'ям, що впливають на сексуальну активність. Проте після 50 років багато пар переживають «другу молодість» у

стосунках, оскільки мають більше часу один для одного після дорослішання дітей.

У старшому віці стосунки ґрунтуються на взаємопідтримці, турботі та емоційній близькості. Секс поступово перестає бути основним фактором, натомість головним стає психологічний комфорт.

Провідні чинники задоволеності стосунками в старшому віці базуються на взаємній підтримці, що передбачає допомогу один одному у фізичних та емоційних аспектах. Важливим є спільне проведення часу – багато людей у літньому віці більше подорожують або займаються хобі. Суттєвими є звичка та прихильність – довготривалість стосунків сприяє їхній стабільності.

Старший вік (50+ років): етап перегляду та переосмислення

На цьому етапі життя стосунки можуть змінюватися під впливом таких соціально-психологічних факторів:

1. **Роль спільної історії та спогадів.** Задоволення стосунками у старшому віці часто базується на спільних спогадах, пережитому досвіді та довготривалому партнерському зв'язку. Партнери, які зберігають емоційну близькість, демонструють високий рівень задоволеності відносинами навіть після багатьох років шлюбу (Антонюк, 2020).

2. **Соціальна ізоляція та потреба у підтримці.** Зменшення соціальної активності, вихід на пенсію та втрата друзів або родичів може підвищити залежність партнерів одне від одного. Дослідження науковця Л. Антонюк, показують, що активне спілкування та спільне проведення часу сприяють підтриманню позитивного ставлення до стосунків. (Антонюк, 2020)

3. **Зміни у сексуальній поведінці.** У старшому віці фізіологічні зміни можуть впливати на сексуальне життя, що, у свою чергу, відображається на задоволеності стосунками. Проте здатність до відкритого обговорення цих змін є важливим фактором збереження гармонії (Антонюк, 2020)

До числа типових проблем у стосунках осіб похилого віку належать втрата партнера (вдівство), проблеми зі здоров'ям, що впливають на якість життя, соціальна ізоляція. Проте зазвичай пари, які мають довгу історію спільного

життя, демонструють вищий рівень задоволеності у порівнянні з тими, хто вдруге чи втретє вступив у шлюб.

Задоволеність стосунками у різних вікових групах визначається унікальним поєднанням особистісних та соціальних аспектів. Серед міжвікових відмінностей у задоволеності стосунками можна виокремити:

- молодь приділяє більше уваги романтичним очікуванням та соціальному визнанню;
- люди середнього віку зосереджуються на спільному розвитку та партнерській підтримці;
- старші пари зосереджуються на емоційній близькості та значущості спільного досвіду (Коваленко, 2022).

Соціально-психологічні аспекти задоволеності стосунками варіюються залежно від віку та життєвого досвіду партнерів. Молодь шукає натхнення у романтиці, середній вік характеризується стабільністю, а старший вік – переосмисленням цінностей і значущості зв'язку. Усвідомлення цих відмінностей дозволяє розробляти психологічні інтервенції, які сприяють покращенню якості партнерських взаємин у різних вікових групах.

1.2 Психологічні фактори задоволеності партнерськими стосунками

1.2.1 Соціальні та культурні чинники формування сексуальної поведінки та сексуальної задоволеності в контексті психологічного благополуччя

Сексуальна поведінка та сексуальна задоволеність є складними феноменами, які формуються під впливом біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Соціальні та культурні аспекти відіграють ключову роль у визначенні того, як індивіди сприймають сексуальність, які норми вони приймають і як їхня сексуальна поведінка впливає на загальне психологічне благополуччя.

З-поміж чинників, що впливають на формування уявлень про сексуальну поведінку, можна виокремити:

1. Сім'я та виховання: сімейні цінності, стиль спілкування між батьками, спосіб подання інформації про сексуальність формують базові уявлення про стосунки. Наприклад, відкритий і підтримуючий підхід сприяє формуванню здорового ставлення до сексуальності, тоді як заборонений або табуований характер виховання може призводити до психологічного дискомфорту (Johnson, 2001).

2. Культурні та релігійні норми. У різних культурах уявлення про сексуальну поведінку значно відрізняються. У деяких суспільствах сексуальність відкрито обговорюється, тоді як у консервативних середовищах вона може бути табуованою. Ці аспекти впливають на те, як індивід сприймає власну сексуальність і будує відносини (Johnson, 2001).

3. Медіа та інформаційні технології. ЗМІ, кіно, соціальні мережі та інтернет суттєво впливають на формування уявлень про сексуальність, але водночас вони можуть нав'язувати спотворені образи. Наприклад, гіперсексуалізація у медіа сприяє створенню нереалістичних очікувань від стосунків (Johnson, 2001).

4. Психологічні характеристики особистості: Самооцінка, рівень тривожності, тип прив'язаності, емоційна стабільність і когнітивні схеми також

впливають на сексуальну поведінку. Люди з високою самооцінкою та позитивним ставленням до власного тіла мають вищий рівень задоволеності стосунками (Шведова, 2022).

Взаємозв'язок між сексуальною поведінкою та задоволеністю стосунками

Сексуальна гармонія є одним із ключових аспектів задоволеності стосунками. Дослідження показують, що відкрите обговорення інтимних питань між партнерами позитивно корелює із рівнем задоволеності стосунками (Шведова, 2022). Однак важливо зазначити, що задоволення від стосунків формується не лише на фізичному, але й на емоційному рівні.

Важливими елементами гармонії є:

- комунікація між партнерами: здатність відкрито обговорювати свої потреби та очікування без страху осуду;
- емоційна підтримка: взаємна турбота і розуміння створюють атмосферу безпеки у відносинах;
- довіра та повага: Важливість встановлення рівності та дотримання особистісних кордонів (Шведова, 2022).

Формування сексуальної поведінки та рівень сексуальної задоволеності є багатокомпонентним процесом, на який впливають не лише індивідуальні психологічні фактори, але й соціальні та культурні умови. Соціальні норми, культурні традиції, гендерні стереотипи, а також особливості виховання формують уявлення людини про сексуальність, що, у свою чергу, позначається на її психологічному благополуччі.

Соціальні чинники формування сексуальної поведінки

1. Сімейне виховання та раннє оточення

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні початкових уявлень про сексуальність. Відкритість батьків до обговорення питань статевого виховання сприяє здоровому ставленню до сексуальних взаємин. Недостатнє або табуйоване обговорення сексуальних тем у родині часто призводить до викривлених уявлень про сексуальність. Дослідження (Сидоренко, 2022)

вказують, що молодь з більш інформативним вихованням демонструє вищий рівень сексуального задоволення.

Сім'я є первинним джерелом соціалізації, зокрема й у питаннях сексуальності. Так, авторитарне виховання може призвести до табування теми сексу, що формує почуття провини та сорому, ускладнюючи подальше сексуальне життя. Наприклад, у консервативних сім'ях обговорення сексуальних тем часто заборонене, що може призвести до браку знань і неправильних уявлень про секс. Ліберальне виховання, навпаки, сприяє більш відкритому ставленню до сексуальності, формує здоровий інтерес і відповідальність (Гупаловська, 2016).

2. Вплив соціальних мереж і медіа

Інтернет і мас-медіа активно впливають на сексуальні уявлення та стандарти. Вони можуть справляти як позитивний, так і негативний вплив. Позитивними чинниками використання соцмереж у питаннях формування сексуальних уявлень є вільний доступ до інформації про сексуальне здоров'я, відкритість до обговорення сексуальності (Громова, 2023).

До числа негативних чинників належать спотворене уявлення про секс через порнографію, створення нереалістичних очікувань щодо сексуальних стосунків. Соціальні мережі формують стандарти краси та сексуальності, що можуть викликати комплекси у молоді. Наприклад, у дослідженнях (Гончарук, 2021) відзначається, що медіа-ідеалізація сексуальності призводить до зростання невпевненості у власних інтимних можливостях.

3. Соціальні стереотипи та гендерні ролі

Гендерні стереотипи значно впливають на сексуальну поведінку. Очікування від чоловіків як ініціаторів у стосунках та пасивна роль жінок можуть обмежувати емоційну відкритість партнерів.

Суспільство формує певні стандарти сексуальної поведінки для чоловіків і жінок. Традиційні гендерні ролі: чоловіки часто сприймаються як сексуально активні, а жінки – як пасивні. Зміни в сучасному суспільстві: гендерні ролі стають більш гнучкими, жінки отримують більше свободи у вираженні своєї сексуальності. Так, у консервативних суспільствах засуджується жіноча

сексуальна ініціатива, тоді як у ліберальних країнах жінки мають більшу свободу у виборі сексуальної поведінки. У суспільствах із більш гендерно рівноправними нормами спостерігається вищий рівень задоволеності партнерських взаємин (Громова, 2023).

Культурні чинники формування сексуальної поведінки

1. Культурні традиції та релігійні установки

Культурні особливості визначають рівень відкритості у сприйнятті сексуальності. У більш консервативних культурах сексуальність часто табується, що може створювати проблеми з сексуальним задоволенням у дорослому віці.

Релігійні переконання значною мірою впливають на сексуальну поведінку. Консервативні релігії (християнство, іслам) обмежують сексуальну активність до шлюбу, засуджують ЛГБТ-стосунки. Наприклад, у мусульманських країнах позашлюбні стосунки вважаються неприйнятними, тоді як у європейських країнах вони є нормою. Ліберальні підходи (буддизм, сучасний протестантизм) дозволяють ширше трактування сексуальної моралі (Громова, 2023).

Релігійні установки відіграють вагомую роль у формуванні сексуальної поведінки. Наприклад, акцент на цнотливості до шлюбу впливає на формування уявлень про інтимність як таку, що обмежується виключно сімейними стосунками.

Сексуальна освіта в суспільстві

Рівень сексуальної освіти прямо пов'язаний із якістю сексуального життя. У країнах із добре розвиненою системою сексуального виховання (наприклад, у скандинавських державах) рівень задоволеності сексуальними стосунками значно вищий, ніж у країнах із недостатньою увагою до цієї сфери (Коваленко, 2020).

Комплексна сексуальна освіта (наприклад, у Швеції) знижує рівень незапланованих вагітностей та захворювань, що передаються статевим шляхом. Відсутність сексуальної освіти (наприклад, у країнах із забороненими сексуальними темами) призводить до міфів і неправильних уявлень про секс.

Підлітки з якісною сексуальною освітою мають більш усвідомлений підхід до сексуальних стосунків. Недостатність сексуальної освіти часто призводить до невпевненості у собі, що впливає як на сексуальну поведінку, так і на загальне благополуччя (Антонова, 2021).

2. Вплив культурних норм на сексуальні очікування

Сексуальна мораль змінюється з плином часу. У вікторіанську епоху (XIX ст.) сексуальність була жорстко обмежена. У XX столітті сексуальна революція привела до змін у ставленні до сексуальності. У 1960-х роках завдяки винаходу контрацептивів жінки отримали більше свободи у контролі над сексуальним життям.

У різних культурах існують різні уявлення про те, якими мають бути «ідеальні» стосунки. Наприклад, в індивідуалістичних культурах акцентується увага на особистому задоволенні та індивідуальних бажаннях, тоді як у колективістських культурах сексуальні взаємини можуть бути більше орієнтовані на задоволення потреб партнера чи сім'ї в цілому.

Сексуальна задоволеність у контексті психологічного благополуччя

1. Емоційна близькість та комунікація

Психологічне благополуччя значною мірою залежить від рівня емоційної відкритості між партнерами. Відкритий діалог щодо сексуальних потреб, бажань і очікувань позитивно впливає на сексуальну задоволеність. Дослідження (Павленко, 2021) підтверджують, що пари, які регулярно обговорюють питання сексуального життя, демонструють вищий рівень задоволеності як у сексуальній, так і в емоційній сферах.

Зв'язок між сексуальною задоволеністю та самооцінкою

Люди, які мають високу самооцінку, частіше почуваються впевнено у своїх інтимних стосунках, що сприяє їхньому психологічному благополуччю. Натомість низька самооцінка може стати джерелом страхів і сумнівів, що негативно позначається на сексуальній задоволеності (Антонова, 2021).

2. Вплив соціального оточення

Соціальна підтримка від друзів та сім'ї позитивно впливає на сприйняття себе та свого партнера, що сприяє гармонійним стосункам. У суспільствах із

толерантним ставленням до різних форм сексуальної поведінки люди відчують більшу свободу у вираженні своєї сексуальності, що підвищує їхнє загальне благополуччя (Антонова, 2021).

Отже, соціальні та культурні чинники суттєво впливають на формування сексуальної поведінки та рівень сексуальної задоволеності. Сімейне виховання, рівень сексуальної освіти, культурні норми та медіа створюють контекст, у якому людина формує своє ставлення до сексуальності. Усвідомлення цих аспектів є важливим для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на покращення інтимного життя та загального благополуччя індивіда.

1.2.2 Психологічні особливості задоволеності стосунками

Поняття «сексуальна задоволеність» визнається як психологічний стан, який характеризується наявністю в людини переживання особистісного сексуального задоволення власним сексуальним життям та задоволеності сексуальними стосунками із сексуальним партнером, ступенем реалізованості сексуальної функції, що суттєво сприятливо впливає на якість життя, змозгу долати вікові кризи, успішність діяльності, суб'єктивне переживання щастя та надихає саму людину і людей, що її оточують (Павленко, 2021).

Психологічні умови сексуальної задоволеності на прикладі жінок у стійких подружніх парах вивчають Н. Родіна та Л. Ворнікова, виявляючи психологічні фактори (конгруентність між очікуваннями і реальним сексуальним життям, а також ставлення до сексу), які пов'язані з переживанням задоволеності сексуальними стосунками в стабільних подружніх парах. Ключовим моментом цього дослідження є встановлення того факту, що виділені компоненти сексуальної задоволеності (психологічний, соціокультурний, фізіологічний) виявляють низку стійких взаємозв'язків, що вказують на комплексний характер досліджуваного явища і на його можливу універсальність для чоловіків і жінок (Родіна, Ворнікова, 2021).

Сексуальна задоволеність є багатовимірним явищем, яке охоплює фізичний, емоційний, психологічний та соціальний аспекти. Вона не лише впливає на якість партнерських стосунків, але й тісно пов'язана із загальним почуттям благополуччя та життєвою задоволеністю. Українська науковиця О. Громова виокремлює характеристики сексуальної задоволеності, які визначаються через фізичні, емоційні, психологічні та соціальні чинники, а також через їхню взаємодію (Громова, 2023).

Фізичний аспект сексуальної задоволеності

1. **Якість фізичного досвіду.** Фізичний аспект сексуального життя вважається однією з ключових складових сексуальної задоволеності. Вона включає такі показники, як частота сексуальних контактів, комфорт під час інтимної близькості, рівень фізичного задоволення та здатність досягати

оргазму. Дослідження показують, що регулярність сексуальних контактів і їхня якість корелюють із загальним рівнем задоволеності життям. Наприклад, у роботі О. Громової зазначено, що пари, які активно підтримують сексуальну активність, частіше виявляють задоволеність стосунками.

2. **Сексуальне здоров'я.** Важливою умовою фізичного аспекту є відсутність проблем зі здоров'ям, таких як гормональні дисбаланси, сексуальна дисфункція або хронічні захворювання. Крім того, до фізичних чинників належать особливості анатомічної сумісності партнерів, які можуть впливати на комфорт і задоволення від сексуального життя (Сидоренко, 2022).

Емоційний аспект сексуальної задоволеності

1. **Рівень емоційної близькості.** Емоційна близькість між партнерами відіграє важливу роль у формуванні сексуальної задоволеності. Вона базується на довірі, взаємній підтримці та здатності обговорювати інтимні питання. У дослідженні А. Савченко зазначено, що пари, які відкрито обговорюють свої емоції, краще адаптуються до змін у сексуальному житті, що сприяє підвищенню якості інтимних взаємин (Савченко, 2022).

2. **Взаємна емпатія та турбота.** Важливою складовою емоційного аспекту є здатність до співпереживання. Рівень задоволеності зростає, коли партнери проявляють взаємну турботу й увагу до бажань та емоційного стану одне одного (Сидоренко, 2022).

3. **Задоволення потреб у прив'язаності.** Сексуальна близькість часто стає засобом зміцнення емоційного зв'язку, що дозволяє партнерам задовольняти свої потреби у прив'язаності та підтримці.

Психологічний аспект сексуальної задоволеності

1. **Самооцінка і впевненість у собі.** Люди з високою самооцінкою зазвичай демонструють вищий рівень задоволеності сексуальним життям. Вони відкриті до обговорення своїх бажань і не відчувають страху бути засудженими. Низька самооцінка, навпаки, може призводити до невпевненості та сором'язливості, що обмежує можливості для гармонійного сексуального життя (Татенко, 2011).

Психологічна сумісність. Психологічна сумісність партнерів визначає їхню здатність адаптуватися до змін у сексуальних уподобаннях, а також до зовнішніх факторів, таких як стрес або життєві труднощі. У роботі Л. Білецької зазначено, що здатність партнерів знаходити компроміси у сексуальних стосунках прямо впливає на рівень їхнього задоволення. (Білецька, 2021)

Психологічна підтримка. Ефективна психологічна підтримка в складних життєвих ситуаціях сприяє збереженню гармонії у стосунках і підвищенню задоволеності (Білецька, 2021).

Соціальний аспект сексуальної задоволеності

1. **Вплив соціальних норм.** Соціальні очікування та стереотипи можуть суттєво впливати на рівень сексуальної задоволеності. Наприклад, у суспільствах із толерантним ставленням до різноманітних форм сексуальної поведінки пари частіше демонструють високу задоволеність інтимним життям. У роботі науковця В. Петренка зазначено, що надмірний тиск соціальних очікувань може створювати додаткові стресові фактори, які негативно впливають на сексуальне життя. (Петренко, 2022)

2. **Рівень соціальної підтримки.** Соціальна підтримка, зокрема через консультації або освітні програми, сприяє формуванню позитивного ставлення до сексуального життя. У суспільствах, де сексуальна освіта є доступною, рівень задоволеності партнерів помітно вищий.

Сексуальна задоволеність є багатогранним явищем, яке залежить від фізичних, емоційних, психологічних і соціальних чинників. Вивчення цих характеристик дозволяє краще зрозуміти механізми формування гармонійних стосунків і їхнього впливу на загальне психологічне благополуччя. У цьому контексті важливими є не лише індивідуальні особливості партнерів, але й соціальні умови, які впливають на їхню здатність досягати задоволення у сексуальних стосунках (Громова, 2023).

Гармонійні сексуальні стосунки допомагають зберегти здорові стосунки в сім'ї, відкрито вирішувати конфлікти, що виникають. І, навпаки, відсутність інтимної близькості тільки посилює розбіжності і, відповідно, прискорює розрив шлюбу.

Більшість проблем у шлюбі та в сексі носять психологічний характер, а отже, ці проблеми майже завжди вирішуються. У наш час майже ніхто не боїться визнати, що проблема сексуальної несумісності чи сексуальної незадоволеності є причиною багатьох розлучень (Антонюк, 2020).

Життя у шлюбі передбачає близькість та підтримку обох партнерів, але часто побут, робота та виховання дітей відсувають на другий план початкову функцію союзу. Відсутність спільного проведення часу та сексу призводить до віддалення партнерів один від одного, породжує конфлікти, невдоволення собою та один одним. Пошук вирішення простих побутових питань, із якими пара легко справлялася на початку відносин, коли їхня увага була спрямована один на одного, стає причиною конфліктів та ще більшого охолодження відносин.

Сексуальна поведінка партнерів та їхня задоволеність партнерськими стосунками є взаємопов'язаними аспектами, які впливають на якість життя, гармонію в стосунках і психологічне благополуччя. Цей зв'язок зумовлений різними чинниками, зокрема психологічними, соціальними та поведінковими. Їхня сукупність визначає, наскільки партнери задоволені як своїм інтимним життям, так і відносинами загалом. У цьому підрозділі проаналізовано ці аспекти та їхню роль у формуванні гармонійних партнерських взаємин.

Психологічні аспекти

Сумісність партнерів. Партнерські стосунки – це різновид взаємин, побудованих на добровільній основі за умов взаємного визнання інтересів як важливих і правомірних, взаємовідповідальності сторін стосовно виконання (чи невиконання) узгоджених рішень, взаємозалежності, паритетності на всіх стадіях партнерських відносин, чіткого визначення й розподілу зобов'язань, спільної діяльності, пошуку та знаходження компромісу при вирішенні суперечливих і конфліктних питань, що спрямовані на досягнення згоди (Мельничук, 2018).

Психологічна сумісність є основою гармонійних стосунків. Вона включає подібність життєвих цінностей, уподобань, сексуальних потреб і очікувань. Дослідження М. Коваленко показують, що пари, які відкрито обговорюють

свої бажання, емоції та очікування, мають вищий рівень задоволеності партнерськими стосунками. Частою причиною розлучень стає різниця темпераментів. Холериками чи флегматиками не стають за бажанням. Темперамент – вроджена характеристика поведінки. (Коваленко, 2022).

Не варто забувати про індивідуальні особливості, необхідно приймати потреби партнера, у тому числі й сексуальні як частину його індивідуальної самобутності. Нерідко для однієї людини секс – просто спосіб задовольнити фізіологічні потреби, а для іншої – спосіб досягти справжньої близькості та єдності зі своїм партнером. Нерідко, через різницю темпераментів і поглядів на сексуальні відносини, подружжя сприймає відмову у близькості як холодність (Коваленко, 2022).

1. Емоційний комфорт у сексуальних стосунках. Відчуття емоційного зв'язку та безпеки в інтимних стосунках сприяє формуванню позитивного ставлення до сексуальної поведінки партнера. Емоційна підтримка, розуміння та здатність до співпереживання значно підвищують задоволеність партнерськими відносинами.

2. Індивідуальний досвід та його вплив. Попередній сексуальний досвід може впливати на ставлення до інтимних стосунків, рівень довіри та очікувань. Негативний досвід, травми чи культурні табу можуть знижувати рівень задоволення.

Соціальні аспекти:

1. Роль соціальних норм і культурних традицій. Соціальні норми та установки впливають на сприйняття сексуальної поведінки та її місце у відносинах. У традиційних суспільствах, де сексуальна активність суворо регламентована, партнери можуть відчувати емоційне напруження, що впливає на їхню задоволеність. Водночас у більш ліберальних культурах партнери мають більше свободи для експериментів, що сприяє покращенню сексуальної гармонії (Савченко, 2021).

2. Соціальні ролі та гендерні очікування. У багатьох суспільствах сексуальні ролі партнерів визначаються гендерними стереотипами, що може створювати дисбаланс у задоволеності. Наприклад, нерівномірний розподіл

ініціативи чи відповідальності у сексуальних стосунках може знижувати рівень задоволення одного з партнерів. Гендерна рівність у партнерських стосунках сприяє гармонії та взаєморозумінню.

3. Соціальна підтримка і сексуальна освіта. Наявність адекватної сексуальної освіти сприяє формуванню позитивного ставлення до інтимних стосунків і здатності вирішувати конфлікти у цій сфері. Соціальна підтримка з боку друзів, сім'ї чи психологів також є важливим чинником задоволеності стосунками.

Поведінкові аспекти

1. Поведінкова гнучкість. Здатність партнерів адаптувати свою сексуальну поведінку до змін у стосунках, таких як поява дітей, вікові зміни чи життєві стресори, визначає рівень їхньої задоволеності. У дослідженні української науковиці Л. Білецької наголошується, що партнери, які готові до експериментів та змін у сексуальному житті, частіше досягають гармонії у відносинах. (Білецька, 2023)

2. Комунікація у сексуальних питаннях. Відкрите обговорення сексуальних бажань, потреб і обмежень є основою для формування довіри та гармонійної сексуальної поведінки. Відсутність комунікації часто стає причиною незадоволеності та конфліктів.

3. Час і увага до сексуальної сфери. Сексуальне життя потребує часу та зусиль з обох сторін. Регулярність інтимної близькості та її якість залежать від зусиль партнерів у підтримці цього аспекту стосунків. Надмірне навантаження, робота чи стрес можуть негативно впливати на сексуальне життя, знижуючи рівень задоволеності.

Також окрім терміна «темперамент», слід зазначити «статеву конституцію». Це показник, який вказує на три важливі моменти: рівень статевого потягу (скільки хочу); рівень статевої спроможності (скільки можу); рівень стійкості до несприятливого впливу навколишнього середовища (які умови мені потрібні для того, щоб «могти» та «хотіти»). Розрізняють три типи статевої конституції: слабкий, середній та сильний.

Варто зазначити, що людина із сильною статевою конституцією у відносинах із певним партнером може відчувати зниження статевого потягу на фоні конфліктів, відсутності довіри чи інших зовнішніх обставин. Статева конституція перестає бути константою, вона змінюється. Гармонійні стосунки – один із способів «відновлення» своєї статевої конституції, підвищення здорового сексуального інтересу до свого партнера (Коваленко, 2022).

Нерідко проблема незадоволеності призводить до зрад, а як наслідок розпаду сімейного союзу. Незалежно від того, чи була відмова від близькості рішенням одного партнера або обох, подружжя згодом перестає бачити один в одному чоловіка і жінку як об'єкти для сексуальних стосунків.

Партнер, якому потрібно менше сексу, починає контролювати сексуальне життя. У результаті у партнера з сильнішим сексуальним темпераментом наростає обурення та опір. Партнери стають чужими дуже глибоко. Часто вони уникають не тільки сексу, а й обговорення проблеми, що посилює почуття самотності та ізоляції. Коли подружжя приходить на прийом, фахівець допомагає визначити проблему, не звинувачуючи когось конкретно.

Партнеру, який страждає від відсутності сексу, необхідно зробити перший крок і поділитися тим, як він сумує за близькістю з коханою людиною. Така тактика краща, ніж взаємні закиди та звинувачення (Павленко, 2021).

За відсутності гармонійних сексуальних відносин, людина втрачає велику частку впевненості у собі та підтримки. Сексуальна незадоволеність призводить до невпевненості в собі та незадоволеності собою. Почуття того, що ти небажаний для свого партнера, завдає великої шкоди самооцінці, призводить до психологічних проблем і погіршує якість життя в цілому. Дискомфорт, який відчуватиме один із членів подружжя, здатний призвести до конфлікту, а як наслідок – до розлучення.

Дискомфорт є поганим супутником для сімейних стосунків, адже змушує уникати один одного та віддалятися, створюючи лише більше проблем у шлюбі. Наявність дискомфорту у відносинах – яскрава ознака того, що потрібно терміново звернути увагу на вектор розвитку стосунків. Необхідно

зрозуміти, коли з'явилося це почуття дискомфорту і що спричинило його появу (Коваленко, 2022).

Низька сексуальна задоволеність негативно впливає на оцінку самопочуття респондентів. Медично доведено, що низька самооцінка може спричинити ослаблений імунітет. Це призводить до великої вразливості організму до різних захворювань. При підвищенні самооцінки у людини підвищується показники рівня серотоніну в крові.

Невміння обговорювати сексуальні проблеми, їхнє замовчування та применшення їхньої значущості, страх поділитися своїми сексуальними фантазіями з партнером, побоювання бути незрозумілим або бути засудженим – все це так само негативно впливає на близькість партнерів, віддаляє їх та охолоджує їхні стосунки.

Отже, сексуальна поведінка та рівень задоволеності партнерськими стосунками тісно взаємопов'язані. Гармонійне сексуальне життя сприяє зміцненню емоційної близькості, довіри та взаєморозуміння у парі. Важливими аспектами є відкритість у комунікації, взаємоповага до бажань партнера, емоційна підтримка та готовність до експериментів у межах комфорту обох партнерів.

Висновки до I розділу

На основі проведеного теоретичного дослідження було визначено, що:

1. Сексуальна поведінка – це статевая поведінка людини, тобто форми взаємодії індивідів, мотивовані їх статевою потребою. Сексуальна поведінка виконує кілька функцій: репродуктивну (продовження роду), гедоністичну (отримання насолоди), комунікативну (так звані «сексуальні сценарії», що зумовлюють бажаний і можливий тип сексуального партнера, еротичні бажання та стимули, вимоги до місця, часу та ситуації статевого зближення), яка неодмінно є головною у побудові відносин.

2. Задоволеність партнерськими стосунками залежить від складної взаємодії психологічних, соціальних і поведінкових аспектів. Психологічна сумісність, емоційний комфорт і здатність до відкритої комунікації є основою гармонійних стосунків. Соціальні норми та рівень сексуальної освіти впливають на сприйняття сексуальної поведінки, а поведінкова гнучкість партнерів сприяє адаптації до змін у стосунках. Таким чином, усвідомлення цих аспектів допомагає не лише покращити якість інтимного життя, але й зміцнити партнерські стосунки загалом.

3. Задоволеність стосунками є динамічним явищем, що змінюється протягом життя. Молоді люди більше цінують емоційну та сексуальну складову, дорослі – стабільність і спільні цінності, люди похилого віку – турботу і підтримку. Соціально-психологічні особливості кожної вікової групи визначають головні потреби та проблеми у стосунках, що слід враховувати при психологічному консультуванні та підтримці пар.

4. Соціальні та культурні чинники суттєво впливають на формування сексуальної поведінки та рівень сексуальної задоволеності. Сімейне виховання, рівень сексуальної освіти, культурні норми та медіа створюють контекст, у якому людина формує своє ставлення до сексуальності. Усвідомлення цих аспектів є важливим для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на покращення інтимного життя та загального благополуччя індивіда.

5. Фізіологічні відмінності між чоловіками та жінками впливають на їхнє сприйняття інтимності, що вимагає взаємного розуміння у стосунках. Гармонійне сексуальне життя базується не лише на фізичних аспектах, а й на емоційній близькості та готовності партнерів працювати над своїми стосунками. Подружня сексуальність проходить через кілька етапів розвитку, кожен з яких має свої особливості, проблеми та потребує адаптації.

6. Сексуальна задоволеність є багатогранним явищем, яке залежить від фізичних, емоційних, психологічних і соціальних чинників. Вивчення цих характеристик дозволяє краще зрозуміти механізми формування гармонійних стосунків і їхнього впливу на загальне психологічне благополуччя. У цьому контексті важливими є не лише індивідуальні особливості партнерів, але й соціальні умови, які впливають на їхню здатність досягати задоволення у сексуальних стосунках.

Сексуальна поведінка та рівень задоволеності партнерськими стосунками тісно взаємопов'язані. Гармонійне сексуальне життя сприяє зміцненню емоційної близькості, довіри та взаєморозуміння у парі. Важливими аспектами є відкритість у комунікації, взаємоповага до бажань партнера, емоційна підтримка та готовність до експериментів у межах комфорту обох партнерів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ І ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками було проведене в березні 2025 року. Вибірку склали 50 подружніх пар. Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми».

Надамо якісну характеристику вибірці дослідження, здійснивши її опис за такими показниками: тривалість перебування в шлюбі, перший чи не перший шлюб, економічний статус, наявність дітей у шлюбі.

Тривалість шлюбу подружніх пар була розподілена за такими категоріями.

До 5 років: 15 пар (30%). З них 10 пар (20%) перебувають у шлюбі 1–3 роки, 5 пар (10%) – 4–5 років. Ця група переважно представлена молодими парами, які нещодавно одружилися.

6–10 років: 12 пар (24%). Це стабільна група, яка вже пододала початковий період адаптації у шлюбі.

11–20 років: 13 пар (26%). Це найчисельніша категорія, що включає пари середнього віку, які мають певний досвід спільного життя.

Понад 20 років: 10 пар (20%). Ця група представлена парами старшого віку, які мають тривалий досвід шлюбу.

Отже, розподіл тривалості шлюбу є відносно рівномірним, із невеликим переважанням пар із досвідом 11–20 років. Це свідчить про різноманітність вибірки за віком та життєвим досвідом.

За показником «Перший чи не перший шлюб» були отримані такі результати.

Перший шлюб для обох партнерів: 35 пар (70%). Більшість пар у вибірці перебувають у своєму першому шлюбі, що може вказувати на традиційні сімейні цінності або молодший вік учасників.

Не перший шлюб для одного з партнерів: 10 пар (20%). У цих парах один із подружжя раніше був одружений. Найчастіше це стосується чоловіків (6 випадків) порівняно з жінками (4 випадки).

Не перший шлюб для обох партнерів: 5 пар (10%). Менш поширений випадок, характерний для старших пар або тих, хто мав попередні шлюби, що закінчилися розлученням чи втратою партнера.

Отже, переважання пар, для яких шлюб є першим, відображає стабільність у виборі партнерів. Наявність 30% пар із не першим шлюбом може вказувати на складніші сімейні історії чи повторні шлюби внаслідок розлучень.

Економічний статус оцінювався на основі самооцінки подружніх пар та їхнього доходу порівняно із середнім рівнем у регіоні:

Низький економічний статус: 8 пар (16%). Ці пари повідомили про доходи нижче середнього, що може впливати на їхній рівень життя та сімейні рішення.

Середній економічний статус: 30 пар (60%). Найпоширеніша категорія, що включає пари зі стабільним доходом, достатнім для покриття основних потреб.

Високий економічний статус: 12 пар (24%). Пари з доходами вище середнього, які мають доступ до додаткових ресурсів (освіта, відпочинок, інвестиції).

Отже, більшість пар належать до середнього економічного класу, що відповідає типовому розподілу в урбанізованих суспільствах. Наявність 16% пар із низьким статусом може вказувати на потенційні економічні виклики для цих сімей.

За показником «Наявність дітей у шлюбі» були отримані такі результати.

Немає дітей: 18 пар (36%). З них 10 пар (20%) – молоді подружжя (шлюб до 5 років), які ще не планують дітей, та 8 пар (16%) – пари, які свідомо відмовилися від народження дітей або мають дітей від попередніх шлюбів.

Одна дитина: 15 пар (30%). Найчастіше це пари, які перебувають у шлюбі 6–10 років, або молоді сім'ї, які нещодавно стали батьками.

Двоє дітей: 12 пар (24%). Типовий варіант для пар із тривалістю шлюбу 11–20 років, які прагнуть мати середню кількість дітей.

Троє і більше дітей: 5 пар (10%). Ця категорія характерна для пар із тривалим шлюбом або тих, хто має високий економічний статус.

Отже, більше половини пар (64%) мають дітей, що відображає типову сімейну модель. Відсутність дітей у 36% пар може бути пов'язана з молодим віком, особистими уподобаннями або економічними обмеженнями.

Таким чином, вибірка дослідження є різноманітною за тривалістю шлюбу, досвідом попередніх шлюбів, економічним статусом та наявністю дітей. Більшість пар перебувають у першому шлюбі (70%), мають середній економічний статус (60%) та мають дітей (64%). Найчисельніша група за тривалістю шлюбу – пари з досвідом 11–20 років (26%). Ці дані вказують на репрезентативність вибірки для дослідження сімейних відносин у сучасному суспільстві.

Мета дослідження: дослідити провідні чинники взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками та визначити шляхи їх соціально-психологічної корекції.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками проводилося за такими етапами:

1. Постановка проблеми та визначення мети дослідження. На цьому етапі була сформульована дослідницька проблема, яка вказувала на необхідність вивчення взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками. Ця проблема стосувалася недостатньої сформованості взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками.

2. Теоретичний аналіз та розробка концептуальної моделі. Перед початком емпіричного дослідження було проведено аналіз літератури з питань взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками.

3. Планування дослідження. На цьому етапі були визначені методологічні основи дослідження: тип дослідження, вибірка, розмір вибірки, метод відбору, методи збору даних, інструменти.

4. Збір даних. На цьому етапі було проведено практичну реалізацію дослідження.

5. Аналіз даних. Після збору даних було проведено їхню обробку та інтерпретацію.

6. Інтерпретація результатів. На основі аналізу даних були сформульовані висновки. Здійснено оцінку рівня сформованості взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками, виявлення проблем, порівняння з теоретичними даними.

7. Формулювання висновків і рекомендацій. Узагальнення даних про поточний рівень сформованості взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками. Опис основних тенденцій і проблем.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська)
(Гупаловська, 2021).

Опитувальник «Суб'єктивне сексуальне благополуччя», розроблений В. Гупаловською (Додаток А), призначений для психодіагностики рівня суб'єктивного сексуального благополуччя, яке розглядається як стан психічного, соціального та сексуального здоров'я, пов'язаний із реалізацією сексуальності. Методика оцінює сексуально-еротичну функцію сімейної системи, психологічну та соціокультурну адаптацію, а також задоволеність сексуальними стосунками. Вона застосовується для дослідження як індивідуального, так і парного сексуального благополуччя, зокрема у контексті сімейних відносин.

Теоретичне підґрунтя опитувальника базується на концепції суб'єктивного благополуччя, адаптованої до сфери сексуальності. В. Гупаловська визначає сексуальне благополуччя як багатокомпонентну систему, що включає:

Психологічний компонент: соціально-психологічна та поведінкова адаптація.

Соціокультурний компонент: культурно-історичні аспекти сексуальності.

Фізичний компонент: реалізація сексуальних потреб і здоров'я.

Методика спирається на ідеї А. Маслоу (ієрархія потреб, зокрема потреба в любові та прийнятті), а також сучасні дослідження сексуального благополуччя (наприклад, роботи Р. Розена та Г. Бахман). Вона враховує гендерні відмінності та контекст сексуальних розладів.

Опитувальник складається з низки тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою згоди. Він включає п'ять основних шкал, які вимірюють:

Сексуальна комунікація: здатність партнерів відкрито обговорювати сексуальні питання.

Сексуальна потреба як умова благополуччя: значущість сексуальних потреб для суб'єктивного комфорту.

Кількісний компонент: частота та інтенсивність сексуальних контактів.

Стосунки як цінність: значущість близьких емоційних і фізичних стосунків.

Задоволення якістю стосунків і сексуальністю: суб'єктивна оцінка задоволення від сексуального життя.

Додатково методика має інтегральний показник, який відображає загальний рівень сексуального благополуччя.

Очевидна та змістова валідність: верифікована групою експертів.

Дивергентна валідність: підтверджена шляхом виявлення розбіжностей між групами з сексуальними розладами та без них, а також між чоловіками та жінками.

Дискримінантна валідність: підтверджена аналізом інтеркореляцій шкал, що відповідає логічній структурі методики.

Ретестова надійність: коефіцієнти кореляції (за Спірменом) для шкал коливаються від 0.58 до 0.70 ($p < 0.05$), що свідчить про стабільність результатів.

Стандартизація: проведена на вибірці 457 осіб (241 жінка, 226 чоловіків, віком 20–59 років) з визначенням меж низького, середнього та високого рівня сексуального благополуччя.

Методика підходить для індивідуального та групового тестування. Вона використовується в клінічній психології, сімейному консультуванні та сексології для оцінки сексуального здоров'я та якості стосунків. Застосовується для діагностики сексуальних дисфункцій, а також для оцінки ефективності психотерапевтичних інтервенцій.

2. Опитувальник «Тріада любові» (Р. Стернберг) (Цьомик, 2023)

Опитувальник «Тріада любові» (The Triangular Love Scale), розроблений Робертом Стернбергом (Додаток Б), призначений для оцінки якості любовних стосунків через вимірювання трьох компонентів любові: інтимності, пристрасті та відданості. Методика використовується для аналізу романтичних і подружніх відносин, допомагаючи визначити тип любові (наприклад, романтична, дружня, порожня тощо) та прогнозувати стабільність стосунків. Українська адаптація методики представлена в дисертаційному дослідженні Х. Цьомик (Цьомик, 2023).

Методика ґрунтується на трикутній теорії любові Стернберга, яка стверджує, що любов складається з трьох основних компонентів:

Інтимність: емоційна близькість, довіра, взаєморозуміння та підтримка.

Пристрасть: фізичний потяг, сексуальне бажання, романтичне захоплення.

Відданість: свідоме рішення підтримувати стосунки, довгострокові зобов'язання.

Опитувальник складається з 45 тверджень (по 15 на кожну шкалу: інтимність, пристрасть, відданість). Респонденти оцінюють кожне твердження за 9-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не характерно» до 9 – «дуже характерно»).

Конструктна валідність: підтверджена численними дослідженнями, які показують кореляцію між шкалами методики та іншими показниками якості стосунків (наприклад, задоволеність шлюбом).

Внутрішня консистентність: коефіцієнти альфа Кронбаха для шкал зазвичай перевищують 0.80, що вказує на високу надійність.

Ретестова надійність: результати стабільні при повторному тестуванні через 4–8 тижнів (коефіцієнти кореляції 0.70–0.85).

Крос-культурна валідність: методика адаптована для багатьох країн, хоча деякі культурні відмінності (наприклад, у вираженні пристрасі) можуть впливати на результати.

Методика використовується в сімейній та парній психотерапії, дослідженнях шлюбних стосунків і романтичних відносин. Вона допомагає виявити дисбаланс у компонентах любові, що може бути причиною конфліктів чи розриву стосунків. Підходить для парного тестування, де результати партнерів порівнюються для аналізу їхньої сумісності. Проте, методика фокусується на суб'єктивному сприйнятті любові, що може не враховувати зовнішні фактори (наприклад, економічні чи соціальні).

3. Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак) (Потапчук, 2020)

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя», розроблений Є. М. Потапчук та О. А. Посвістак (Додаток В), призначений для оцінки якості емоційної взаємодії між подружжям, зокрема рівня емпатії, взаєморозуміння, емоційної підтримки та конструктивного вирішення конфліктів. Методика використовується для діагностики психологічного клімату в сім'ї, виявлення проблем у подружніх стосунках і оцінки ефективності сімейного консультування.

Методика спирається на сучасні уявлення про роль емоційної взаємодії у стабільності шлюбу. Вона враховує:

Концепцію психологічної інтимності як основи якісних стосунків.

Моделі емоційного інтелекту та емпатії у міжособистісній взаємодії.

Психоаналітичні підходи до аналізу подружніх конфліктів, зокрема модель трикутника конфлікту Д. Мелана.

Емоційна взаємодія розглядається як ключовий фактор, що впливає на психологічний клімат сім'ї та задоволеність шлюбом.

Опитувальник включає 66 тверджень, які відображають здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера.

Респонденти оцінюють твердження за шкалою згоди (наприклад, від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»). Точна кількість пунктів і шкал може варіюватися залежно від версії методики.

Змістова валідність: забезпечена через відповідність тверджень теоретичним конструктам емоційної взаємодії.

Конструктна валідність: підтверджена кореляціями з іншими методиками оцінки подружніх стосунків (наприклад, шкалами задоволення шлюбом).

Надійність: дані про внутрішню консистентність і ретестову надійність обмежені, але методика пройшла апробацію в українських вибірках, що свідчить про її придатність для локального контексту.

Стандартизація: проведена на вибірках подружніх пар, однак детальні дані про нормативи можуть бути обмеженими.

Методика використовується в сімейній психотерапії, зокрема в психоаналітично орієнтованих підходах, для роботи з подружніми конфліктами. Вона застосовується для оцінки динаміки емоційної взаємодії до та після терапевтичних інтервенцій. Тест підходить для парного тестування, що дозволяє порівняти сприйняття взаємодії обома партнерами.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація

Емпіричне дослідження взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками було проведене в березні 2025 року. Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми».

Вибірку склали 50 подружніх пар, або ж 100 опитаних.

Спочатку було використано методику «Опитувальник сексуального благополуччя» (В. Гупаловська). Узагальнені результати за методикою «Опитувальник сексуального благополуччя» (В. Гупаловська) представлені на рисунку 2.1.

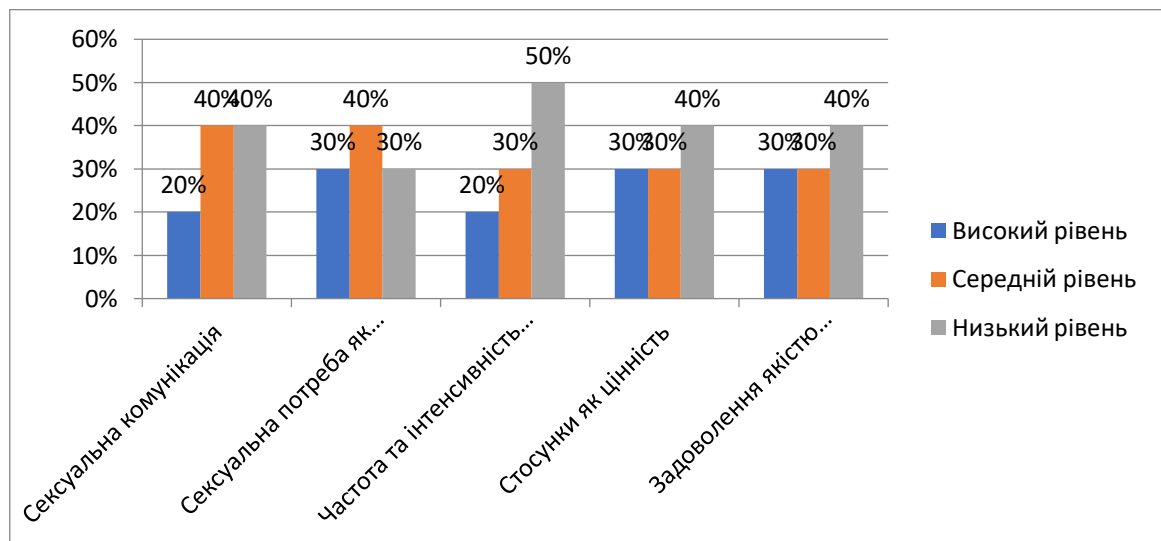


Рис. 2.1. Узагальнені результати за методикою «Опитувальник сексуального благополуччя» (В. Гупаловська)

Результати за шкалою «Сексуальна комунікація» представлені на рисунку 2.2.

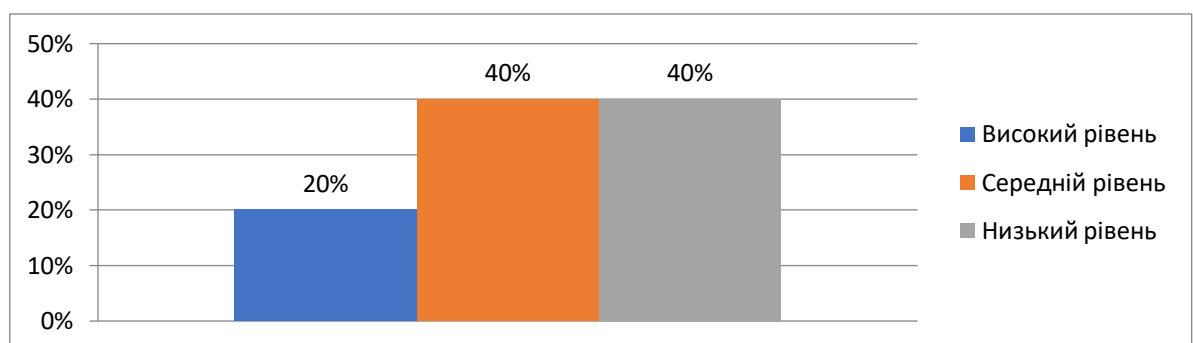


Рис. 2.2. Результати за шкалою «Сексуальна комунікація»

За шкалою «Сексуальна комунікація» високі результати були отримані 20% респондентів. Партнери відкрито обговорюють свої сексуальні вподобання, фантазії та потреби без сорому чи страху осуду. Вербальна та невербальна комунікація є чіткою, взаємною та сприяє поглибленню інтимної близькості.

Відсутні значні комунікативні бар'єри; партнери відчують довіру та безпеку під час обговорення інтимних тем. Пара регулярно говорить про свої сексуальні бажання, спільно експериментує та досягає взаємного розуміння.

Середні результати були отримані 40% респондентів. Комунікація присутня, але може бути обмеженою через сором'язливість, культурні чи особистісні бар'єри. Партнери іноді обговорюють сексуальні питання, але не завжди досягають повної відкритості чи глибини.

Можуть бути епізоди, коли один із партнерів уникає певних тем через дискомфорт. Пара час від часу говорить про секс, але уникає делікатних тем, таких як фантазії чи невдоволення.

Низькі результати були отримані 40% респондентів. Спілкування про сексуальні потреби мінімальне або відсутнє. Партнери відчують сором, страх чи невпевненість, що призводить до комунікативних бар'єрів.

Можливі непорозуміння чи конфлікти через невисловлені очікування. Партнери уникають розмов про секс, що може призводити до сексуальної дисгармонії чи незадоволеності.

Результати за шкалою «Сексуальна потреба як умова благополуччя» представлені на рисунку 2.3.

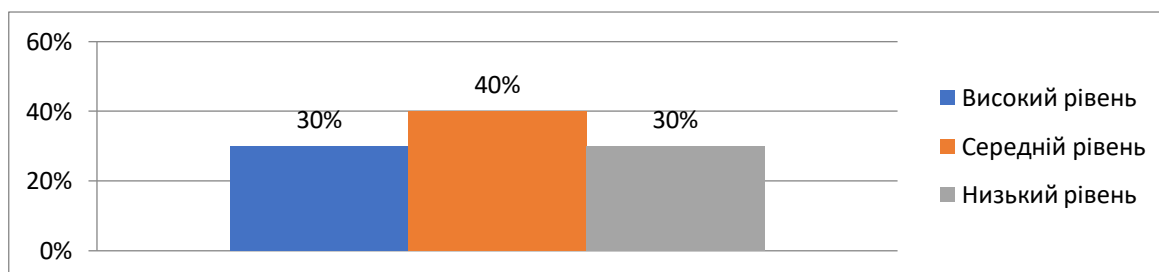


Рис. 2.3. Результати за шкалою «Сексуальна потреба як умова благополуччя»

За шкалою «Сексуальна потреба як умова благополуччя» високі результати були отримані 30% респондентів. Сексуальні потреби є важливим компонентом особистого благополуччя; їх задоволення суттєво впливає на емоційний стан. Людина активно прагне реалізації своїх сексуальних бажань і сприймає їх як невід’ємну частину життя.

Висока мотивація до сексуальної активності, що корелює з позитивними емоціями та самосприйняттям. Людина відчуває радість і задоволення від сексуальної активності та вважає її ключовою для гармонійного життя.

Середні результати були отримані 40% респондентів. Сексуальні потреби мають помірну значущість; їх задоволення сприяє благополуччю, але не є визначальним. Людина може періодично відчувати потребу в сексуальній активності, але це не домінує в її житті.

Можливі коливання в залежності від зовнішніх факторів (стрес, стосунки). Людина цінує секс, але може обходитися без нього в періоди зайнятості чи стресу без значного дискомфорту.

Низькі результати були отримані 30% респондентів. Сексуальні потреби мають низьку пріоритетність або сприймаються як несуттєві для благополуччя. Людина може відчувати байдужість до сексуальної активності або мати низький статевий потяг.

Можливі асексуальні тенденції чи вплив психологічних/фізіологічних факторів (депресія, гормональні зміни). Людина рідко відчуває сексуальний потяг і не вважає його важливим для щастя.

Результати за шкалою «Частота та інтенсивність сексуальних контактів» представлені на рисунку 2.4.

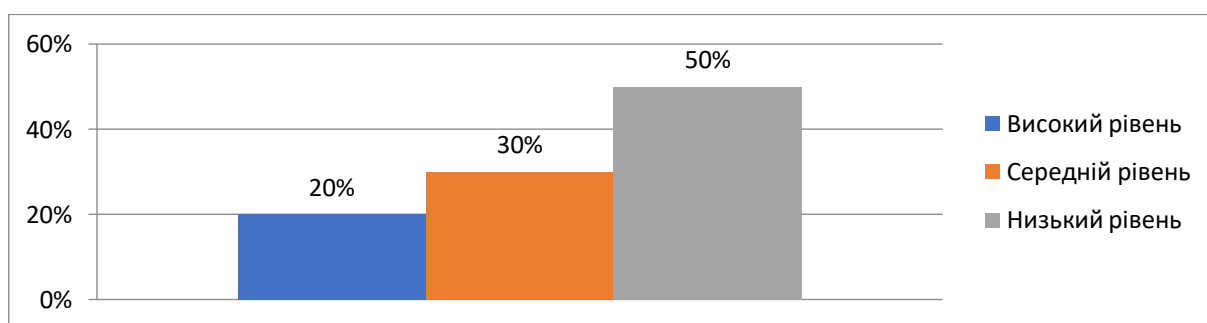


Рис. 2.4. Результати за шкалою «Частота та інтенсивність сексуальних контактів»

За шкалою «Частота та інтенсивність сексуальних контактів» високі результати були отримані 20% респондентів. Наявні регулярні та інтенсивні сексуальні контакти, які відповідають потребам обох партнерів. Висока частота сексуальної активності, що сприймається як комфортна та бажана.

Сексуальні контакти супроводжуються сильними позитивними емоціями та фізичним задоволенням. Пара займається сексом кілька разів на тиждень, відчуючи взаємне задоволення та близькість.

Середні результати були отримані 30% респондентів. Сексуальні контакти регулярні, але їх частота та інтенсивність можуть варіюватися залежно від обставин (робота, настрій). Задоволеність сексуальним життям є, але вона не завжди стабільна.

Можливі періоди зниження активності без значного впливу на благополуччя. Пара займається сексом 1–2 рази на тиждень, але іноді частота знижується через зовнішні фактори.

Низькі результати були отримані 50% респондентів. Сексуальні контакти рідкісні або нерегулярні, що може викликати незадоволеність у одного чи обох партнерів. Низька інтенсивність або відсутність сексуальної активності через фізіологічні, психологічні чи соціальні причини.

Можлива сексуальна дисгармонія через невідповідність потреб. Сексуальні контакти трапляються раз на місяць або рідше, що може спричиняти напругу в парі.

Результати за шкалою «Стосунки як цінність» представлені на рисунку 2.5.

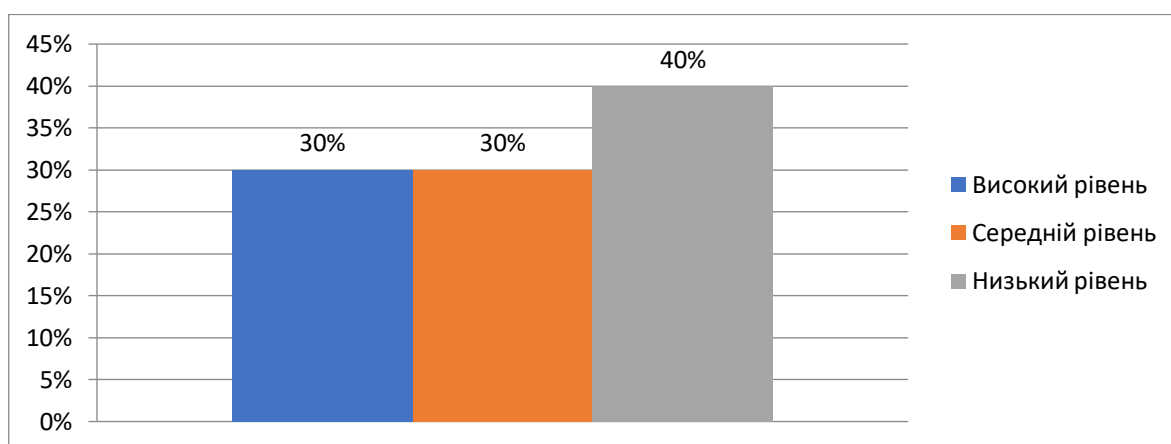


Рис. 2.5. Результати за шкалою «Стосунки як цінність»

За шкалою «Стосунки як цінність» високі результати були отримані 30% респондентів. Стосунки сприймаються як ключова цінність; емоційна та фізична близькість із партнером є пріоритетом. Людина інвестує час і зусилля в розвиток гармонійних стосунків, що позитивно впливає на сексуальне благополуччя.

Наявна висока кореляція з сексуальною самооцінкою та мотивацією. Людина вважає любов і довіру основою сексуального життя, активно працює над зміцненням стосунків.

Середні результати були отримані 30% респондентів. Стосунки важливі, але можуть конкурувати з іншими пріоритетами (кар'єра, особисті інтереси). Емоційна близькість присутня, але не завжди є головним фактором сексуального благополуччя.

Можливі епізоди дистанціювання чи меншої залученості в стосунки. Людина цінує партнера, але іноді ставить власні потреби вище за спільні.

Низькі результати були отримані 40% респондентів. Стосунки мають низьку цінність; людина може сприймати їх як другорядні або інструментальні. Емоційна близькість слабка, що може призводити до сексуальної незадоволеності чи дисгармонії.

Можлива схильність до уникнення глибоких зв'язків. Людина не бачить цінності в довготривалих стосунках і зосереджується на особистих потребах.

Результати за шкалою «Задоволення якістю стосунків і сексуальністю» представлені на рисунку 2.6.

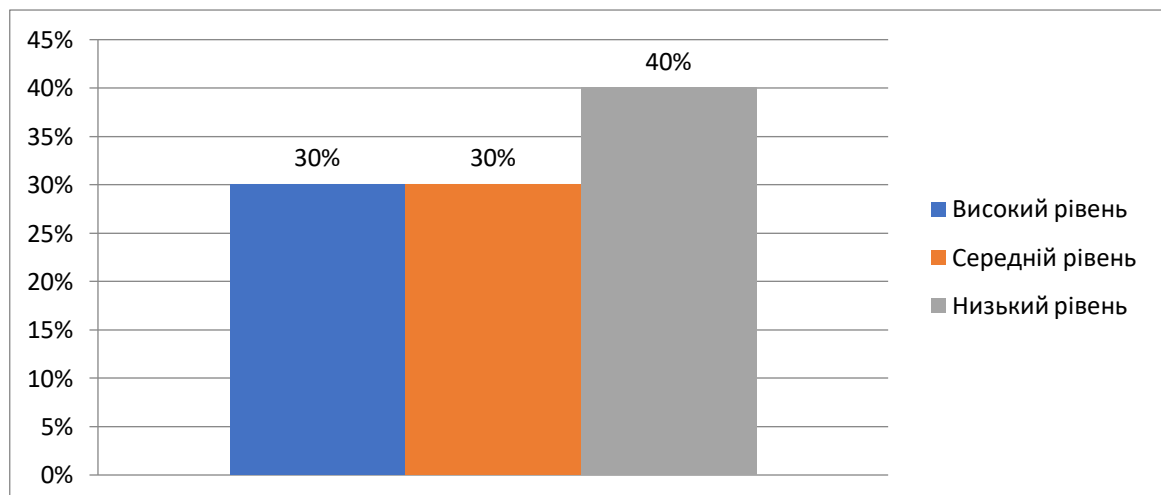


Рис. 2.6. Результати за шкалою «Задоволення якістю стосунків і сексуальністю»

За шкалою «Задоволення якістю стосунків і сексуальністю» високі результати були отримані 30% респондентів. Наявна висока задоволеність якістю стосунків і сексуальним життям; партнери відчують гармонію та взаємне задоволення. Емоційна близькість і фізичне задоволення тісно пов'язані, що сприяє загальному благополуччю. Пара відчуває радість від спільного часу, сексуальної близькості та взаєморозуміння.

Середні результати були отримані 30% респондентів. Задоволеність присутня, але може бути нерівномірною; іноді виникають моменти невдоволення чи сумнівів. Стосунки та сексуальне життя загалом комфортні, але є аспекти, які потребують покращення.

Можливі компроміси чи тимчасові труднощі. Пара загалом задоволена, але іноді відчуває нестачу новизни чи емоційної глибини.

Низькі результати були отримані 40% респондентів. Наявна низька задоволеність стосунками та/або сексуальним життям; можливі конфлікти, непорозуміння чи відчуження. Людина може відчувати розчарування, брак емоційної чи фізичної близькості.

Можливі психологічні чи соціальні фактори, що знижують задоволеність (стрес, травми). Партнери відчувають незадоволеність через невідповідність очікувань або брак комунікації.

Отже, використання методики «Опитувальник сексуального благополуччя» (В. Гупаловська) продемонструвало перевагу низьких показників за розглянутими шкалами. Низький рівень сексуального благополуччя характеризується низькою сексуальною задоволеністю, слабкою сексуальною самооцінкою, обмеженою реалізацією сексуальних потреб, проблемами у соціально-психологічній адаптації, негативними установками щодо сексуальності, дисгармонією у парних стосунках і психологічним дискомфортом.

Далі було використано методику «Тріада любові» (Р. Стернберг). Узагальнені результати за методикою «Тріада любові» (Р. Стернберг) представлені на рисунку 2.7.

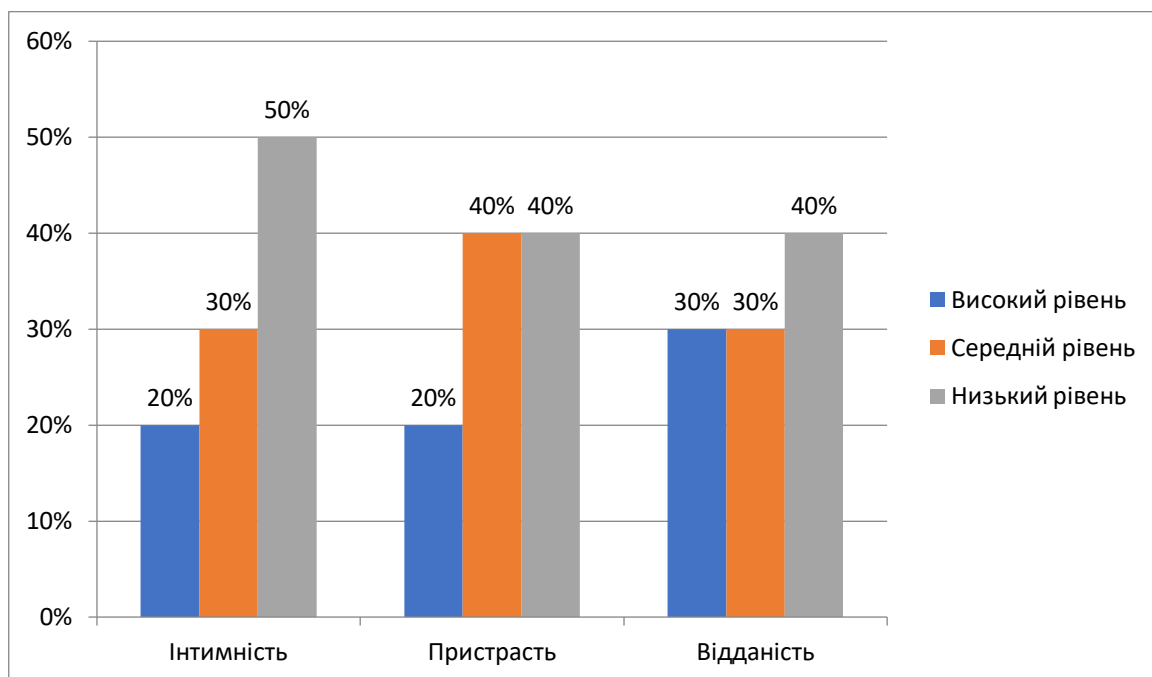


Рис. 2.7. Узагальнені результати за методикою «Тріада любові» (Р. Стернберг)

Результати за шкалою «Інтимність» представлені на рисунку 2.8.

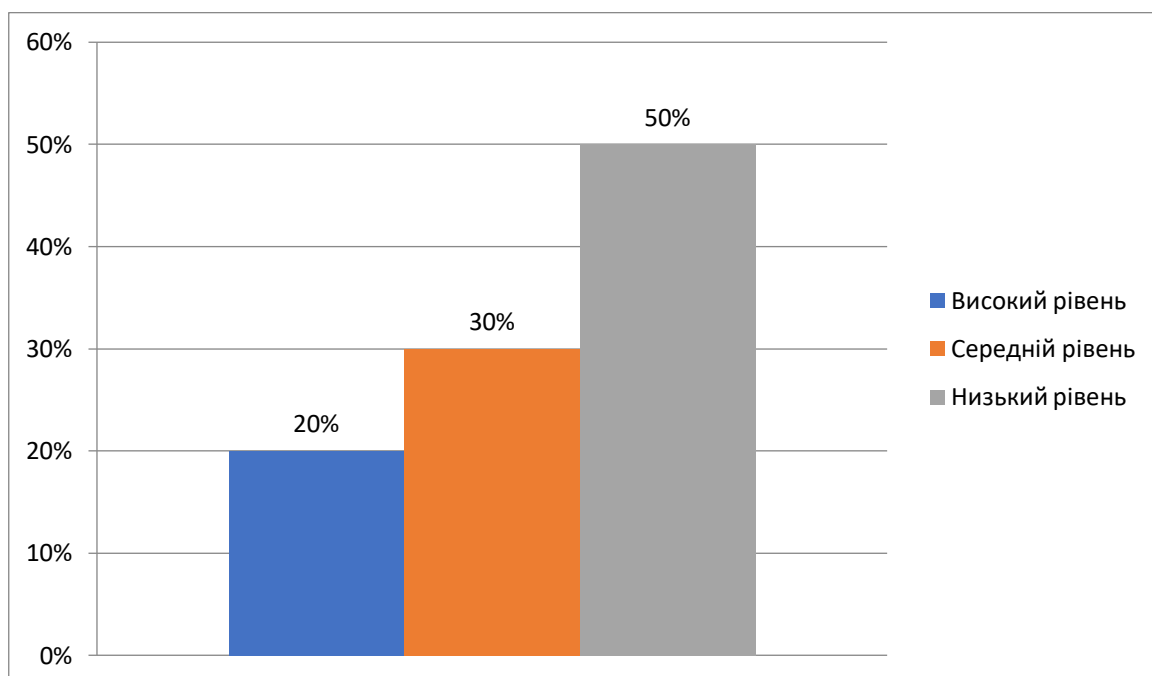


Рис. 2.8. Результати за шкалою «Інтимність»

За шкалою «Інтимність» високі результати були отримані 20% респондентів. Партнери діляться найглибшими думками, почуттями, мріями та

страхами. Вони відчують сильний зв'язок і взаєморозуміння. Наявна повна довіра один до одного, відсутність страху бути засудженим чи відкинутим.

Партнери мають спільні інтереси, цінності та цілі, що зміцнює їхню близькість. Наявна постійна емоційна та практична підтримка в складних ситуаціях. Партнери відчують, що можуть покластися один на одного.

Присутнє відчуття безпеки, тепла та спокою у присутності партнера. Партнери проводять багато часу разом, відверто спілкуються про свої почуття, планують спільне майбутнє і відчують, що їхній партнер – найкращий друг.

Середні результати були отримані 30% респондентів. Партнери діляться деякими особистими думками та почуттями, але не завжди повністю відкриваються. Може бути певна стриманість.

Довіра присутня, але іноді виникають сумніви чи потреба в додаткових запевненнях. Є спільні інтереси, але партнери можуть мати різні погляди на деякі важливі аспекти життя.

Підтримка надається, але не завжди є глибокою чи безумовною. Загалом партнери почуваються комфортно, але можуть бути моменти напруги чи відчуження. Вони спілкуються про повсякденні справи, іноді діляться особистими переживаннями, але не завжди відчують повну емоційну близькість.

Низькі результати були отримані 50% респондентів. Характерна відсутність глибокого емоційного зв'язку. Партнери рідко діляться особистими думками чи почуттями.

Низька довіра, можлива підозріливість або страх бути вразливим. Мало спільних інтересів чи цінностей, що призводить до відчуття відстороненості.

Підтримка мінімальна або формальна, партнери не відчують, що можуть покластися один на одного. Відчуття дискомфорту, напруги чи байдужості у стосунках. Партнери спілкуються поверхово, уникають глибоких розмов, і кожен зосереджений на власних інтересах.

Результати за шкалою «Пристрасть» представлені на рисунку 2.9.

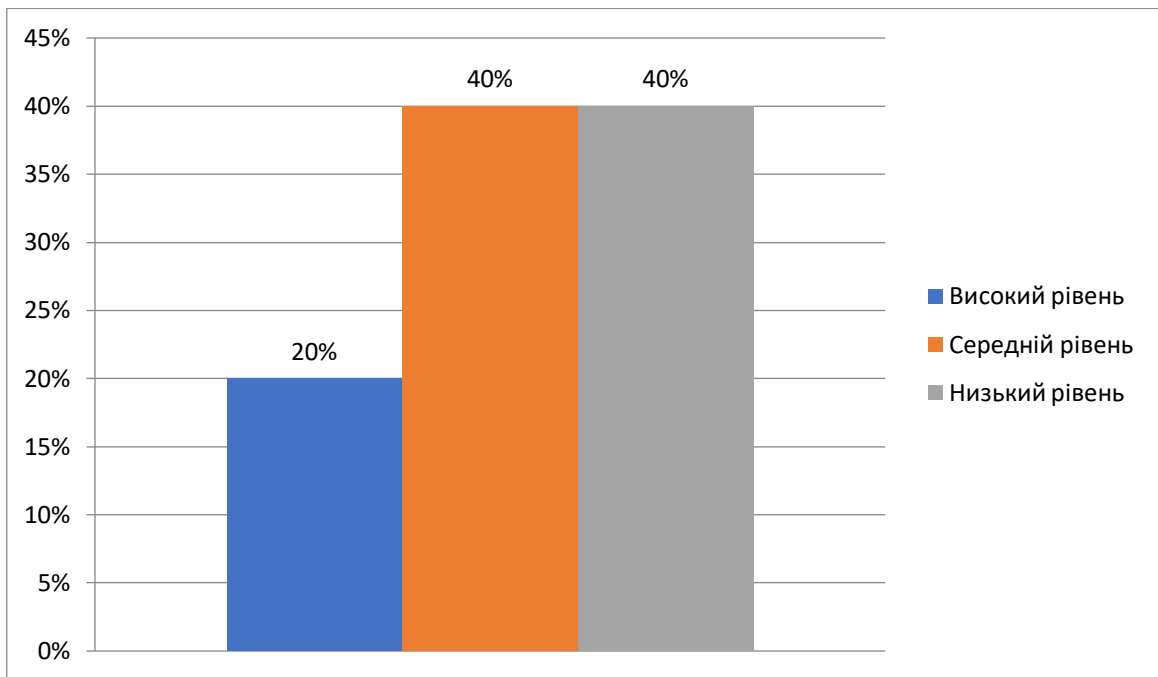


Рис. 2.9. Результати за шкалою «Пристрасть»

За шкалою «Пристрасть» високі результати були отримані 20% респондентів. Наявне сильне сексуальне та романтичне бажання партнера. Фізична близькість відіграє важливу роль у стосунках.

Партнери прагнуть романтичних жестів, таких як побачення, компліменти, подарунки. Стосунки сповнені енергією, партнери часто хочуть бути разом і відчують сильне тяжіння.

Наявне сильне бажання бути єдиним для партнера, можлива ревність (у здорових межах). Партнери часто фліртують, не можуть відірватися один від одного, регулярно виражають фізичну близькість і відчують сильне романтичне захоплення.

Середні результати були отримані 40% респондентів. Тяжіння присутнє, але не є домінуючим аспектом стосунків. Сексуальна близькість відбувається, але не завжди з великою пристрасстю.

Періодично виникають романтичні почуття, але вони не такі інтенсивні чи часті. Романтичні жести трапляються, але нерегулярно чи без сильного ентузіазму.

Стосунки мають певну динаміку, але можуть бути моменти рутини чи зниження інтересу. Є бажання бути особливим для партнера, але воно не

завжди виражене. Партнери відчують фізичне тяжіння, але воно може слабшати через повсякденні справи чи брак романтичних ініціатив.

Низькі результати були отримані 40% респондентів. Тяжіння слабке або відсутнє. Сексуальна близькість рідкісна чи формальна. Відсутність романтичних почуттів, закоханості чи хвилювання.

Романтичні жести рідкісні або взагалі відсутні. Стосунки відчуються монотонними, без «іскри» чи емоційного запалу.

Наявна байдужість до ексклюзивності стосунків, відсутність ревнощів чи сильного бажання бути єдиним. Партнери рідко проявляють фізичну чи романтичну близькість, стосунки більше нагадують дружбу чи співжиття.

Результати за шкалою «Відданість» представлені на рисунку 2.10.

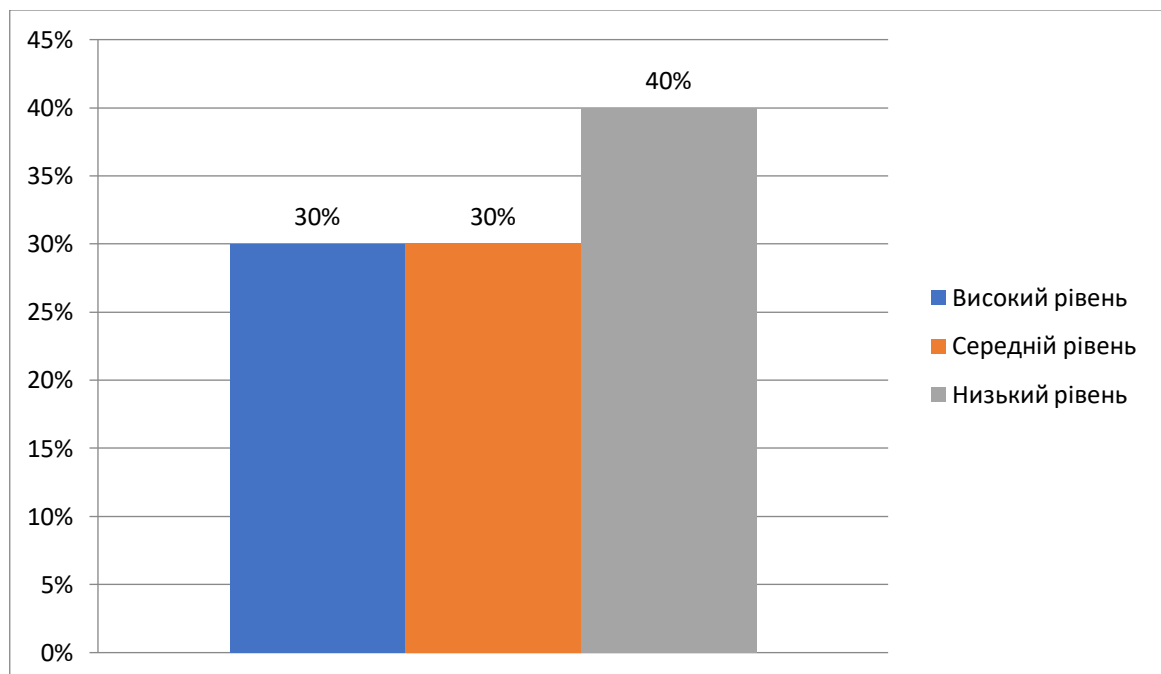


Рис. 2.10. Результати за шкалою «Відданість»

За шкалою «Відданість» високі результати були отримані 30% респондентів. Партнери твердо вирішили бути разом, навіть у складні часи.

Притаманним є активне планування спільного майбутнього (наприклад, шлюб, діти, спільні проекти). Готовність іти на компроміси, поступатися особистими інтересами заради партнера чи стосунків.

Характерна повна вірність партнеру, як емоційна, так і фізична. Партнери беруть на себе відповідальність за розвиток і збереження стосунків. Вони

будують плани на довгострокову перспективу, разом долають труднощі і демонструють взаємну вірність.

Середні результати були отримані 30% респондентів. Партнери хочуть бути разом, але можуть сумніватися чи переглядати своє рішення в складні моменти. Є деякі плани на майбутнє, але вони не завжди чіткі чи пріоритетні.

Компроміси трапляються, але не завжди охоче чи регулярно. Загалом партнери вірні, але можуть бути моменти вагань чи неоднозначної поведінки.

Партнери докладають зусиль до стосунків, але не завжди послідовно. Вони говорять про спільне майбутнє, але уникають серйозних зобов'язань, іноді вагаються у складних ситуаціях.

Низькі результати були отримані 40% респондентів. Для цього рівня характерна відсутність твердого рішення бути разом, партнери можуть легко розглядати розрив. Майже немає спільних планів на майбутнє, кожен зосереджений на собі.

Партнери не готові поступатися особистими інтересами заради стосунків. Притаманна низька вірність, можливі зради чи байдужість до потреб партнера.

Характерною на цьому рівні є відсутність зусиль для підтримки чи розвитку стосунків. Партнери живуть «день за днем», не планують майбутнього і легко можуть розірвати стосунки.

Отже, застосування методики «Тріада любові» (Р. Стернберг) продемонструвало домінування низьких показників за основними шкалами. Низькі показники вказують на слабкість або відсутність певних аспектів стосунків. Низький рівень інтимності може свідчити про емоційну дистанцію у стосунках. Це часто асоціюється з відчуттям самотності навіть у парі, що може призводити до незадоволеності або розриву стосунків.

Низький рівень пристрасті може вказувати на згасання романтичного інтересу. Це часто трапляється у довготривалих стосунках, де пристрасть поступається місцем рутині, або у стосунках, які з самого початку базувалися на інших компонентах (наприклад, дружбі чи зобов'язанні).

Низький рівень відданості часто свідчить про нестабільність стосунків. Без цього компонента стосунки можуть бути короткостроковими або

залишатися на рівні «закоханості» (якщо є пристрасть) чи дружби (якщо є інтимність).

Останньою було застосовано методику «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак). Узагальнені результати за методикою «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак) представлені на рисунку 2.11.

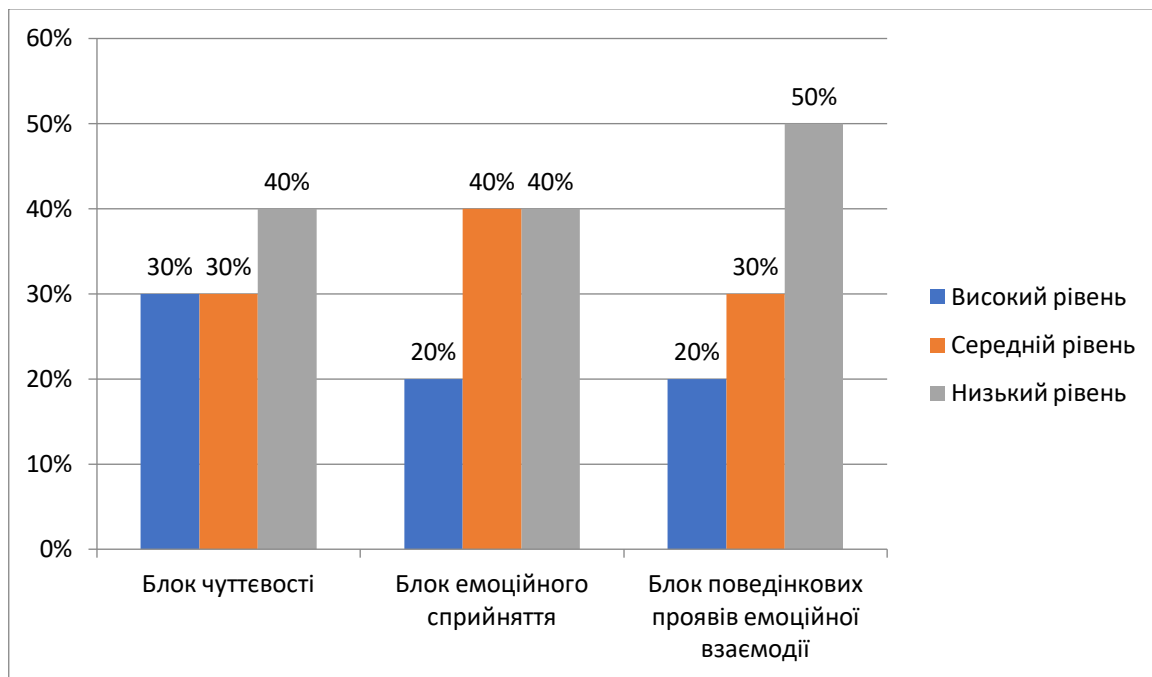


Рис. 2.11. Узагальнені результати за методикою «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак)

Результати за блоком чуттєвості представлені на рисунку 2.12.

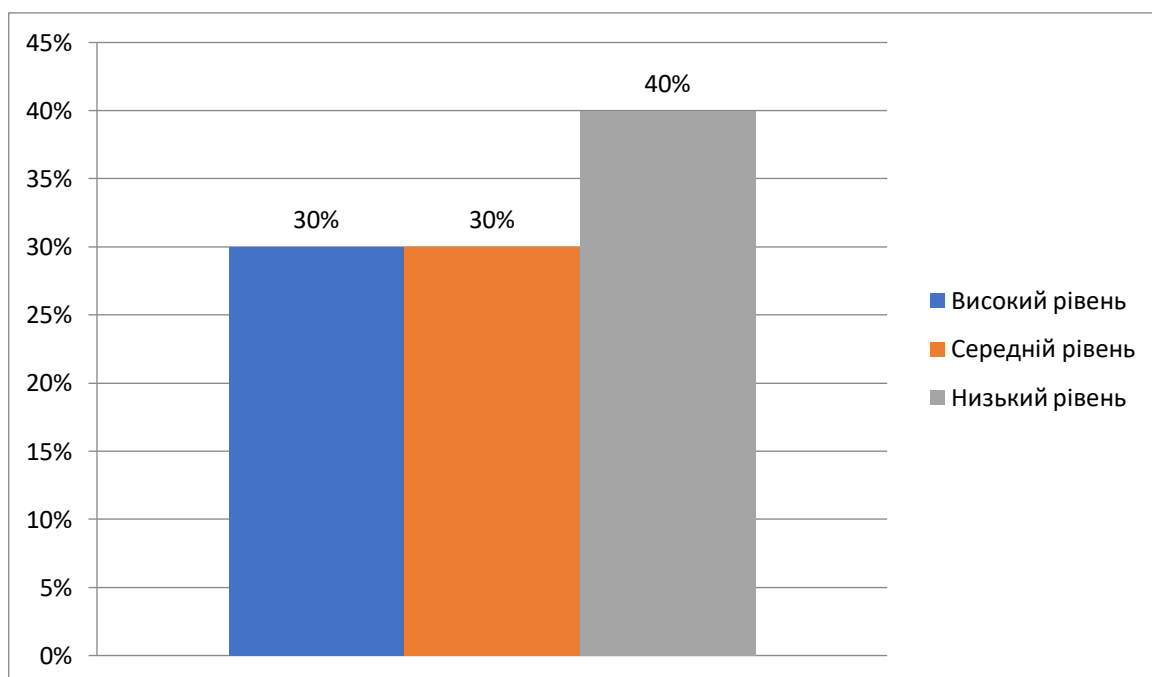


Рис. 2.12. Результати за блоком чуттєвості

За блоком чуттєвості високі результати були отримані 30% респондентів. Подружжя демонструє глибоку здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення його станів, виявляє значну здатність до співпереживання.

Середні результати були отримані 30% респондентів. Здатність сприймати стан партнера проявляється вибірково або залежить від ситуації. Подружжя здатне розуміти очевидні причини виникнення емоційних станів партнера, але може не завжди виявляти здатність до співпереживання.

Співпереживання є, але воно не завжди супроводжується діями чи адекватною реакцією. Наприклад, партнер може визнати емоційний стан іншого, але не запропонувати конкретної підтримки. Характерна поведінка: періодичне ігнорування емоційних сигналів через зайнятість чи власні переживання, але загалом присутнє бажання зрозуміти партнера.

Низькі результати були отримані 40% респондентів. Здатність сприймати стан партнера слабо виражена або відсутня. Подружжя рідко звертає увагу на емоційний стан партнера, ігнорує або применшує його переживання.

Характерне засудження чи критика почуттів партнера, наприклад: «Ти занадто драматизуєш» або «Це не привід для смутку». Спостерігається брак зацікавленості у внутрішньому світі іншого, що може призводити до відчуження.

Результати за блоком емоційного прийняття представлені на рисунку 2.13.

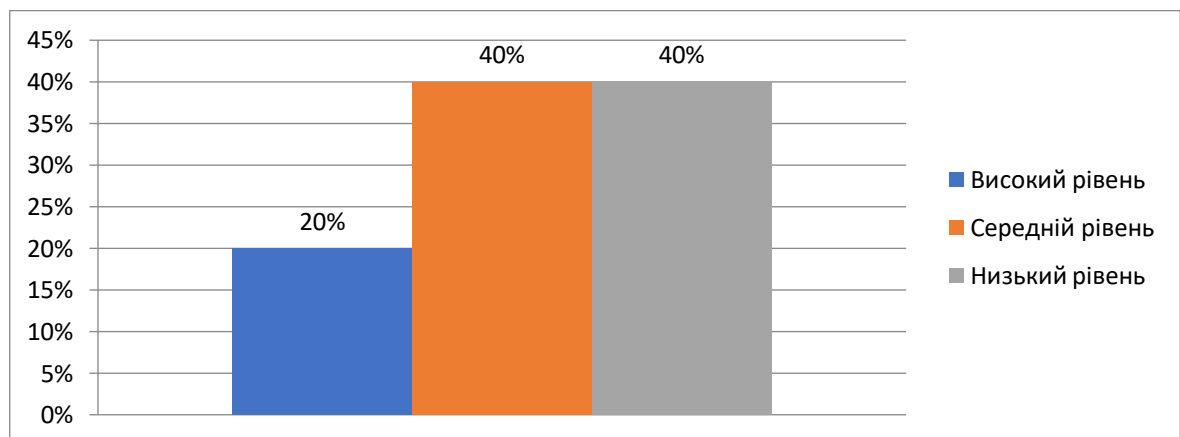


Рис. 2.13. Результати за блоком емоційного прийняття

За шкалою блоком емоційного прийняття високі результати були отримані 20% респондентів. Подружжя переживає утворення почуттів у взаємодії з партнером, тепло до нього ставиться, створює позитивний емоційний фон взаємодії, безумовно приймаючи партнера.

Середні результати були отримані 40% респондентів. Відносини засновані на почуттях, проте їхній вияв постає періодичним. Тепле ставлення до партнера залежить від настрою та його поведінки, а емоційний фон взаємодії не є стабільним.

Низькі результати були отримані 40% респондентів. Почуття у відносинах відсутні або мінімальні. Подружжя часто демонструє байдужість чи навіть знецінення у ставленні до партнера.

Результати за блоком поведінкових проявів емоційної взаємодії представлені на рисунку 2.14.

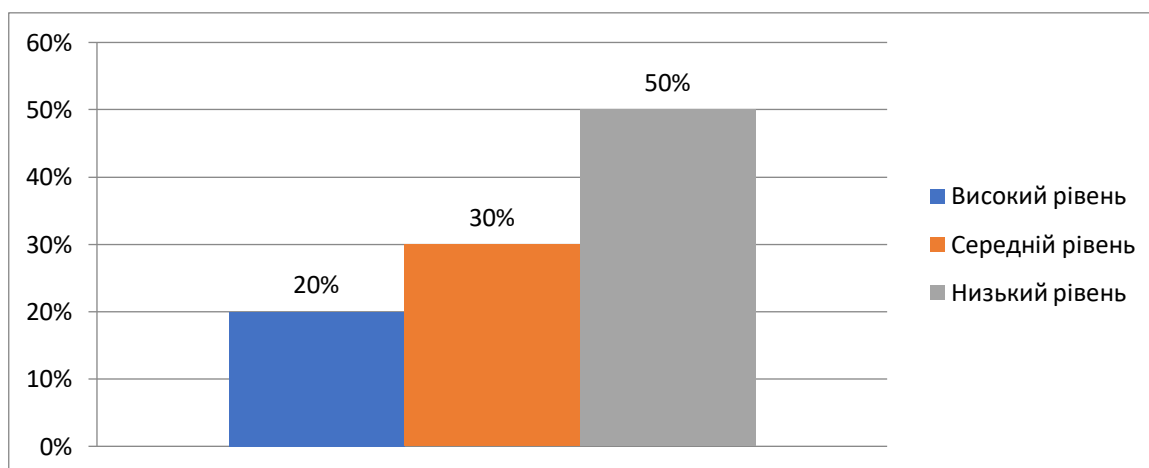


Рис. 2.14. Результати за блоком поведінкових проявів емоційної взаємодії представлені

За блоком поведінкових проявів емоційної взаємодії представлені високі результати були отримані 20% респондентів. Члени подружжя намагаються завжди узгоджувати свої дії, надають емоційну підтримку один одному. При взаємодії з партнером вони орієнтуються на його стан, вміючи впливати на нього.

Середні результати були отримані 30% респондентів. Члени подружжя не завжди намагаються завжди узгоджувати свої дії, інколи уникають надання

емоційної підтримки один одному. При взаємодії з партнером вони рідко враховують його стан та майже не можуть на нього вплинути.

Низькі результати були отримані 50% респондентів. Члени подружжя зовсім не узгоджують свої дії між собою, емоційна підтримка у їхніх відносинах відсутня. Вони ніколи не звертають увагу на емоційний стан партнера, проте коли він їм не до вподоби, намагаються його виправити.

Отже, застосування методики «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак) продемонструвало домінування низьких показників за основними шкалами. Показники низького рівня за цією методикою відображають серйозні проблеми в емоційній сфері подружніх відносин, такі як брак близькості, емпатії, підтримки, а також висока конфліктність чи негативне сприйняття партнера. Ці ознаки вказують на необхідність корекційної роботи, яка може включати психологічну підтримку, навчання комунікативним навичкам і спільні зусилля партнерів для відновлення емоційного зв'язку.

З метою встановлення взаємозв'язку показників сексуального благополуччя, якості любовних стосунків, емоційної взаємодії респондентів здійснено кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою пакету IBM SPSS Statistics (версія 22) між методиками «Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська)», «Тріада любові» (Р. Стернберг) та «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак) (усереднені показники за всіма шкалами).

Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) взаємозв'язку показників сексуального благополуччя, якості любовних стосунків, емоційної взаємодії респондентів наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) взаємозв'язку показників сексуального благополуччя, якості любовних стосунків, емоційної взаємодії особистості

	Висока якість любовних стосунків	Середня якість любовних стосунків	Низька якість любовних стосунків

Сексуальне благополуччя	,036*	-,211	-,481*
Кореляція Пірсона	,004	,063	,015
(двобічн.) N	50	50	50
Емоційна взаємодія	,023*	-,011	-,321*
Кореляція Пірсона	,025	,118	,017
(двобічн.) N	50	50	50

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

На підставі результатів кореляційного аналізу за Пірсоном у групі респондентів було виявлено позитивні значущі кореляційні зв'язки між показниками «сексуальне благополуччя» та «висока якість любовних стосунків». Це означає, що особи із високими показниками сексуального благополуччя демонструють високу якість стосунків, і навпаки, в людей із низькими показниками сексуального благополуччя любовні стосунки мають низьку якість. Також було виявлено негативні значущі кореляційні зв'язки між показниками «емоційна взаємодія» та «низька якість любовних стосунків». Це означає, що несформована емоційна взаємодія між партнерами негативно впливає на якість любовних стосунків. Також було виявлено позитивні значущі кореляційні зв'язки між показниками «емоційна взаємодія» та «висока якість любовних стосунків». Відповідно, сформованість емоційної взаємодії постає чинником позитивного впливу на якість стосунків між партнерами.

Найсильніший зв'язок із сексуальним благополуччям спостерігається в групі з низькою якістю любовних стосунків ($r = -0,481$, $p \leq 0,05$), де нижча якість стосунків асоціюється з нижчим сексуальним благополуччям. У групі з високою якістю стосунків зв'язок слабкий, але позитивний і статистично значущий ($r = 0,036$, $p \leq 0,01$). У групі з середньою якістю стосунків зв'язок відсутній (статистично незначущий, $p = 0,063$).

Найсильніший зв'язок із емоційною взаємодією також спостерігається в групі з низькою якістю стосунків ($r = -0,321$, $p \leq 0,05$), де нижча якість стосунків пов'язана з нижчим рівнем емоційної взаємодії. У групі з високою якістю стосунків зв'язок слабкий, але позитивний ($r = 0,023$, $p \leq 0,05$). У групі з середньою якістю стосунків зв'язок відсутній ($p = 0,118$).

Найвищі кореляції (за абсолютним значенням) спостерігаються в групі з низькою якістю стосунків, що вказує на те, що низька якість стосунків має більш виражений негативний вплив на сексуальне благополуччя та емоційну взаємодію. Слабкі кореляції в групі з високою якістю стосунків ($r = 0,036$ і $r = 0,023$) свідчать про те, що висока якість стосунків має менш виражений вплив на ці змінні, можливо, через інші фактори, що впливають на сексуальне благополуччя та емоційну взаємодію.

2.3. Програма психокорекційної роботи спрямованої на підвищення якості партнерських стосунків

Назва програми: «Програма психокорекційної роботи спрямованої на підвищення якості партнерських стосунків».

Актуальність програми. За підсумками емпіричного дослідження було з'ясовано, що для більшість респондентів характеризується низькою сексуальною задоволеністю, слабкою сексуальною самооцінкою, обмеженою реалізацією сексуальних потреб, проблемами у соціально-психологічній адаптації, негативними установками щодо сексуальності, дисгармонією у парних стосунках і психологічним дискомфортом. Низькі показники вказують на слабкість або відсутність певних аспектів стосунків. У респондентів наявні серйозні проблеми в емоційній сфері подружніх відносин, такі як брак близькості, емпатії, підтримки, а також висока конфліктність чи негативне сприйняття партнера. З огляду на негативні результати емпіричного дослідження, було розроблено програму психокорекційної роботи, спрямованої на покращення якості партнерських стосунків.

Проблеми у партнерських стосунках часто зумовлені недостатньою комунікативною компетентністю, невмінням конструктивно вирішувати конфлікти, а також невідповідністю очікувань партнерів щодо ролей і обов'язків у шлюбі (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022). Результати емпіричного дослідження свідчать про несформовану емоційну взаємодію, брак близькості, емпатії, підтримки, а також висока конфліктність чи негативне сприйняття партнера. Низький рівень сексуального благополуччя характеризується низькою сексуальною задоволеністю, слабкою сексуальною самооцінкою, обмеженою реалізацією сексуальних потреб, проблемами у соціально-психологічній адаптації, негативними установками щодо сексуальності, дисгармонією у парних стосунках і психологічним дискомфортом).

Відсутність належної психологічної підтримки та інструментів для роботи над стосунками ускладнює подолання цих труднощів. Психокорекційна робота, спрямована на покращення партнерських стосунків, є актуальною,

оскільки вона сприяє розвитку навичок ефективної комунікації, підвищенню рівня взаєморозуміння та емпатії, формуванню конструктивних стратегій вирішення конфліктів, зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. При розробці програми ми спиралися на дослідження Л. Коваленко (Коваленко, 2020) та Х. Цьомик (Цьомик, 2023).

Мета програми: формування сексуальної задоволеності, позитивних установок щодо сексуальності й повноцінної реалізації сексуальних потреб, підвищення сексуальної самооцінки, вдосконалення навиків соціально-психологічної адаптації, утворення гармонії в парних стосунках і відчуття психологічного комфорту через розвиток комунікативних навичок, емоційної близькості, взаєморозуміння та вирішення конфліктів.

Завдання програми:

Покращення показників сексуального благополуччя учасників програми;
Зростання сексуальної задоволеності учасників програми;
Підвищення сексуальної самооцінки учасників програми;
Формування навичок успішної реалізації сексуальних потреб учасників програми;

Подолання проблем у соціально-психологічній адаптації, негативних установок щодо сексуальності, дисгармонії в парних стосунках, психологічного дискомфорту учасників програми.

Цільова аудиторія програми: подружні пари, які прагнуть покращити свої стосунки, вирішити конфлікти або поглибити емоційний зв'язок.

Тривалість програми: 7 занять (по 1,5–2 години кожне), які проводяться раз на тиждень.

Методи, які використовуються у програмі: групові дискусії, психологічні вправи, рольові ігри, арт-терапевтичні техніки, домашні завдання.

Матеріали: анкети, бланки для вправ, фліпчарт, маркери, стікери, картки з питаннями, проектор, роздаткові матеріали, таймер.

Очікувані результати:

Підвищення рівня сексуального благополуччя учасників програми;
Покращення сексуальної задоволеності учасників програми;

Формування адекватно високої сексуальної самооцінки учасників програми;

Створення умов для успішної реалізації сексуальних потреб учасників програми;

Формування позитивних установок щодо сексуальності;

Подолання дисгармонії в парних стосунках;

Забезпечення психологічного комфорту учасників програми.

Оцінка ефективності програми:

Для оцінки ефективності психокорекційної програми необхідно визначити чіткі критерії, які відображають ключові аспекти якості партнерських стосунків. Основними критеріями є:

Рівень емоційної близькості та довіри. Партнерські стосунки значною мірою залежать від здатності партнерів відкрито спілкуватися, ділитися почуттями та довіряти один одному. Ефективна програма має сприяти зростанню емоційної близькості, що проявляється у зниженні бар'єрів у спілкуванні, підвищенні емпатії та взаєморозуміння.

Рівень конструктивного вирішення конфліктів. Конфлікти є невід'ємною частиною партнерських стосунків, але їхній деструктивний характер може погіршувати якість взаємодії. Ефективність програми оцінюється за здатністю учасників застосовувати стратегії конструктивного вирішення конфліктів, такі як активне слухання, компроміс та уникнення агресивних реакцій.

Суб'єктивне сприйняття якості стосунків. Важливим показником є суб'єктивна оцінка партнерами їхнього рівня задоволення стосунками. Це включає відчуття щастя, безпеки та стабільності у відносинах.

Рівень комунікативної компетентності. Ефективна комунікація є основою здорових партнерських стосунків. Критерій передбачає оцінку навичок висловлювання власних потреб, розуміння партнера та використання невербальних засобів комунікації.

Стабільність і тривалість змін. Довгострокові ефекти програми є важливим показником її ефективності. Зміни, досягнуті під час програми,

мають зберігатися протягом певного часу після її завершення, що свідчить про глибину впливу психокорекційних заходів.

Ці критерії є багатокомпонентними, що дозволяє комплексно оцінити вплив програми на різні аспекти партнерських стосунків. Вони враховують як об'єктивні показники (наприклад, частоту конфліктів), так і суб'єктивні (задоволеність стосунками), що забезпечує всебічність оцінки.

Для визначення динаміки змін у партнерських стосунках застосовується порівняльний аналіз результатів, отриманих на різних етапах програми. Основні етапи оцінки включають:

Базова оцінка (перед початком програми). На цьому етапі проводиться первинна діагностика за допомогою стандартизованих методик, анкетування та, за потреби, попереднього інтерв'ю. Це дозволяє встановити вихідний рівень якості партнерських стосунків за визначеними критеріями.

Проміжна оцінка (у процесі реалізації програми). Анкетування та короткі інтерв'ю можуть проводитися в середині програми для оцінки проміжних результатів. Це дає змогу виявити, які аспекти програми є найбільш ефективними, а які потребують коригування.

Фінальна оцінка (після завершення програми). Повторне проведення діагностичних тестів, анкетування та інтерв'ю дозволяє порівняти результати з базовими даними. Статистичний аналіз (наприклад, t-критерій для парного порівняння) використовується для оцінки значущості змін у кількісних показниках, таких як рівень емоційної близькості чи задоволеність стосунками.

Оцінка довгострокового ефекту. Через 3–6 місяців після завершення програми проводиться повторне анкетування та інтерв'ю, а також, за можливості, діагностика. Це дозволяє оцінити, чи збереглися позитивні зміни, чи учасники продовжують застосовувати отримані навички, і чи не повернулися до попередніх патернів поведінки.

Розглянемо структуру занять програми детальніше.

Заняття 1. Побудова довіри та емоційного зв'язку в подружніх парах

Мета заняття: Сприяти розвитку довіри, поглибленню емоційного зв'язку та вдосконаленню комунікаційних навичок у подружніх парах.

Завдання заняття:

Ознайомити учасників із поняттями довіри та емоційного зв'язку, їхньою роллю в партнерських стосунках.

Сформувати атмосферу безпеки та відкритості для вираження почуттів.

Навчити учасників практичних технік для зміцнення довіри та емоційної близькості.

Тривалість заняття: 90 хвилин

Цільова аудиторія: подружні пари, які прагнуть покращити партнерські стосунки.

Методи та техніки: групова дискусія, психогімнастичні вправи, парна взаємодія, письмові практики, елементи арт-терапії (листи).

Матеріали: фліпчарт/дошка, маркери, роздаткові матеріали (анкети, інструкції до вправ), картки з питаннями для вправ, записи музики для релаксації.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: Створити комфортну атмосферу, налаштувати учасників на співпрацю.

Привітання та знайомство (3 хвилини):

Ведучий вітає учасників, коротко представляє тему та мету заняття.

Коротке знайомство: кожен називає своє ім'я та одне слово, яке асоціюється з довірою (наприклад, «відкритість», «безпека»).

Оголошення правил (2 хвилини):

Конфіденційність: усе, що обговорюється, залишається в групі.

Повага до думок і почуттів інших.

Добровільність: учасники беруть участь у вправах за бажанням.

Очікування учасників (5 хвилин):

Вправа «Мої очікування»: учасники записують на стікерах, що вони хочуть отримати від заняття, і прикріплюють їх на фліпчарт.

Ведучий коротко коментує як ці очікування пов'язані з темою.

2. Основна частина (65 хвилин)

Теоретичний блок (10 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників із ключовими поняттями.

Міні-лекція:

Довіра: основа партнерських стосунків, яка передбачає впевненість у добрих намірах партнера, відчуття безпеки.

Емоційний зв'язок: здатність ділитися почуттями, розуміти партнера, відчувати близькість.

Фактори, що руйнують довіру (зрада, приховування, критика).

Фактори, що сприяють емоційному зв'язку (щирість, емпатія, спільний час).

Обговорення:

Запитання до учасників: «Що для вас означає довіра в стосунках? Які дії партнера допомагають її зміцнити?»

Ведучий підсумовує відповіді, підкреслюючи важливість взаємодії.

Практичний блок (50 хвилин)

Вправа 1: «Дзеркало довіри» (15 хвилин) (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022)

Мета: Розвинути відчуття безпеки та взаєморозуміння.

Інструкція:

Пари стають обличчям один до одного. Один партнер (А) виконує повільні рухи руками, а інший (Б) намагається їх точно повторити, як дзеркало. Через 3 хвилини партнери міняються ролями.

Ведучий наголошує: мета – не ідеальна точність, а відчуття синхронності та довіри.

Обговорення (5 хвилин):

Що відчували під час вправи?

Чи було легко довіритися партнеру?

Вправа 2: «Місток емоцій» (20 хвилин)

Мета: Поглибити емоційний зв'язок через діалог.

Інструкція:

Кожна пара отримує картки з питаннями (наприклад, «Що ти найбільше цінуєш у наших стосунках?», «Який момент наших стосунків тобі особливо дорогий?»).

Партнери по черзі відповідають, слухаючи один одного без коментарів чи оцінок (по 3 хвилини на кожного).

Після відповідей пара ділиться враженнями: що нового дізналися про партнера?

Обговорення в групі (5 хвилин):

Які почуття виникали під час діалогу?

Чи було складно відкриватися?

Вправа 3: «Лист довіри» (15 хвилин)

Мета: Сформулювати конкретні дії для зміцнення довіри.

Інструкція:

Кожен учасник пише короткий лист партнеру, відповідаючи на запитання:

Що я можу зробити, щоб ти відчував(ла) більше довіри до мене?

Які дії з твого боку допомагають мені відчувати довіру?

Пари обмінюються листами та читають їх мовчки.

Обговорення (в парах, 5 хвилин):

Партнери діляться думками про прочитане, домовляються про 1–2 дії, які спробують реалізувати.

3. Заключна частина (15 хвилин)

Мета: Підсумувати заняття, закріпити отриманий досвід.

Рефлексія (10 хвилин):

Вправа "Щоденник вдячності партнеру"

Мета: Сформувати звичку помічати позитивні якості партнера та висловлювати вдячність.

Опис: Кожен партнер записує у щоденник три речі, за які він вдячний іншому (наприклад, конкретні дії, слова чи риси характеру). Наприкінці подружжя обмінюється записами за чашкою чаю чи кави, читаючи їх вголос.

Ефект: Підвищення позитивного сприйняття партнера, зміцнення емоційної близькості.

Прощання (2 хвилини):

Ведучий дякує учасникам за відкритість, нагадує про наступне заняття.

Коротка релаксаційна практика: учасники тримаються за руки в колі, роблять глибокий вдих-видих, уявляючи, як їхні стосунки наповнюються теплом і довірою.

Заняття 2. Покращення комунікаційних навичок у подружніх парах

Мета заняття: розвиток ефективних комунікаційних навичок для покращення партнерських стосунків, зниження конфліктності та зміцнення емоційної близькості.

Завдання заняття:

Ознайомити учасників із поняттями комунікаційних навичок, їхньою роллю в партнерських стосунках.

Сформувати атмосферу безпеки та відкритості для вираження почуттів.

Навчити учасників практичних технік для зміцнення комунікаційних навичок.

Тривалість: 90 хвилин

Цільова аудиторія: подружні пари, які прагнуть покращити взаєморозуміння та якість спілкування.

Методи та техніки: групова робота (2-4 пари), інтерактивні вправи, дискусії, практичні завдання.

Матеріали: фліпчарт/дошка, маркери, роздаткові матеріали (анкети, картки з прикладами), стікери, таймер, презентація (за наявності проектора).

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: Створити комфортну атмосферу, познайомити учасників із темою та цілями заняття.

Привітання (3 хвилини)

Ведучий вітає учасників. Кожен учасник називає своє ім'я та одну позитивну рису партнера.

Приклад: «Я Олена, а мій чоловік Андрій дуже турботливий».

Оголошення теми та цілей (3 хвилини)

Ведучий пояснює важливість комунікаційних навичок у подружніх стосунках.

Цілі заняття:

Навчитися активного слухання.

Опанувати техніки конструктивного висловлювання думок.

Зменшити непорозуміння у спілкуванні.

Встановлення правил групи (4 хвилини)

Учасники разом із ведучим створюють правила (наприклад, повага, конфіденційність, уникнення критики).

Правила записуються на фліпчарті для видимості.

2. Теоретична частина (15 хвилин)

Мета: Надати базові знання про ефективну комунікацію та її роль у стосунках.

Міні-лекція: Основи ефективної комунікації (10 хвилин)

Ведучий пояснює ключові принципи:

Активне слухання: увага до слів партнера, уникнення переривань, уточнення.

Я-повідомлення: висловлювання почуттів без звинувачень (наприклад, «Я відчуваю тривогу, коли ти запізнюєшся» замість «Ти завжди спізнюєшся»).

Емпатія: розуміння емоцій партнера.

Невербальна комунікація: жести, тон голосу, міміка.

Використання слайдів або фліпчарта для ілюстрації (наприклад, схема «Слухання – Розуміння – Відповідь»).

Коротка дискусія (5 хвилин)

Запитання до учасників:

Які труднощі виникають у спілкуванні з партнером?

Що хотіли б покращити у вашій комунікації?

Ведучий записує відповіді на фліпчарті, щоб повернутися до них наприкінці заняття.

3. Практична частина (50 хвилин)

Мета: Відпрацювати комунікаційні навички через практичні вправи.

Вправа 1: «Активне слухання» (15 хвилин)

Мета: Навчитися слухати партнера без переривань і з розумінням.

Інструкція:

Пари діляться на «мовця» та «слухача».

Мовець 3 хвилини розповідає про щось важливе (наприклад, що турбує у стосунках або приємний спогад).

Слухачу заборонено перебивати, він лише киває, підтримує невербально.

Після цього слухач переказує почуте, починаючи з: «Я почув(ла), що ти сказав(ла)...».

Партнери міняються ролями.

Обговорення (5 хвилин):

Як було слухати без можливості відповісти?

Чи відчували, що вас дійсно почули?

Вправа 2. "Діалог без звинувачень" (15 хвилин) (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022)

Мета: Поліпшити комунікацію, навчившись висловлювати почуття без критики.

Опис: Партнери по черзі діляться почуттями за структурою: "Я відчуваю... коли... тому що... Я б хотів/ла...". Наприклад: "Я відчуваю сум, коли ти повертаєшся пізно, тому що мені бракує нашого спілкування. Я б хотіла, щоб ми проводили більше часу разом". Інший партнер уважно слухає, не перебиваючи, а потім повторює почуте, щоб підтвердити розуміння.

Ефект: Зменшення конфліктів, розвиток емпатії та активного слухання.

Вправа 3: «Дзеркало емоцій» (10 хвилин)

Мета: Розвинути емпатію та розуміння невербальних сигналів.

Інструкція:

Один партнер невербально показує емоцію (наприклад, радість, роздратування) через міміку, жести, позу.

Інший партнер намагається назвати емоцію та вгадати, що її викликало.

Партнери міняються ролями.

Обговорення (5 хвилин):

Чи легко було розпізнати емоції партнера?

Як невербальні сигнали впливають на ваше спілкування?

4. Підсумкова частина (15 хвилин)

Мета: Закріпити отримані знання, отримати зворотний зв'язок, мотивувати до подальшої роботи.

Рефлексія (7 хвилин)

Учасники діляться враженнями:

Яка вправа була найкориснішою?

Що нового дізналися про себе чи партнера?

Чи змінилися ваші уявлення про спілкування?

Ведучий повертається до переліку записаних на початку труднощів і запитує, чи допомогло заняття їх вирішити.

Домашнє завдання (3 хвилини)

Протягом тижня:

Щодня використовувати Я-повідомлення хоча б раз.

Практикувати активне слухання під час однієї розмови на день (5 хвилин без переривань).

Записати 1-2 ситуації, де нові навички допомогли уникнути конфлікту.

Зворотний зв'язок та завершення (5 хвилин)

Учасники пишуть на стікерах одну річ, яка їм сподобалася на занятті, і прикріплюють до фліпчарта.

Ведучий дякує за участь, нагадує про наступне заняття та його тему.

Заняття 3. Управління конфліктами у партнерських стосунках

Мета заняття: навчити подружні пари конструктивно вирішувати конфлікти, покращувати комунікацію та зміцнювати партнерські стосунки.

Завдання заняття:

Ознайомити учасників із поняттям управління конфліктами, його роллю в партнерських стосунках.

Сформувати атмосферу безпеки та відкритості для вираження почуттів.

Навчити учасників практичних технік для управління конфліктами.

Методи та техніки: групова робота, інтерактивні вправи, дискусії, практичні завдання.

Тривалість заняття: 90 хвилин

Цільова аудиторія: подружні пари, які бажають покращити свої стосунки.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, картки з ситуаціями, фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з техніками управління конфліктами.

Структура заняття

1. Вступ (10 хвилин)

Мета: створити довірливу атмосферу, познайомити учасників із темою заняття та його завданнями.

Методи: вступне слово, коротка самопрезентація, інтерактивна вправа.

Привітання (5 хвилин)

Ведучий вітає учасників. Кожен партнер розповідає іншому 2–3 факти про себе, які потім презентують групі. Ведучий пропонує учасникам поділитися одним словом, яке описує їхній настрій сьогодні.

Оголошення теми та цілей (3 хвилини)

Тема: «Управління конфліктами».

Цілі:

Розуміти природу конфліктів у подружніх стосунках.

Ознайомитися з техніками конструктивного вирішення конфліктів.

Практикувати навички активного слухання та висловлення почуттів.

Ведучий підкреслює, що конфлікти – це нормальна частина стосунків, але їх можна вирішувати без шкоди для взаєморозуміння.

Правила роботи в групі (2 хвилини)

Ведучий пропонує учасникам встановити правила: повага, конфіденційність, активна участь, уникнення оцінкових суджень. Правила записуються на фліпчарті та залишаються видимими протягом заняття.

2. Теоретична частина (15 хвилин)

Мета: надати учасникам базові знання про природу конфліктів та стратегії їх вирішення.

Методи: Міні-лекція, інтерактивне обговорення, використання фліпчарта.

Природа конфліктів (7 хвилин)

Ведучий пояснює:

Конфлікт – це зіткнення інтересів, потреб чи цінностей.

Основні причини конфліктів у подружжі: різниця в очікуваннях, стилі комунікації, стресові ситуації, нерозуміння потреб партнера.

Позитивна роль конфліктів: можливість зростання, поглиблення взаєморозуміння.

На фліпчарті ведучий малює схему: «Конфлікт = Проблема + Емоції + Комунікація».

Типи поведінки в конфлікті (5 хвилин)

Ведучий презентує модель Томаса-Кілмана:

Уникнення (ігнорування конфлікту).

Акомодація (поступка заради партнера).

Конкуренція (прагнення перемогти).

Компроміс (часткове задоволення обох сторін).

Співпраця (пошук рішення, яке задовольняє обидві сторони).

Учасники коротко обговорюють: «Який тип поведінки найчастіше використовуєте ви?».

Конструктивне vs деструктивне вирішення конфліктів (3 хвилини)

Конструктивне: активне слухання, висловлення почуттів через «Я-повідомлення», пошук спільного рішення.

Деструктивне: звинувачення, критика, ігнорування, агресія.

Ведучий підкреслює важливість переходу до конструктивних стратегій.

3. Практична частина (50 хвилин)

Мета: Відпрацювати навички конструктивного вирішення конфліктів через практичні вправи.

Методи: Рольові ігри, групові вправи, рефлексія.

Вправа 1: "Карта любовних потреб" (15 хвилин)

Мета: З'ясувати та краще зрозуміти емоційні потреби один одного.

Опис: Кожен партнер малює "карту" своїх потреб у стосунках (наприклад, потреба у підтримці, спільному дозвіллі, фізичній близькості) і пояснює, що для нього важливо. Потім подружжя обговорює, як вони можуть задовольняти ці потреби один одного.

Ефект: Глибше розуміння бажань партнера, підвищення взаємної турботи.

Вправа 2: "Спільна мрія" (15 хвилин) (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022)

Мета: Зміцнити відчуття спільної мети та єдності у парі.

Опис: Партнери разом створюють "дошку мрій" (фізичну чи уявну), де описують спільні цілі на майбутнє (подорожі, хобі, сімейні проекти). Вони обговорюють, як ці мрії можна реалізувати, і складають невеликий план дій.

Ефект: Зміцнення відчуття партнерства, мотивація до співпраці.

Вправа 3: «Рольова гра: Конструктивне вирішення конфлікту» (20 хвилин)

Мета: Практикувати співпрацю у вирішенні конфліктів.

Процедура:

Учасники об'єднуються в пари (можна працювати зі своїм партнером або обрати іншого учасника для різноманітності).

Ведучий пропонує сценарій конфлікту (наприклад, суперечка про те, як провести вихідні).

Одна пара розіграє сценарій перед групою, використовуючи деструктивний підхід (звинувачення, ігнорування).

Потім та сама пара розіграє той самий сценарій, але з використанням конструктивних технік (активне слухання, «Я-повідомлення», пошук компромісу).

Група обговорює різницю між двома підходами.

Обговорення (5 хвилин):

Що допомогло досягти порозуміння?

Які техніки ви хочете спробувати у реальному житті?

4. Завершення (15 хвилин)

Мета: підбити підсумки, закріпити отримані знання, мотивувати учасників до використання технік у повсякденному житті.

Методи: Рефлексія, домашнє завдання, зворотний зв'язок.

Рефлексія (7 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам відповісти на запитання:

Що нового ви дізналися про управління конфліктами?

Яка техніка вам сподобалася найбільше?

Як ви можете використати ці знання у своїх стосунках?

Учасники діляться думками в колі або в парах.

Домашнє завдання (3 хвилини)

Протягом тижня спробувати використати «Я-повідомлення» у реальній ситуації з партнером.

Практикувати активне слухання щонайменше раз на день (наприклад, під час вечері).

Записати 1–2 ситуації, де вдалося конструктивно вирішити конфлікт, і поділитися на наступному занятті.

Зворотний зв'язок і прощання (5 хвилин)

Учасники діляться враженнями про заняття: що сподобалося, що було складно.

Ведучий дякує за активність, нагадує про цінність відкритості та співпраці у стосунках.

Завершення вправою «Комплімент партнеру»: кожен учасник говорить своєму партнеру щось позитивне (наприклад, «Я ціную твою підтримку сьогодні»).

Заняття 4. Поглиблення емоційної близькості у подружніх парах

Мета заняття: сприяти розвитку емоційної близькості між партнерами через підвищення рівня довіри, емпатії, відкритості та взаєморозуміння у стосунках.

Завдання заняття:

Ознайомити учасників із поняттям емоційної близькості, його роллю в партнерських стосунках.

Сформувати атмосферу безпеки та відкритості для вираження почуттів.

Навчити учасників практичних технік для поглиблення емоційної близькості.

Методи та техніки: групова робота, інтерактивні вправи, діалог, практичні завдання, рефлексія.

Тривалість заняття: 90 хвилин

Цільова аудиторія: подружні пари, які бажають покращити свої стосунки.

Матеріали: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали (анкети, інструкції до вправ), картки з питаннями, стікери, проектор (за потреби), затишна атмосфера (музика, м'яке освітлення)

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: Створити комфортну атмосферу, познайомити учасників із темою та цілями заняття.

Привітання (3 хвилини)

Ведучий вітає учасників. Кожна пара називає своє ім'я та одне слово, яке асоціюється з їхніми стосунками (наприклад, «довіра», «любов»).

Оголошення теми та цілей (3 хвилини)

Ведучий пояснює:

Що таке емоційна близькість (здатність ділитися почуттями, бути відкритим, відчувати підтримку).

Чому вона важлива для міцних партнерських стосунків.

Формуються цілі заняття:

Навчитися виражати свої емоції та слухати партнера.

Поглибити взаєморозуміння через спільні вправи.

Правила роботи в групі (4 хвилини)

Ведучий пропонує учасникам спільно сформулювати правила (наприклад, повага, конфіденційність, відсутність критики).

Правила записуються на фліпчарті та залишаються видимими протягом заняття.

2. Основна частина (65 хвилин)

Теоретичний блок (10 хвилин)

Мета: Надати базові знання про емоційну близькість та її складові.

Міні-лекція (7 хвилин):

Ведучий пояснює ключові аспекти емоційної близькості:

Відкритість (готовність ділитися почуттями).

Емпатія (здатність відчувати та розуміти емоції партнера).

Довіра (безпека у вираженні себе).

Активне слухання (увага до слів і почуттів партнера).

Використовуються приклади з життя або метафори (наприклад, «Емоційна близькість – це як танець: потрібна гармонія рухів обох партнерів»).

Запитання від учасників (3 хвилини):

Учасники можуть уточнити терміни або поділитися думками.

Практичний блок (45 хвилин)

Мета: Через інтерактивні вправи розвинути навички емоційної близькості.

Вправа 1: «Дзеркало емоцій» (15 хвилин)

Мета: Навчитися розпізнавати та відображати емоції партнера.

Інструкція:

Пари сідають обличчям один до одного.

Один партнер протягом 2 хвилин ділиться своїм емоційним станом (наприклад, «Я відчуваю радість, коли ти мене підтримуєш»).

Другий партнер уважно слухає і повторює почуте у форматі: «Я чую, що ти відчуваєш радість, коли я тебе підтримую. Чи правильно я зрозумів?».

Потім партнери міняються ролями.

Обговорення (5 хвилин):

Як було слухати партнера?

Чи відчували ви, що вас зрозуміли?

Ведучий підкреслює важливість активного слухання.

Вправа 2: «Міст довіри» (15 хвилин)

Мета: Поглибити довіру через обмін особистими переживаннями.

Інструкція:

Кожному учаснику видається картка з питанням (наприклад, «Що для тебе означає бути почутим у стосунках?», «Який момент у наших стосунках був для тебе особливо цінним?»).

Пари по черзі відповідають на питання один одному в парах (3 хвилини на кожного).

Важливо: слухач не перебиває, лише киває або висловлює підтримку невербально.

Обговорення (5 хвилин):

Чи було легко відкриватися?

Що нового ви дізналися про партнера?

Ведучий акцентує на важливості безпечного простору для самовираження.

Вправа 3: "Ритуал возз'єднання" (10 хвилин) (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022)

Мета: Відновити емоційний зв'язок через мікроритуали.

Опис: Подружжя домовляється про ритуал, який допоможе їм налаштуватися одне на одного (наприклад, 10-хвилинна розмова після роботи про день, спільна прогулянка чи обійми перед сном). Важливо виконувати ритуал регулярно протягом двох тижнів, а потім обговорити, як він вплинув на стосунки.

Ефект: Підвищення емоційної близькості, створення відчуття стабільності.

3. Заключна частина (15 хвилин)

Мета: Підбити підсумки, мотивувати учасників до продовження роботи над стосунками.

Підсумки від ведучого (5 хвилин)

Ведучий коротко повторює ключові ідеї заняття:

Емоційна близькість будується через відкритість, емпатію та довіру.

Регулярна практика активного слухання та спільних цілей зміцнює стосунки.

Учасникам пропонується домашнє завдання:

Щодня протягом тижня виділяти 10 хвилин для розмови про почуття чи мрії.

Зворотний зв'язок від учасників (5 хвилин)

Кожен учасник ділиться одним словом, яке описує їхній стан після заняття (наприклад, «натхнення», «тепло»).

Ведучий дякує за участь і нагадує про наступне заняття (якщо це частина програми).

Ритуал завершення (5 хвилин)

Вправа «Коло вдячності»: учасники по колу дякують своєму партнеру за щось конкретне (наприклад, «Дякую, що ти був відкритим сьогодні»).

Ведучий завершує заняття мотиваційною цитатою, наприклад:

«Любов – це не лише почуття, а й щоденна практика турботи та розуміння».

Заняття 5. Робота з покращення сексуального благополуччя у подружніх парах

Мета заняття: сприяти покращенню сексуального благополуччя у подружніх парах через розвиток взаєморозуміння, комунікації, довіри та усвідомлення власних потреб і потреб партнера.

Завдання заняття:

Ознайомити учасників із поняттям сексуального благополуччя, його роллю в партнерських стосунках.

Сформувати атмосферу безпеки та відкритості для вираження почуттів.

Навчити учасників практичних технік для зміцнення взаєморозуміння, комунікації, довіри та усвідомлення власних потреб і потреб партнера.

Тривалість заняття: 120 хвилин

Цільова аудиторія: подружні пари, які прагнуть покращити якість своїх партнерських стосунків, зокрема у сфері сексуального благополуччя.

Методи та техніки: інтерактивні вправи, дискусії та психоедукація.

Матеріали: фліпчарт/дошка, маркери, роздаткові матеріали (анкети, інструкції до вправ), картки з питаннями для вправ, записи музики для релаксації.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: Створити безпечну атмосферу, познайомити учасників із темою та цілями заняття.

Привітання (5 хвилин):

Ведучий вітає учасників, коротко представляє мету заняття.

Ведучий наголошує на принципах конфіденційності, поваги та відкритості.

Оголошення теми та цілей заняття (3 хвилини):

Пояснення, що сексуальне благополуччя є важливою складовою партнерських стосунків, яка впливає на загальну якість життя пари.

Формулювання цілей: Розуміння індивідуальних і спільних потреб у сексуальній сфері.

Покращення комунікації щодо сексуальних питань.

Формування навичок вирішення конфліктів і створення близькості.

Правила роботи в групі (2 хвилини):

Безоціночне ставлення.

Добровільність участі у вправах.

Конфіденційність обговорень.

2. Теоретична частина (20 хвилин)

Мета: Надати учасникам базові знання про сексуальне благополуччя та його значення у партнерських стосунках.

Міні-лекція: Що таке сексуальне благополуччя? (10 хвилин):

Визначення сексуального благополуччя: гармонія у фізичній, емоційній та соціальній складових сексуальних стосунків.

Фактори, що впливають на сексуальне благополуччя: Емоційна близькість.

Комунікація та відкритість у парі.

Індивідуальні особливості (фізіологічні, психологічні, культурні).

Стрес, втома, зовнішні фактори.

Розвінчування міфів про сексуальність (наприклад, «секс завжди має бути спонтанним» або «сексуальні проблеми означають кінець стосунків»).

Дискусія: Що для вас є сексуальним благополуччям? (10 хвилин):

Ведучий задає питання: «Що для вас означає гармонія в сексуальних стосунках?»

Учасники діляться думками в парах, а потім коротко презентують у групі (за бажанням).

Ведучий узагальнює відповіді, підкреслюючи важливість індивідуальних відмінностей і поваги до потреб партнера.

3. Практична частина (70 хвилин)

Мета: Розвинути навички комунікації, довіри та взаєморозуміння через практичні вправи.

Вправа «Карта потреб» (20 хвилин)

Мета: Допомогти партнерам усвідомити власні сексуальні потреби та дізнатися про потреби партнера.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу та пише відповіді на питання:

Що для мене важливо в сексуальних стосунках?

Які мої бажання, фантазії чи потреби я хотів/ла б обговорити з партнером?

Що мені заважає відчувати себе комфортно в сексуальній сфері?

Пари обмінюються аркушами та читають відповіді одне одного в тиші.

Далі кожна пара обговорює написане в парах (10 хвилин).

Обговорення в групі (5 хвилин):

Ведучий запитує: «Що нового ви дізналися про партнера? Чи було важко ділитися?»

Узагальнення: важливість відкритості та поваги до потреб партнера.

Вправа «Коло довіри» (20 хвилин) (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022)

Мета: Поглибити емоційну близькість і довіру в парі.

Інструкція: Пари сідають обличчям один до одного, тримаючись за руки.

Кожен по черзі ділиться одним приємним спогадом, пов'язаним із сексуальною або романтичною близькістю в парі (наприклад, момент, коли відчували особливу близькість).

Партнер слухає, не перебиваючи, а потім дякує за відвертість.

Ведучий стежить за часом (2–3 хвилини на кожного).

Обговорення в групі (5 хвилин):

Як учасники почувалися, ділячись спогадами?

Чи допомогло це відчувати більшу близькість?

Вправа «Комунікація без слів» (20 хвилин)

Мета: Розвинути невербальні способи вираження бажань і потреб.

Інструкція: Пари працюють разом: один партнер невербально (жестами, дотиками, поглядом) намагається передати бажання чи емоцію, пов'язану з близькістю (наприклад, «хочу обіймів» або «хочу провести час разом»).

Другий партнер намагається вгадати, що мав на увазі перший, і відповідає також невербально.

Після вправи пари обговорюють, що вдалося зрозуміти, а що було складно.

Обговорення в групі (5 хвилин):

Які труднощі виникали?

Як невербальна комунікація впливає на сексуальне благополуччя?

Техніка «Планування близькості» (10 хвилин)

Мета: Навчити пари свідомо створювати простір для близькості.

Інструкція: Ведучий пояснює, що планування романтичних і сексуальних моментів не зменшує їх цінності, а навпаки, допомагає знайти час у щоденній рутині.

Пари разом складають план одного «особливого вечора» (наприклад, вечеря, масаж, спільна ванна), визначаючи, що кожен із партнерів може зробити для створення атмосфери.

Ведучий пропонує ідеї: свічки, музика, відмова від гаджетів тощо.

4. Підсумкова частина (20 хвилин)

Мета: Закріпити отримані знання та навички, отримати зворотний зв'язок.

Рефлексія (10 хвилин):

Учасники в парах обговорюють: Що нового дізналися про себе чи партнера?

Які інструменти чи ідеї хочуть спробувати вдома?

Кожна пара ділиться однією думкою з групою (за бажанням).

Зворотний зв'язок (5 хвилин):

Учасники діляться враженнями від заняття: що було корисним, що хотіли б додати.

Завершення та домашнє завдання (5 хвилин):

Ведучий підсумовує заняття, наголошуючи на важливості відкритості, поваги та регулярної роботи над стосунками.

Домашнє завдання: Провести запланований «особливий вечір».

Обговорити з партнером одну річ, яку можна покращити в сексуальній сфері, і домовитися про конкретні дії.

Ведучий дякує учасникам і запрошує на наступні заняття.

Заняття 6. Робота зі слабкою сексуальною самооцінкою, обмеженою реалізацією сексуальних потреб, негативними установками щодо сексуальності в подружніх парах

Мета заняття: допомогти учасникам (подружнім парам) розпізнати та подолати негативні установки щодо сексуальності.

Завдання заняття:

Підвищити сексуальну самооцінку та сприяти гармонізації сексуальних потреб у стосунках;

Навчити ефективним стратегіям комунікації для відкритої взаємодії у сфері сексуальних відносин.

Тривалість заняття: 2 години (120 хвилин)

Методи й техніки: групова робота з елементами індивідуальних вправ

Цільова аудиторія: подружні пари, які відчують труднощі у сексуальній сфері, мають низьку сексуальну самооцінку або конфлікти через невідповідність сексуальних потреб.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, стікери для вправ.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: створити безпечну та довірливу атмосферу, познайомити учасників із темою та цілями заняття.

Привітання (3 хвилини)

Ведучий вітає учасників.

Оголошення теми та цілей заняття (5 хвилин)

Пояснення, що заняття присвячене роботі з сексуальною самооцінкою, негативними установками та гармонізацією сексуальних потреб.

Акцент на тому, що сексуальність – це природна частина стосунків, яка потребує відкритості та взаєморозуміння.

Міні-опитування для залучення (2 хвилини)

Питання для рефлексії (усно або анонімно на стікерах): «Яка одна річ у вашій сексуальній сфері викликає у вас дискомфорт чи невпевненість?»

Відповіді не зачитуються, але використовуються ведучим для оцінки настрою групи.

2. Теоретична частина (20 хвилин)

Мета: надати учасникам базові знання про сексуальну самооцінку, установки щодо сексуальності та їх вплив на партнерські стосунки.

Міні-лекція: Сексуальна самооцінка та її роль у стосунках (10 хвилин)

Визначення сексуальної самооцінки: як людина сприймає себе як сексуального партнера.

Фактори, що впливають на сексуальну самооцінку: виховання, соціальні стереотипи, попередній досвід, медіа.

Вплив низької сексуальної самооцінки на стосунки: уникнення інтимності, сором, конфлікти.

Обмеження реалізації сексуальних потреб (5 хвилин)

Обговорення причин: невідповідність бажань, страх осуду, брак комунікації.

Нормалізація відмінностей у сексуальних потребах між партнерами.

2.3. Негативні установки щодо сексуальності (5 хвилин)

Приклади: «секс – це соромно», «сексуальність – це лише для молодих», «чоловік/жінка має бути ініціатором».

Як установки формуються (культура, релігія, травматичний досвід) і як впливають на стосунки.

3. Практична частина (80 хвилин)

Мета: дати учасникам інструменти для роботи з сексуальною самооцінкою, покращення комунікації та гармонізації сексуальних потреб.

Вправа 1: Рефлексія «Мої установки щодо сексуальності» (15 хвилин)

Мета: виявити власні негативні установки та їх вплив.

Формат: індивідуальна робота з подальшим обговоренням у парах.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш із запитаннями: Які слова/думки спадають на думку, коли я думаю про свою сексуальність?

Чи є у мене переконання про секс, які заважають мені почуватися комфортно?

Яке повідомлення про сексуальність я отримав у дитинстві/юності?

Учасники записують відповіді (10 хвилин).

Далі в парах діляться однією думкою, яка їх здивувала чи зачепила (5 хвилин).

Роль ведучого: модерувати, допомагати учасникам уникати осуду, підкреслювати нормальність різних поглядів.

Вправа 2: «Мої потреби та бажання» (20 хвилин) (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022)

Мета: навчити учасників відкрито висловлювати свої сексуальні потреби та слухати партнера.

Формат: робота в парах (кожна пара в окремому просторі чи онлайн-кімнаті).

Інструкція: Кожен партнер пише на аркуші: Що мені подобається в нашій сексуальній близькості?

Що я хотів/хотіла б змінити чи спробувати?

Що викликає у мене тривогу чи невпевненість у сексуальній сфері?

Партнери обмінюються аркушами та по черзі обговорюють написане (без критики, лише з уточненнями).

Ведучий пропонує використовувати техніку активного слухання: перефразувати слова партнера, щоб показати розуміння.

Роль ведучого: слідкувати за часом, допомагати парам, якщо виникає напруга.

Вправа 3: «Сексуальна самооцінка: пошук ресурсів» (20 хвилин) (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022)

Мета: підвищити впевненість у собі як у сексуального партнера.

Формат: індивідуальна робота з подальшим груповим обговоренням.

Інструкція: Учасники записують 3 речі, які вони цінують у собі як у сексуальному партнері (наприклад, турбота, чутливість, відкритість до експериментів).

Потім кожен ділиться однією річчю в групі (добровільно).

Ведучий підсилює позитивні моменти, наголошуючи на унікальності кожного.

Роль ведучого: створити підтримуючу атмосферу, уникати порівнянь між учасниками.

Вправа 4: «План гармонізації» (25 хвилин)

Мета: створити конкретний план для покращення сексуальних стосунків у парі.

Формат: робота в парах із подальшим коротким груповим фідбеком.

Інструкція: Пари обговорюють, як вони можуть підтримувати одне одного в подоланні сорому чи невпевненості.

Кожен партнер пропонує 1–2 дії, які вони можуть зробити разом (наприклад, спільна практика релаксації перед близькістю, відкрита розмова раз на тиждень).

Пари створюють «План на місяць» із 3–5 пунктів.

Добровільно діляться одним пунктом із групою.

Роль ведучого: Допомогти парам сформулювати реалістичні цілі, надати приклади дій (якщо потрібно).

4. Підсумкова частина (10 хвилин)

Мета: закріпити отримані знання та досвід, мотивувати учасників до подальшої роботи.

Рефлексія в групі (5 хвилин)

Питання для обговорення: Що нового я дізнався/дізналася про себе чи партнера?

Який один крок я готовий/готова зробити для покращення наших стосунків?

Учасники діляться думками (добровільно).

Домашнє завдання (3 хвилини)

Продовжити виконання «Плану гармонізації».

Щодня протягом тижня приділяти 5 хвилин для відкритої розмови з партнером про почуття чи потреби (не обов'язково про секс).

Вести щоденник позитивних моментів у сексуальній сфері (наприклад, моменти близькості, компліменти).

Зворотний зв'язок і завершення (2 хвилини)

Ведучий дякує учасникам, наголошує на важливості відкритості та терпіння у роботі над стосунками.

Заняття 7. Закріплення результатів і планування майбутнього

Мета заняття: сприяти закріпленню отриманих навичок і знань у подружніх пар, допомогти сформувати план спільного майбутнього, підвищити рівень взаєморозуміння та відповідальності за партнерські стосунки.

Завдання заняття:

Провести закріплення сформованих навичок і вмінь учасників.

Сформувати атмосферу безпеки та відкритості для вираження почуттів.

Навчити учасників практичних технік для спільного планування майбутнього.

Методи та техніки: групова робота, інтерактивні вправи, діалог, практичні завдання, рефлексія.

Тривалість заняття: 90 хвилин

Цільова аудиторія: подружні пари, які бажають покращити свої стосунки.

Матеріали: аркуші паперу, маркери, ручки, дошка або фліпчарт для нотаток, роздруковані бланки для «Спільної угоди» та анкет зворотного зв'язку, таймер для контролю часу.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Мета: Налаштувати учасників на роботу, створити довірливу атмосферу, актуалізувати попередній досвід.

Привітання та організаційні моменти (3 хвилини)

Ведучий вітає учасників, нагадує про правила групи (конфіденційність, повага, активна участь).

Коротке представлення теми: «Сьогодні ми підсумуємо нашу спільну роботу, закріпимо ваші досягнення та сплануємо, як ви можете розвивати ваші стосунки надалі».

Вправа «Емоційний чек-ін» (7 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам увійти в роботу через рефлексію свого емоційного стану.

Інструкція: Кожен учасник по черзі відповідає на питання: «Який у вас настрій сьогодні, і що ви очікуєте від цього заняття?» (1 хвилина на учасника).

Обробка: Ведучий коротко підсумовує почуте, відзначаючи спільні очікування чи емоційні стани.

2. Основна частина (65 хвилин)

Рефлексія попередньої роботи (15 хвилин)

Мета: Актуалізувати отримані знання та навички, оцінити прогрес у стосунках.

Вправа «Лінія часу стосунків» (10 хвилин)

Інструкція: Кожна пара отримує аркуш паперу та маркери. Їм пропонується намалювати «лінію часу» їхніх стосунків за період участі в програмі: ключові моменти, зміни, нові навички, які вони почали застосовувати (наприклад, активне слухання, вирішення конфліктів).

Обговорення (5 хвилин): Пари по черзі діляться 1–2 інсайтами чи змінами, які вони помітили. Ведучий підкреслює позитивні зрушення та зв'язок із програмою.

Фасилітація: Ведучий ставить запитання:

Які нові інструменти у спілкуванні ви почали використовувати?

Які зміни у ваших стосунках ви вважаєте найціннішими?

Закріплення навичок через практичну вправу (20 хвилин)

Мета: Практично відпрацювати ключові навички (комунікація, емпатія, співпраця) у безпечному середовищі.

Вправа «Сценарій ідеального дня» (15 хвилин) (Вінс, Кашпур, Кузьменко, 2022)

Інструкція: Кожна пара уявляє «ідеальний день» їхнього подружнього життя через 6 місяців після завершення програми. Вони разом описують:

Як вони спілкуються один з одним?

Як вирішують конфлікти чи непорозуміння?

Які спільні ритуали чи дії вони виконують?

Пари записують свої ідеї, потім одна людина з пари презентує їх групі (1–2 хвилини на пару).

Обробка: Ведучий акцентує увагу на тому, як ідеї пар відображають отримані навички (наприклад, активне слухання, компроміси).

Фасилітація: Ведучий запитує:

Що з описаного ви вже робите, а що потребує додаткових зусиль?

Як ви можете підтримувати один одного у втіленні цього сценарію?

Планування майбутнього (20 хвилин)

Мета: Сформувати конкретний план дій для підтримки та розвитку стосунків.

Вправа «Спільна угода» (15 хвилин)

Інструкція: Кожна пара створює «угоду» — список із 3–5 конкретних дій, які вони зобов'язуються виконувати для зміцнення стосунків (наприклад, щотижневі вечори без гаджетів, спільне планування цілей, практика активного слухання).

Угода оформлюється письмово, кожен партнер підписує її.

Обробка: Пари діляться 1–2 пунктами з угоди (за бажанням). Ведучий підкреслює важливість взаємної відповідальності.

Фасилітація: Ведучий ставить запитання:

Як ви будете нагадувати один одному про ці дії?

Що допоможе вам дотримуватися угоди?

Візуалізація майбутнього (10 хвилин)

Мета: Надихнути пари на подальший розвиток стосунків, зміцнити мотивацію.

Вправа «Лист із майбутнього» (10 хвилин)

Інструкція: Кожен учасник пише короткий лист собі чи партнеру від імені себе через рік. У листі описується, якими стали їхні стосунки, які зміни відбулися, як вони почуваються.

Учасники можуть обмінятися листами в парі або зберегти їх для себе.

Обробка: Ведучий пропонує учасникам поділитися емоціями від вправи (за бажанням).

3. Заключна частина (15 хвилин)

Мета: Підбити підсумки, отримати зворотний зв'язок, завершити заняття на позитивній ноті.

Рефлексія заняття (7 хвилин)

Ведучий пропонує кожному учаснику відповісти на питання:

Що найцінніше ви заберете з цього заняття?

Який один крок ви зробите найближчим часом для зміцнення ваших стосунків?

Ведучий підсумовує почуте, підкреслюючи прогрес групи.

Вправа «Подяка партнеру» (5 хвилин)

Інструкція: Кожен учасник повертається до партнера і висловлює 1–2 речення подяки за їхню участь у програмі чи конкретні дії у стосунках.

Обробка: Ведучий наголошує на важливості вдячності у стосунках.

Завершення та зворотний зв'язок (3 хвилини)

Ведучий дякує учасникам за активність, нагадує про можливість звертатися за підтримкою (якщо програма передбачає подальший супровід).

Учасники заповнюють коротку анкету зворотного зв'язку (наприклад, що сподобалося, що можна покращити).

Також по завершенні програми були розроблені методичні рекомендації для чоловіків та жінок, спрямовані на покращення партнерських стосунків. Ці рекомендації спрямовані на чоловіків і жінок, які прагнуть зміцнити свої стосунки, поглибити емоційний зв'язок і створити гармонійне партнерство. Вони базуються на принципах психології стосунків, комунікації та взаємоповаги, враховуючи особливості сприйняття чоловіків і жінок.

Загальні принципи для обох партнерів

1. Повага та прийняття. Повага є основою здорових стосунків. Вона включає визнання індивідуальності партнера, його думок, почуттів і права на власні межі.

Уникайте критики, яка принижує особистість партнера. Замість цього висловлюйте зауваження щодо конкретних дій чи ситуацій (наприклад, замість «Ти завжди лінивий» скажіть «Мені було б приємно, якби ти допоміг із прибиранням»). Приймайте партнера таким, яким він є, не намагаючись його «переробити». Поважайте особистий простір: кожен має право на час для себе, хобі чи друзів.

2. Ефективна комунікація. Відкрита та чесна комунікація допомагає уникнути непорозумінь і зміцнює довіру.

Слухайте активно. Дивіться в очі, не перебивайте, уточнюйте, якщо щось незрозуміло (наприклад, «Чи правильно я зрозумів, що ти відчуваєш...?»). Використовуйте «Я-повідомлення». Замість звинувачень («Ти ніколи не слухаєш») говоріть про свої почуття («Я відчуваю себе ігнорованою, коли ти відволікаєшся під час розмови»).

Уникайте «мовчання» як способу вирішення конфліктів. Якщо потрібен час, щоб заспокоїтися, скажіть: «Мені потрібно трохи часу, давай обговоримо це пізніше».

3. Емоційна підтримка. Емоційна близькість створює відчуття безпеки та довіри в стосунках.

Регулярно цікавтеся почуттями та переживаннями партнера: «Як ти відчуваєшся після цього дня?» або «Чи є щось, про що ти хочеш поговорити?». Будьте емпатичними: намагайтеся зрозуміти, що відчуває партнер, навіть якщо ви не поділяєте його точку зору. Відзначаєте успіхи один одного, навіть маленькі, і підтримуйте у важкі моменти.

4. Спільні цілі та час разом. Спільні інтереси та цілі зміцнюють зв'язок і дають відчуття єдності.

Плануйте спільні активності: прогулянки, подорожі, хобі чи навіть вечори за переглядом фільмів. Обговорюйте майбутнє: де ви хочете жити, які у вас фінансові плани, чи хочете дітей тощо. Створюйте традиції: наприклад, щотижневі романтичні вечери чи спільні святкування важливих дат.

5. Вирішення конфліктів. Конфлікти неминучі, але їх можна вирішувати конструктивно, не руйнуючи стосунки.

Зберігайте спокій: уникайте криків і образ, навіть якщо емоції зашкалюють. Фокусуйтеся на проблемі, а не на особистості партнера. Шукайте компроміс: замість того, щоб «перемогти» в суперечці, думайте, як знайти рішення, яке влаштує обох. Вибачайтеся щиро, якщо були неправі, і вчіться прощати.

6. Фізична близькість. Фізичний контакт (не лише секс, а й обійми, дотики, поцілунки) зміцнює емоційний зв'язок.

Регулярно проявляйте ніжність: обіймайте, тримайте за руку, цілуйте без приводу. Відкрито обговорюйте ваші потреби та бажання в інтимному житті. Поважайте межі партнера: якщо він/вона не в настрої, не наполягайте.

Можуть бути запропоновані такі практичні вправи для обох партнерів:

Щотижневий «чек-ін»: виділіть 15-20 хвилин на тиждень, щоб обговорити, що у ваших стосунках йде добре, а що можна покращити. Використовуйте формат: «Мені подобається, коли ти...», «Я хотів/ла б, щоб ми...».

Гра в компліменти: протягом дня надсилайте один одному повідомлення з компліментами чи словами вдячності. Це може бути щось просте: «Ти так класно виглядаєш сьогодні» або «Дякую, що підтримав мене».

Спільний список бажань: створіть список речей, які ви хочете спробувати разом: від подорожей до нових хобі. Періодично повертайтеся до нього і плануйте реалізацію.

Вправа на емпатію: уявіть себе на місці партнера і спробуйте описати, що він/вона відчуває в певній ситуації. Потім обговоріть, наскільки ваші припущення збіглися.

Слід пам'ятати, що покращення партнерських стосунків – це спільна робота, яка вимагає терпіння, відкритості та бажання розвиватися разом. Чоловіки та жінки можуть мати різні способи вираження любові й потреб, але основа міцних стосунків завжди однакова: повага, довіра, комунікація та взаємна підтримка. Регулярно інвестуйте час і енергію у ваші стосунки, і вони стануть джерелом радості та опори для обох.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження взаємозв'язку сексуальної поведінки і задоволеності партнерськими стосунками було проведене в березні 2025 року. Вибірку склали 50 подружніх пар. Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми».

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська).
2. Опитувальник «Тріада любові» (Р. Стернберг).
3. Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак).

Використання методики «Опитувальник сексуального благополуччя» (В. Гупаловська) продемонструвало перевагу низьких показників за розглянутими шкалами. Низький рівень сексуального благополуччя характеризується низькою сексуальною задоволеністю, слабкою сексуальною самооцінкою, обмеженою реалізацією сексуальних потреб, проблемами у соціально-психологічній адаптації, негативними установками щодо сексуальності, дисгармонією у парних стосунках і психологічним дискомфортом.

Застосування методики «Тріада любові» (Р. Стернберг) продемонструвало домінування низьких показників за основними шкалами. Низькі показники вказують на слабкість або відсутність певних аспектів стосунків. Низький рівень інтимності може свідчити про емоційну дистанцію у стосунках. Це часто асоціюється з відчуттям самотності навіть у парі, що може призводити до незадоволеності або розриву стосунків.

Застосування методики «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак) продемонструвало домінування низьких показників за основними шкалами. Показники низького рівня за цією методикою відображають серйозні проблеми в емоційній сфері подружніх відносин, такі як брак близькості, емпатії, підтримки, а також висока конфліктність чи негативне сприйняття партнера. Ці ознаки вказують на необхідність корекційної роботи,

яка може включати психологічну підтримку, навчання комунікативним навичкам і спільні зусилля партнерів для відновлення емоційного зв'язку.

З огляду на результати, отримані за підсумками емпіричного дослідження, було розроблено програму психокорекційної роботи, спрямованої на покращення якості партнерських стосунків

Проблеми у партнерських стосунках часто зумовлені недостатньою комунікативною компетентністю, невмінням конструктивно вирішувати конфлікти, а також невідповідністю очікувань партнерів щодо ролей і обов'язків у шлюбі. Відсутність належної психологічної підтримки та інструментів для роботи над стосунками ускладнює подолання цих труднощів. Психокорекційна робота, спрямована на покращення партнерських стосунків, є актуальною, оскільки вона сприяє розвитку навичок ефективної комунікації, підвищенню рівня взаєморозуміння та емпатії, формуванню конструктивних стратегій вирішення конфліктів, зміцненню емоційного зв'язку між партнерами.

Програма спрямована на поліпшення якості партнерських стосунків через розвиток комунікативних навичок, емоційної близькості, взаєморозуміння та вирішення конфліктів. Її реалізація забезпечує формування навичок активного слухання та відкритої комунікації, навчання методам конструктивного вирішення конфліктів, розвиток емпатії та взаєморозуміння між партнерами, посилення емоційного зв'язку та довіри у парі, надання інструментів для самостійної роботи над стосунками після завершення програми.

Також по завершенні програми були розроблені методичні рекомендації для чоловіків та жінок, спрямовані на покращення партнерських стосунків. Ці рекомендації спрямовані на чоловіків і жінок, які прагнуть зміцнити свої стосунки, поглибити емоційний зв'язок і створити гармонійне партнерство. Вони базуються на принципах психології стосунків, комунікації та взаємоповаги, враховуючи особливості сприйняття чоловіків і жінок.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз взаємозв'язку між сексуальною поведінкою та задоволеністю партнерськими стосунками показує, що сексуальна поведінка охоплює форми взаємодії, зумовлені статевою потребою людини. Вона виконує репродуктивну (продовження роду), гедоністичну (насолада) та комунікативну функції (визначення бажаного партнера, еротичних уподобань, умов для інтимної близькості), що є ключовими для побудови стосунків.

Задоволеність партнерськими відносинами залежить від взаємодії психологічних, соціальних і поведінкових факторів. Психологічна сумісність, емоційна гармонія та відкрита комунікація формують основу міцних стосунків. Соціальні норми й рівень сексуальної освіченості впливають на сприйняття сексуальності, а гнучкість у поведінці допомагає адаптуватися до змін у парі. Усвідомлення цих чинників сприяє покращенню інтимного життя та зміцненню стосунків загалом.

Задоволеність відносинами є динамічною і варіюється залежно від віку. Молодь цінує емоційну та сексуальну складові, дорослі — стабільність і спільні цінності, а люди похилого віку — турботу й підтримку. Врахування вікових особливостей є важливим для психологічного консультування пар.

2. Теоретичне вивчення психологічних, соціальних і культурних факторів, що впливають на сексуальну поведінку та задоволеність стосунками, показало значний вплив соціокультурного контексту. Сімейне виховання, сексуальна освіта, культурні норми та вплив медіа формують ставлення до сексуальності. Розуміння цих аспектів необхідне для створення програм психологічної підтримки, спрямованих на покращення інтимного життя та загального добробуту.

Фізіологічні відмінності між статями впливають на сприйняття інтимності, що вимагає взаємного розуміння. Гармонійне сексуальне життя ґрунтується на емоційній близькості та готовності партнерів працювати над стосунками.

Подружня сексуальність еволюціонує через різні етапи, кожен з яких має свої особливості та виклики.

Сексуальна задоволеність залежить від фізичних, емоційних, психологічних і соціальних чинників. Їх вивчення допомагає зрозуміти механізми формування гармонійних стосунків і їхній вплив на психологічне благополуччя. Важливими є як індивідуальні особливості партнерів, так і соціальні умови.

Гармонійне сексуальне життя зміцнює емоційну близькість, довіру та взаєморозуміння. Ключовими факторами є відкрита комунікація, повага до бажань партнера, емоційна підтримка та готовність до експериментів у комфортних межах.

3. Емпіричне дослідження зв'язку між сексуальною задоволеністю та рівнем задоволення партнерськими стосунками дало такі результати.

За методикою «Опитувальник сексуального благополуччя» (В. Гупаловська) виявлено переважно низькі показники, що вказують на знижену сексуальну задоволеність, слабку самооцінку в інтимній сфері, обмежену реалізацію сексуальних потреб, проблеми з соціально-психологічною адаптацією, негативне ставлення до сексуальності, дисгармонію в парі та психологічний дискомфорт.

Методика «Тріада любові» (Р. Стернберг) показала низькі значення за ключовими компонентами, що свідчить про емоційну віддаленість, відчуття самотності в парі та ризик незадоволеності чи розриву стосунків.

Дослідження за методикою «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак) виявило проблеми в емоційній сфері, зокрема брак близькості, емпатії, взаємної підтримки, а також підвищену конфліктність і негативне сприйняття партнера.

На основі цих даних розроблено програму психокорекційної роботи для покращення якості партнерських стосунків. Проблеми часто виникають через недостатню комунікативну компетентність, невміння вирішувати конфлікти та невідповідність очікувань щодо ролей у шлюбі. Програма спрямована на розвиток навичок активного слухання, відкритої комунікації, емпатії,

взаєморозуміння, конструктивного вирішення конфліктів і зміцнення емоційного зв'язку в парі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк, О.О. (2019). Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. *Теорія і практика сучасної психології*, 3, 5–11
2. Антонова, І. О. (2021). Психологічні особливості формування сексуальної поведінки підлітків у сучасному суспільстві. *Психологія сьогодення*, 3(15), 12-19.
3. Антонюк, Л. П. (2020). Емоційна підтримка у подружніх стосунках у старшому віці. *Психологічний часопис*, 15(4), 54-63.
4. Байєр, О. О., & Глушко, О. І. (2020). Актуальні питання психології сім'ї. Дніпро: РВВ ДНУ.
5. Білецька, Л. С. (2021). Психологічна підтримка у стосунках. *Сучасна психологія*, 15(3), 22–31.
6. Бондаревська, І. О., & Монська, А. О. (2014). Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології*, 40, 111–115.
7. Бочелюк, В. Й., & Черепехіна, О. А. (2019). *Психологія сексуальності*. Київ: Видавничий дім «Скіф».
8. Вінс, В. А., Кашпур, Ю. М., & Кузьменко, Т. М. (2022). Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 1, 42-46.
9. Володарська, Н. Д. (2019). Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія обдарованості*, 15, 145–155.
10. Володарська, Н. Д., & Карабаєва, І. І. (2021). Вплив емоційних зв'язків на розвиток психологічного благополуччя сім'ї. *Науковий вісник ХДУ*, 3, 29-36.
11. Ворнік, Б. М., & Кришталь, Є. В. (2023). Сексологія і сексопатологія (2-ге вид., перероб. і допов.). Київ: ВСВ «Медицина».

12. Гончарук, О. П. (2021). Вплив медіа на формування сексуальної ідентичності молоді. *Психологія і сучасність*, 14(3), 45-57.
13. Громова, О. І. (2023). Фізичні чинники сексуальної задоволеності. *Наукові студії з психології*, 12(2), 44–53.
14. Гупаловська, В. А. (2016). Теорії та моделі сексуальності: чи є місце для духовності? *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, 3, 54-65.
15. Гупаловська, В. А. (2021). Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя : розробка та валідація. *Psychological Journal*, 7, 18-39.
16. 14. Гупаловська, В. А. . (2018). Особливості сексуальності й особистісні властивості осіб, схильних до відповідальної любові. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (5), 31–42
17. Коваленко, Л. В. (2020). Роль сексуальної освіти у формуванні здорових стосунків. *Сучасні підходи до психології*, 9(1), 12-23.
18. Коваленко, М. С. (2022). Соціальні ролі у партнерських стосунках: аналіз середнього віку. *Сучасна психологія*, 18(3), 102-115.
19. Колесник, В. (2020). Маскулінність у сучасному українському суспільстві. Київ: Центр гендерних досліджень.
20. Лозова, О.М. (2022). Психологія ментальності клієнта [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://elearning.kubg.edu.ua/course/view.php?id=9680>.
21. Магдисюк, Л. І. (2022). Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від по-дружнього стажу: діагностика та консультування : монографія. Луцьк: Вежа-Друк.
22. Мельничук, І. (2018). Психологічні особливості та етапи становлення партнерських взаємостосунків. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 2 (20), 44-49.
23. Нагорняк, Ю. (2025). Модель впливу чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1(77), 568–575). <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-568-575>

24. Нагорняк, Ю. (2025). Емпіричне дослідження чинників сексуального благополуччя в ситуації війни. Вчені записки Університету «КРОК», (2(78), 568–577). <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-568-577>
25. Нагорняк, Ю. В. (2025). Програма психологічної допомоги парам у відновленні сексуального благополуччя в умовах війни. *Габітус*, (73), 189-193. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.32>
26. Павленко, І. М. (2021). Емоційна комунікація у сексуальному житті партнерів. *Психологічний журнал*, 18(2), 33-42.
27. Петренко, В. Г. (2022). Соціальні стереотипи у сексуальному житті. *Соціальна психологія*, 9(4), 19–28.
28. Пілецька, Л. С. (2018). Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2, 224–231.
29. Попіначенко, О. (2025). Соціально-психологічні фактори формування сексуальних установок молоді. Матеріали конференцій МЦНД, (09.05.2025; Житомир, Україна), 301–310. Режим доступу: <https://archives.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/777>
30. Потапчук, Є. М. (2020). *Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером*. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print».
31. Примак, Ю. В., & Дерев'янка, С. П. (Уклад. та наук. ред.). (2023). *Психологічні аспекти сексології : словник-довідник*. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка.
32. Родіна, Н., Ворнікова, Л. (2021). Сексуальне благополуччя жінки в період вікових змін як психологічна проблема. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, 3, 144-153.
33. Савченко, А. В. (2022). Емоційна комунікація у подружньому житті. *Психологічні аспекти сім'ї*, 7(1), 29–38.
34. Сердюк, Л. З. (2019). Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології*, 16, 36-45.

35. Сидоренко, Н. Г. (2022). Вплив сімейного виховання на сексуальну поведінку. *Журнал психології сім'ї*, 11(4), 29-37.
36. Сингаївська, І., & Федорець, С. (2021). Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Журнал "Сучасна психологія"*, 15(3), 45-60.
37. Сингаївська, І., & Осауленко, Н. (2023). Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3(71)), 125–134. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>
38. Скориніна-Погребна, О. В., & Крижановська, Л. Г. (2016). Особливості емоційної готовності молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 20, 109–117.
39. Степико, В. П., Хоменко, Н. В., & Черній, Л. В. (2023). Соціологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова.
40. Столярчук, О. А. (2015). Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В.
41. Татенко, В. (2011). До питання про структуру і типологію інтимного життя. *Психологія особистості*, 1 (2), 164-169.
42. Ткаченко, В. Є. (2011). Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 27 (30), 233-249.
43. Ткаченко, О. В. (2021). Молодіжні уявлення про партнерські стосунки у соціокультурному контексті. *Український журнал психології*, 11(2), 22-31.
44. Цьомик, Х. Б. (2023). *Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин*. (Дис. д. філос. у галузі психології). УДУ імені М. Драгоманова, Київ.
45. Фаворова, К. М. (2016). Особливості партнерських стосунків у жінок із різною статевою роллю в структурі особистості [Дисертація

кандидата психологічних наук]. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

46. Федоренко, Р., & Дучимінська, Т. (2020). Аналіз впливу психосексуальної привабливості партнерів на задоволеність шлюбом на різних стадіях подружнього життя. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 14, 215–220.

47. Федорець, С. (2024). Прогностичні чинники сексуальних дисфункцій у військових та ветеранів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2(74), 345–352). <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-345-352>

48. Шведова, М. (2022). Роль емоційної близькості у гармонізації інтимних стосунків. *Український журнал психології*, 12(4), 98-103.

49. Dolgova, O., & Vlasova-Chmeruk, O. (2020). Women's sex attitudes and marriage sustainable wellbeing. *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*, 8(1), 16–22.

50. Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

51. Campbell, L., Simpson, J.A., Boldry, J., Kashy, D.A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (3), 510-531.

52. Coates, T.J., Richter, L., Caceres, C. (2008). Behavioural strategies to reduce HIV transmission: how to make them work better. *Lancet*, 372:669–684.

53. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2014). *Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory*. Springer Netherlands.

54. Gottman, J.M., Levenson, R.W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221-233.

55. Griffin, D.W., Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67 (3). 430-445.

56. Hendrick, S.S., Hendrick, C. (1997). *Love and satisfaction*. N. Y., US: Guilford Press.
57. Johnson, A.M., Mercer, C.H., Erens, B., et al. (2001). Sexual behaviour in Britain: partnerships, practices, and HIV risk behaviours. *Lancet*, 358:1835–1842.
58. Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B., Martin, C.E., et al. (1953). *Sexual behavior in the human female*. W.B. Saunders; Philadelphia.
59. Macdowall, W., Gibson, L.J., Tanton, C., et al. (2013). Lifetime prevalence, associated factors, and circumstances of non-volitional sex in women and men in Britain: findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3) *Lancet*, 382:1845–1855.
60. Tucker, J.S., Anders, S.L. (1999). Attachment Style, Interpersonal Perception Accuracy, and Relationship Satisfaction in Dating Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(4), 403-412.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Опитувальник сексуального благополуччя» (В. Гупаловська)

Інструкція: Прочитайте кожне судження й оцініть за шкалою від 0 (завжди ні) до 4 (завжди так) його відповідність Вашим судженням.

Текст методики

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

15. У мене зараз немає сексуальних стосунків і мені так добре.
16. Щоб відчувати задоволення від свого сексуального життя, мені необхідно мати кілька сексуальних партнерів.
17. Ми з моїм партнером/партнеркою свідомо шукаємо способи стимулювати наше спільне сексуальне життя.
18. Без сексуальних стосунків життя людини неповноцінне.
19. У мене від природи висока потреба у сексі, навіть якщо немає пари.
20. Я повністю задоволений/на своїм сексуальним життям.
21. Для того, щоб бути задоволеним своїм сексуальним життям, мені необхідно мати гармонійні глибокі стосунки з однією людиною.
22. Для того, щоб бути щасливим, мені потрібен секс.
23. Я маю добре самопочуття при регулярних статевих стосунках.
24. Наша близькість з партнером/партнеркою збереглася би і без сексуальних стосунків.
25. Я маю почуття до свого партнера і ми добре розуміємо одне одного, тому й інтимні стосунки у нас гармонійні.
26. Сексуальні стосунки сприяють поглибленню близькості між мною і партнером.
27. Душевна близькість з моїм сексуальним партнером є умовою мого сексуального благополуччя.
28. При наявності партнера та гармонійних з ним стосунків не є визначальною частота статевих контактів.
29. Я хочу змін у статевому житті, але я не можу почати розмову про це з моїм партнером.
30. Я мрію про зміну сексуального партнера.
31. Мій партнер уникає розмови про різноманіття нашого статевого життя.
32. Я потребую урізноманітнити свої статеві стосунки.
33. Наше з партнером статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварилися.

Обробка результатів: високі значення свідчать про високий рівень суб'єктивного сексуального благополуччя, високу оцінку людиною усіх аспектів власної сексуальності, задоволеність сексуальними стосунками і сексуальним функціонуванням (сексуальною збудливістю, сексуальною активністю, застосовуваними сексуальними сценаріями).

Матеріали до методики «Тріада кохання» Стернберга

Інструкція: Відповідаючи на запитання цього тесту, оцініть, за дев'ятибальною шкалою, якою мірою вашим стосункам властива ця якість: При відповіді на питання тесту будьте щирі. Вільні місця залишені для імені людини, з якою вас зв'язують подружні стосунки. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 9, де 1 означає "зовсім немає", 5 - "помірно", а 9 "дуже сильно". Інші бали можна використати для проміжних оцінок.

Текст опитувальника

1. Я бажаю ____ усілякого благополуччя.
2. У мене теплі стосунки з ____.
3. Я завжди можу розраховувати на підтримку ____.
4. ____ завжди може розраховувати на мою підтримку.
5. Я готовий (а) багатьом пожертвувати для ____.
6. Я отримую значну емоційну підтримку від ____.
7. Я надаю значну емоційну підтримку ____.
8. Я добре ладнаю з ____.
9. Я дуже ціную роль ____ в моєму житті.
10. Я відчуваю свою близькість до ____.
11. Мої стосунки з ____ цілком мене влаштовують.
12. Я відчуваю, що дійсно розумію ____.
13. Я відчуваю, що ____ дійсно розуміє мене.
14. Я відчуваю, що дійсно можу довіряти ____.
15. Я ділюся з ____ своїми глибоко особистими переживаннями.
16. Мені досить побачити ____, щоб відчути збудження.
17. Я дуже часто думаю про ____.
18. Мої стосунки з ____ дуже романтичні.
19. Я знаходжу, що ____ дуже привабливий.
20. Я ідеалізую ____.

21. Я не можу собі уявити, щоб хтось інший зробив мене такою (им) щасливою (им), як ____.
22. Я хочу бути з ____ і ні з ким іншим.
23. Для мене немає нічого важливішого за мої стосунки з ____.
24. Мені особливо приємний фізичний контакт з ____.
25. В моїх стосунках з ____ є щось чарівне.
26. Я обожнюю ____.
27. Я не можу уявити собі життя без ____.
28. Наші стосунки з ____ можна назвати пристрасними.
29. Коли я дивлюся фільми або читаю книги про любов, я думаю про ____.
30. У мене часто виникають сексуальні фантазії, пов'язані з ____.
31. Я знаю, що я люблю тільки ____.
32. Я твердо вирішив (ла) підтримувати стосунки з ____ все життя.
33. Я люблю ____ і нікому не дозволю стати між нами.
34. Я упевнений (а) в постійності моїх стосунків ____.
35. Я не можу собі уявити, що щось може завадити збереженню моєї вірності ____.
36. Я сподіваюся зберегти любов з ____ до кінця моїх днів.
37. Я завжди відчуватиму глибоку відповідальність за ____.
38. Я вважаю свою відданість ____ дуже сильною.
39. Я не можу уявити собі, що мої стосунки з ____ можуть закінчитися.
40. Я упевнений (а) у своїй любові до ____.
41. Я рахую свій зв'язок з ____ назавжди.
42. Я вважаю свої стосунки з ____ вірним рішенням.
43. Я переживаю почуття відповідальності за ____.
44. Я маю намір продовжити свій зв'язок ____.
45. Навіть коли я сварюся з ____, у мене не виникає бажання порушити вірність

Інтерпретація результатів: Пункти 1-15 оцінюють рівень вашої близькості, 16-30 - пристрасності, а 31-45 служать для оцінки вірності в любові. Бали за кожною шкалою складаються і сума їх ділиться на 15.

**Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Потапчук Є.
М., Посвістак О. А.)**

Інструкція до методики: оцініть достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно вірно; «4» – у більшості випадків вірно; «3» – у деяких випадках вірно; «2» – у більшості випадків не вірно; «1» – повністю не вірно.

Опитувальник

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос на партнера.
8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образ.

14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.
17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.
19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.
20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.
21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.
22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.
23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.
24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.
25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.
26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.
27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.
28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.
29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.
30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись.
31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.
32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.
33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.
34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.
35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.
36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.

37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.
38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.
39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.
40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.
42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.
43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.
44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.
45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його настрій.
46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.
47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.
48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.
49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.
50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.
51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятися особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.

61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.
64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.
65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

Підрахунок результатів:

Блок чуттєвості:

Здатність сприймати стан партнера: (1, 23, 45, 12, 34, 56)

Розуміння причин виникнення стану: (13, 35, 57, 2, 24, 46)

Здатність до співпереживання: (3, 25, 47, 14, 36, 58).

Блок емоційного прийняття:

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером: (15, 37, 59, 4, 26, 48)

Безумовне прийняття: (5, 27, 49, 16, 38, 60)

Ставлення до себе як до шлюбного партнера: (17, 39, 61, 6, 28, 50)

Емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

Намагання до узгодження дій: (19, 41, 63, 30, 52)

Надання емоційної підтримки: (9, 31, 53, 20, 42, 64).

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним: (21, 43, 65, 10, 32, 54)

Вміння впливати на стан партнера: (11, 33, 55, 22, 44, 66).