

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

КОРЕЦЬ ДМИТРО ВАЛЕНТИНОВИЧ

**ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯКОСТІ ШЛЮБУ ВІД
СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
ФЕДОРЕНКО Р. П.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
Засідання кафедри практичної психології та психодіагностики
Від _____ 20__ р.
Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали _____
(підпис)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЯКОСТІ ШЛЮБУ І СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ.....	7
1.1. Поняття і визначення задоволеності шлюбом.....	7
1.2. Психологічні аспекти сексуальних стосунків.....	12
1.3. Сексуальні стосунки як складова шлюбної гармонії.....	19
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ НА ЯКІСТЬ ШЛЮБУ.....	25
2.1. Методологія дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження залежності між сексуальними стосунками і якістю шлюбу.....	29
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З ПОБУДОВИ ЗДОРОВИХ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ.....	45
3.1. Анотація тренінгу «Сексуальна гармонія у шлюбі».....	45
3.2. Програма тренінгу з побудови здорових сексуальних стосунків.....	46
Висновки до третього розділу.....	51
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Шлюб є однією з найважливіших соціальних інституцій, що забезпечує емоційний комфорт, підтримку та стабільність у житті людини. Успішні шлюбні стосунки сприяють психологічному благополуччю партнерів, зміцненню їхнього здоров'я, а також створенню сприятливих умов для виховання дітей. Водночас сучасне суспільство характеризується низкою викликів, які ускладнюють збереження стабільних та гармонійних сімейних взаємин. Прискорений темп життя, економічні труднощі, соціокультурні зміни та перегляд традиційних гендерних ролей створюють додаткові труднощі для подружніх пар. У таких умовах багато сімей стикаються з проблемами взаєморозуміння, розподілу обов'язків та підтримання емоційного зв'язку. Особливу роль у цьому контексті відіграють інтимні стосунки між партнерами, адже саме вони є важливим фактором, що впливає на психологічну близькість, довіру та загальну задоволеність шлюбом.

Сексуальні відносини виконують не лише фізіологічну функцію, а й мають вагоме значення для емоційного зв'язку між партнерами. Регулярне, гармонійне сексуальне життя сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню взаємної довіри та зміцненню почуття прихильності. У свою чергу, проблеми у цій сфері можуть призводити до конфліктів, охолодження почуттів, втрати емоційної близькості та, зрештою, до розпаду сім'ї. Окрім цього, сучасна культура сприяє поширенню нових уявлень про сексуальність, що може як допомагати у розвитку здорових сексуальних стосунків, так і створювати додатковий тиск на партнерів. Зміна соціальних норм та послаблення суспільного контролю за шлюбно-сімейними відносинами формують нові вимоги до якості подружніх стосунків, зокрема в інтимній сфері.

Враховуючи важливість сексуальних стосунків для подружнього благополуччя, дослідження їхнього впливу на якість шлюбу є актуальною науковою проблемою. Вивчення цього питання дозволяє краще зрозуміти механізми формування задоволеності шлюбом та виявити фактори, що можуть

сприяти зміцненню сімейних зв'язків. Отримані результати можуть стати основою для розробки практичних рекомендацій та психологічних методик, спрямованих на покращення взаємостосунків у шлюбі, що і зумовлює вибір теми нашого дослідження: «Залежність якості шлюбу від сексуальних стосунків партнерів».

Об'єкт дослідження: шлюбні стосунки.

Предмет дослідження: залежність якості шлюбу від сексуальних стосунків партнерів.

Мета дослідження: виявити зв'язок між якістю сексуальних стосунків у подружжі та рівнем їхньої загальної задоволеності шлюбом, а також розробити рекомендації для покращення подружніх стосунків шляхом оптимізації інтимної сфери.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо впливу сексуальних стосунків на стабільність та якість шлюбу, а також виявити ключові чинники, що обумовлюють цей вплив.
2. Підібрати діагностичний інструментарій для оцінки рівня задоволеності сексуальною сферою, емоційної близькості та загальної якості шлюбних взаємин.
3. Провести емпіричне дослідження для збору даних щодо рівня задоволеності сексуальною сферою та загальною якістю шлюбу, а також проаналізувати отримані результати з метою виявлення наявності або відсутності кореляційних зв'язків між цими показниками.
4. Розробити програму тренінгу, спрямовану на покращення якості сексуальних стосунків та емоційної близькості між партнерами як одного з ключових факторів зміцнення шлюбу.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці таких зарубіжних і українських вчених, як Д. Басс, Р. Бендлер, В. Владін, Ж. Лофас, С. Мінухін, М. Ніколс, Г. Навайтис, Н. Пезешкіан, С. Пейдж, К. Роджерс, В. Сатір, Р. Скіннер, З. Фрейд, Е. Фромм, У. Харлі, К. Хорні, К. Вітакер, а також

українських науковців Г. Біліч, О. Бондарчука, Б. Ворника, Т. Говорун, В. Гупаловської, С. Діденко, Т. Івахненко, Ю. Кашпура, А. Кононенка, В. Кравця, Л. Мороза, М. Мушкевич, О. Сечейка, Н. Стрільця, Р. Федоренко, О. Язвінської. Праці цих авторів охоплюють різноманітні аспекти сексуальності та подружніх стосунків, включаючи психоаналітичний, фізіологічний, гендерний та соціально-культурний контексти, що дозволяє глибше дослідити психологічні, соціальні та поведінкові аспекти сексуальності, а також її роль у підтримці стабільності сімейних взаємин.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних та емпіричних даних дослідження;

емпіричні: психодіагностичні методики: 1) опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); 2) опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) (А. Волкова); 3) опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська); 4) опитувальник сексуальних сценаріїв (В. Гупаловська).

методи статистично-математичної обробки даних: коефіцієнт кореляції Пірсона.

База дослідження. Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms. Анкетування поширювалося через соціальні мережі (Instagram, Telegram) серед подружніх пар, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних аспектів впливу сексуальних стосунків на якість шлюбу, зокрема через аналіз емоційної близькості, рівня довіри та комунікативної взаємодії між партнерами. Важливим результатом є ідентифікація ключових факторів, які сприяють покращенню якості сексуальних стосунків як важливого компонента подружнього життя.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання отриманих даних у практиці сімейних психологів,

консультантів та психотерапевтів для діагностики проблем у сфері інтимних стосунків та їхнього впливу на шлюбні взаємини. Розроблена в межах дослідження тренінгова програма може бути ефективно впроваджена в центрах психологічної допомоги та освітніх закладах для підвищення рівня обізнаності подружніх пар про важливість сексуальної гармонії у стосунках. Одержані результати також можуть стати основою для створення освітніх матеріалів і програм, спрямованих на профілактику кризових явищ у сімейному житті.

Апробація результатів. Основні теоретичні положення та результати дослідження були представлені на XIX Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (13-14 травня 2025 року).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до кожного з них, загального висновку та додатків. Робота містить 7 таблиць і 2 рисунки. Список використаних джерел включає 29 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок, з яких 54 сторінки займає основний зміст.

Публікації:

1. Корець Д. В., Федоренко Р. П. Психологічні аспекти сексуальних взаємин у подружніх стосунках. *«Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»*. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 782-784.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЯКОСТІ ШЛЮБУ І СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ

1.1. Поняття і визначення задоволеності шлюбом

У сучасних умовах провідною функцією сім'ї є забезпечення реалізації особистісних і соціальних потреб індивідів. Однією з ключових ознак сімейного інституту виступають подружні взаємини, що в науковому дискурсі трактуються як нормативно врегульовані соціальні зв'язки. Згідно з психологічними підходами, саме ці взаємини слугують механізмом трансформації емоційно-чуттєвого потягу в стале партнерське пристосування та цілеспрямовану спільну діяльність, орієнтовану на реалізацію основних функцій шлюбу. Важливою складовою таких взаємин є формування засад для подальшого розвитку батьківських, дитячо-батьківських і міжродинних зв'язків, які є фундаментальними для підтримання сімейної стабільності та гомеостазу [11].

Шлюб являє собою юридично оформлений союз між чоловіком і жінкою, який ґрунтується на визнанні та закріпленні їхніх особистісних і матеріальних інтересів [3]. Подружні взаємини мають специфічний характер, що зумовлений їхньою дуальною природою. Ця дуальність зумовлена як біологічними й психологічними відмінностями між статями, так і подвійною функцією шлюбу – забезпеченням спільного життя партнерів та відтворенням потомства. У цьому контексті пошук партнера для створення подружжя та формування емоційно-романтичних зв'язків розглядаються як фундаментальні аспекти людського буття. Наявність гармонійних, стабільних і щасливих подружніх стосунків істотно впливає на загальний рівень індивідуального благополуччя та суб'єктивне відчуття щастя [26].

Різноманітні аспекти функціонування сімейних взаємин стали предметом дослідження багатьох зарубіжних психологів, серед яких: Д. Басс,

Р. Бендлер, В. Владін, Д. Грей, Ж. Лофас, С. Мінухін, М. Ніколс, Г. Навайтис, Н. Пезешкіан, С. Пейдж, К. Роджерс, Р. Саймон, В. Сатір, Р. Скіннер, З. Фрейд, Е. Фромм, У. Харлі, К. Хорні, К. Вітакер, К. Вітек, З. Цельмер. У вивченні чинників, що впливають на задоволеність шлюбом, значний внесок зробили й українські науковці, зокрема: О. Бондарчук, В. Левицький, М. Мацковський, М. Мушкевич, Р. Федоренко, О. Язвінська [20].

Сімейні стосунки формуються на основі глибоких емоційних зв'язків між партнерами, що включають любов, симпатію, повагу та прийняття одне одного. Вони передбачають наявність взаєморозуміння, емоційної та духовної близькості, а також спільного відчуття добробуту й особистісного щастя. Сумісність подружжя виявляється у гармонійному поєднанні фізичних, психологічних та особистісних характеристик, що сприяють шлюбному задоволенню. Вона значною мірою зумовлюється рівнем взаємної поваги, симпатії, дружніх взаємин, кохання, а також збігом життєвих цінностей і поглядів [17].

На сьогоднішній день психологи виокремлюють кілька базових компонентів, що є визначальними для побудови шлюбних і сімейних стосунків [18]:

- емоційний компонент відображає неусвідомлене емоційне тяжіння до іншої людини, що нерідко має інстинктивний характер і формує основу для виникнення глибокої емоційної прив'язаності. Це може проявлятися у вигляді симпатії, привабливості чи відчуття особливого зв'язку без чіткого раціонального пояснення;

- раціональний компонент полягає в усвідомленій оцінці особистісних рис партнера, таких як чесність, турботливість, відповідальність тощо. Він ґрунтується на здатності визнавати й поважати внутрішні якості партнера, що сприяє формуванню глибокої довіри та стабільності у взаєминах;

- поведінковий компонент відображає здатність не лише відчувати любов, але й виражати її через конкретні вчинки, спрямовані на добробут іншої людини. Це можуть бути турботливі дії, підтримка в складні моменти,

прояви уваги або щирі жести, що демонструють готовність піклуватися про партнера та сприяти його щастю [18].

Серед основних функцій сім'ї, які визначають моделі поведінки шлюбних партнерів, можна виокремити кілька ключових аспектів [7]:

1. Інтелектуально-світоглядна функція забезпечує потребу в духовному збагаченні та спільному проведенні дозвілля.
2. Морально-психологічна функція сприяє задоволенню потреб у емоційній підтримці, повазі, психічному захисті та симпатії.
3. Інтимно-сексуальна функція орієнтована на задоволення статево-еротичних потреб і продовження роду.
4. Господарська функція забезпечує потреби в організації домашнього господарства та загального укладу життя сім'ї, а також сприяє збереженню здоров'я та відновленню фізичних сил.
5. Матеріально-фінансова функція відповідає за добробут і забезпечення достатку [7].

Особливо важливо зазначити, що виконання сімейних обов'язків передбачає певний обсяг роботи з боку кожного з партнерів у межах кожної з цих функцій. Однак реальні моделі поведінки подружжя, що виникають при реалізації цих функцій, можуть не збігатися з їхніми взаємними очікуваннями, що, в свою чергу, може призводити до виникнення негативних емоцій та почуттів [7].

Формування задоволеності шлюбом безпосередньо впливає на те, як людина оцінює своє щастя в подружніх стосунках. У психології сім'ї термін «задоволеність шлюбом» зазвичай розглядається як рівень задоволення подружжя емоційними взаєминами, якістю виконання ролей і обов'язків, а також ступенем згоди між партнерами у вирішенні основних сімейних проблем, сумісністю їхніх ідеалів і цінностей [20]. Теоретичний аналіз літератури показав, що існують різні підходи до визначення цього поняття.

З урахуванням інтеграції існуючих підходів, «задоволеність шлюбом» можна визначити як суб'єктивну оцінку людиною свого шлюбу, яка базується

на її життєвому досвіді, уявленнях про шлюб і сім'ю та ставленні до партнера [19]. Найбільш вичерпне визначення цього поняття надає С. Голод, який стверджує, що «задоволеність шлюбом є результатом адекватної реалізації уявлень про сім'ю, що сформувалися в свідомості людини під впливом її досвіду, який може бути як реальним, так і символічним, і який складається на основі подій, що відбуваються в цій сфері діяльності». Л. Шнейдер, у свою чергу, розглядає «задоволеність шлюбом як феномен міжособистісного сприйняття, який відображає рівень задоволення потреб подружжя в якості сімейних відносин і особистісному розвитку, водночас впливаючи на це особистісні установки» [21].

Задоволеність шлюбом розглядається як загальне емоційне переживання, стійке почуття, яке проявляється як у емоціях, так і в думках, оцінках і порівняннях. На задоволеність шлюбом значно впливає якість стосунків подружжя, при цьому особливо важливим є сприйняття психологічних особливостей кожного партнера [2]. Якість шлюбу залежить від кількох аспектів [20]:

- соціально-рольові очікування – уявлення про рольові обов'язки в сім'ї, що визначають розподіл функцій між подружжям, відповідальність і ініціативу в виконанні цих функцій;
- економічні характеристики – матеріальне забезпечення, фінансова незалежність та забезпечення житлом;
- соціально-демографічні показники – склад сім'ї, кількість дітей, вік подружжя та досвід сімейного життя;
- вплив професійної діяльності – задоволеність роботою часто пов'язана із задоволенням шлюбом. Нестабільність в сімейних стосунках може виникати через професійні чи фінансові труднощі або успіхи;
- особистісні характеристики членів сім'ї – особистісні риси, потреби, розуміння партнера, поведінкові стратегії у конфліктах та здатність долати труднощі;

- морально-етичні цінності – спільність цінностей, життєвих цілей, інтересів, а також повага і вірність партнерам;
- сексуальні стосунки – сексуальна задоволеність має пряму залежність від загальної задоволеності шлюбом, оскільки незадоволеність в інтимному житті знижує рівень задоволення від шлюбу [20].

Стабільність сімейних взаємин має велике значення для рівня задоволеності подружжя. Вона передбачає збереження цілісності сім'ї з часом, ефективне вирішення конфліктів і готовність до змін та особистісного розвитку. О. Бондарчук підкреслює, що стабільність шлюбу забезпечує не лише задоволення від спільного життя, а й створює умови для щастя та розвитку кожного члена родини.

Р. Левінгер розробив концепцію стабільності сімейних взаємин, визначаючи її як результат взаємодії трьох типів сил [17]:

1) Перший тип – внутрішні сили, що включають емоційний зв'язок між партнерами, такі як любов, дружба, підтримка, соціальний статус та інші можливості.

2) Другий тип – зовнішні фактори, що підтримують шлюб, зокрема моральні зобов'язання, страх від розлучення через можливі наслідки для кар'єри, обов'язки щодо виховання дітей та соціальні бар'єри, такі як осуд самотніх людей.

3) Третій тип – сили, що можуть загрожувати стабільності шлюбу, наприклад, наявність інших потенційних партнерів, конфлікти між професійною діяльністю та сімейними обов'язками, суперечності між прив'язаністю до батьків і партнерів, а також бажання особистої свободи [17].

Феномен «гармонійного шлюбу» виступає фундаментом стабільних і функціональних сімейних стосунків, оскільки вимагає від партнерів соціальної зрілості, матеріальної спроможності, стійкості до стресових впливів та адаптивності до змін. Такий шлюб характеризується надійністю, вірністю, відданістю родині та рішучістю. Його основними ознаками є чітка організація та узгодженість дій партнерів, рівність їхніх ролей, взаємна

потреба та прагнення зберігати стосунки, а також глибока щирість і єдність почуттів. Для кожного з подружжя критично важливим є досягнення мінімального рівня задоволення основних потреб (у любові, підтримці, спілкуванні), оскільки незадоволення цими потребами неминуче веде до емоційного дискомфорту та напруги [12].

Отже, сімейні стосунки є важливою складовою соціальної і особистісної реалізації індивідів, а задоволеність шлюбом безпосередньо впливає на загальний рівень благополуччя партнерів. Ключовими факторами, що визначають якість шлюбу, є емоційні, раціональні та поведінкові компоненти, взаєморозуміння, а також соціально-економічні та культурні аспекти. Гармонійні та стабільні стосунки формуються на основі взаємної підтримки, довіри, спільних цінностей і поваги. Стабільність шлюбу, що забезпечує реалізацію основних функцій сім'ї, є важливим чинником для досягнення щастя та особистісного розвитку кожного члена родини.

1.2. Психологічні аспекти сексуальних стосунків

Поняття «секс» виявляє різноманітність тлумачень серед дослідників та представників різних гуманітарних напрямків. Його інтерпретують як процес створення життя, забезпечення продовження роду, задоволення статевого потягу, а також як фізіологічну потребу організму. Для деяких це взаємні людські відносини, тоді як для інших – це аспект, що відокремлює їх від батьків та дорослих, пов'язаний із соромом. Етимологічно термін «секс» має англійське коріння («sex»), що означає «стать», і був введений у наукове використання у 1929 році. Сексуальні переживання спричиняють у людей різноманітні, часто суперечливі відчуття – від насолоди до сорому, від ніжних стосунків до напруженої боротьби за статеву ідентичність [9].

Питання сексуальності посідає важливе місце в наукових дослідженнях з психології протягом усього періоду її формування як окремої науки. Ще З.

Фрейд розглядав лібідо як фундаментальний рушій людської поведінки, підкреслюючи, що незадоволені сексуальні потреби можуть стати джерелом психоемоційної напруги й спричиняти розвиток різних форм неврозів. Незважаючи на сучасну видиму відкритість суспільства до обговорення сексуальності, проблема її нереалізованості залишається актуальною. В умовах постійного психологічного навантаження та високих вимог до особистісної ефективності, питання задоволення базових потреб, зокрема сексуальності, не може залишатися поза увагою. Адже саме вона виступає значним ресурсом для підтримки психічної рівноваги та відновлення життєвих сил [8].

Питання сексуальності особистості досліджувалося як зарубіжними, так і українськими науковцями. Серед іноземних дослідників, які зробили вагомий внесок у вивчення цієї тематики, можна відзначити: Д. Басс, К. Імелінський, Г. Келлі, А. Кінсі, А. Лоуен, У. Мастерс, З. Фрейд, В. Джонсон, Т. Чернявська. У своїх роботах вони розглядали сексуальність у контексті психоаналізу, фізіології, гендерних особливостей та соціально-культурних впливів. Серед українських учених, які приділяють увагу психологічним, соціальним і поведінковим аспектам сексуальності, варто згадати: Г. Біліч, Б. Ворник, Т. Говорун, Л. Гридковець, В. Гупаловська, С. Діденко, Т. Івахненко, Ю. Кашпур, О. Кікінежді, А. Кононенко, В. Кравець, Л. Мороз, О. Сечейко, Н. Стрілець. Їхні праці охоплюють індивідуальні відмінності у проявах сексуальності, формування сексуальної ідентичності та роль сексуальності у підтримці психічного здоров'я особистості [5; 8; 15].

Сексуальні стосунки являють собою комплекс тілесних, психологічних і соціальних процесів та взаємин, що виникають у зв'язку з формуванням і реалізацією статевого потягу. Ці стосунки зумовлені статевим потягом, який є природною біологічною потребою, що виникає внаслідок дозрівання ендокринної системи та інстинкту розмноження. У межах цієї активності можуть відбуватися сексуальні зносини, зокрема копулятивні акти (від лат. *copulatio* – з'єднання, тісний зв'язок, поєднання двох особин у процесі

статевого акту) [15]. Сексуальні стосунки є багатограним явищем, що виходить за межі суто фізіологічних або емоційних реакцій. Їх доцільно розглядати в контексті особистісної мотивації та життєвих смислів. Як і будь-яка форма поведінки, сексуальність змінюється залежно від значення, яке їй надає людина, та цілей, які вона при цьому переслідує. Зокрема, інтимність може слугувати релаксацією, способом комунікації, пізнання, самоствердження, відновлення емоційної рівноваги, реалізацією прокреативної функції чи навіть засобом досягнення позасексуальних цілей [16].

Сексуальна поведінка має багатовимірну природу та формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників. Її сутність, за Т. Зозуль, може бути представлена у вигляді індивідуального еротичного коду – унікальної моделі еротичної поведінки, що включає типові реакції самої особистості та уявлення про реакції «ідеального партнера». Такий код відображає внутрішню програму реалізації певного сексуального завдання. Формування патернів сексуальної поведінки відбувається на перетині культурних впливів та фізіологічних і тілесних механізмів, які інтегруються в індивідуальному досвіді людини [6].

Сексуальна поведінка формується під впливом трьох основних груп чинників [28]:

1. Психологічні фактори включають настрій, когнітивну активність, чутливість до огиди, ставлення до сексу та стосунків, соціальні очікування, а також індивідуальні асоціації, сформовані через досвід. Деякі з них є ситуативними й змінюються з часом, тоді як інші залишаються стабільними протягом життя, впливаючи на готовність до сексуальної активності.

2. Культурні та соціальні чинники визначають норми сексуальної поведінки в межах конкретного суспільства. Релігія, традиції, закони та соціальні очікування встановлюють рамки прийнятної сексуальності, які значною мірою варіативні: від суворої моногамії до дозволу на поліаморні стосунки залежно від культурного контексту.

3. Біологічні та еволюційні чинники охоплюють анатомо-фізіологічні особливості, гормональні впливи, сексуальний потяг, а також еволюційні механізми, пов'язані з відбором партнера та репродуктивною доцільністю. Такі чинники формують базу сексуальної мотивації та визначають основні патерни поведінки, пов'язані з виживанням і продовженням роду [28].

Враховуючи множинні фактори, що визначають сексуальну поведінку людини, важливо звернути увагу на індивідуальні особливості, які впливають на її прояви. Саме сексуальні установки та сценарії, що є результатом інтеграції психологічних, культурних і біологічних чинників, грають важливу роль у формуванні цієї поведінки.

Сексуальна установка є психологічною схильністю особистості до певних сексуальних дій, реакцій та оцінок, яка формується під впливом особистого досвіду, культурних, соціальних і біологічних чинників. Вона визначає готовність індивіда реагувати на сексуальні стимули в певний спосіб, що може проявлятися на різних рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. Сексуальні установки включають глибокий психологічний аспект, що може впливати на самооцінку особистості, рівень довіри між партнерами та емоційну близькість у стосунках. Різниця в сексуальних установках або незадоволеність у сексуальній сфері можуть стати причиною емоційного стресу і спричинити напруження або розлад стосунків [22].

Згідно з думкою Л. Дідковської, сексуальна установка є набором уявлень про допустимі або недопустимі форми сексуальної поведінки, що розвиваються в двох напрямках: щодо власних переконань і ставлення до поведінки партнера. Це підкреслює важливість взаємного розуміння норм і очікувань у партнерських стосунках для досягнення гармонії та задоволення в сексуальній сфері [6].

Сексуальний сценарій – це когнітивна структура, яка визначає спосіб організації та оцінки індивідом свого сексуального життя. Це певна схема або модель, що визначає, як особистість переживає та реалізує сексуальні взаємодії. Сексуальні сценарії є адаптивними, якщо вони сприяють

гармонізації сексуальної поведінки, коригуючи неадаптивні прояви сексуальності та забезпечуючи сексуальне благополуччя. Втілення сексуального сценарію відбувається в процесі взаємодії між партнерами, коли кожен з них вносить свій внесок у реалізацію спільної моделі сексуальної поведінки [4].

Фінські вчені С. Пію, К. Тосавайнен та О. Контули визначають кілька типів сексуальних сценаріїв, що відображають різні підходи до сексуальної поведінки [27]:

1) Романтичний сценарій – сексуальність розглядається як частина глибоких емоційних стосунків, де секс є проявом любові та турботи. Інтимність виникає в атмосфері ніжності і тепла, де найважливішим є почуття кохання та взаємного задоволення.

2) Сценарій раціонального сексу – секс оцінюється як раціональний процес, що потребує контролю та правильних умов. У цьому сценарії важливі підготовка та обдуманість ситуації, а також повна присутність і серйозність партнера.

3) Сценарій пошуку сексуального досвіду – акцент ставиться на здобуття нових сексуальних вражень, без обов'язку формувати емоційний зв'язок. Це часто пов'язано з бажанням експериментувати або задовольнити цікавість, а не побудувати стосунки.

4) Сексуальний сценарій бажання – тут основним мотивом є сильне фізичне бажання, яке призводить до сексуальних актів. Інтимність базується на прагненні до насолоди і задоволення, де бажання має пріоритет над іншими факторами.

5) Сценарій відтермінування статевого акту – в цьому сценарії сексуальна активність відсувається через особисті, моральні чи релігійні переконання. Тут важливіші принципи і переконання, ніж фізичне задоволення, і інтимність може бути задоволена без сексу [27].

Дослідження гендерних аспектів сексуальної поведінки, проведене Дж. Сакалуком, Л. Тоддом та Р. Мильхаузенем, підкреслює, що рольові позиції сексуальних партнерів доповнюють одна одну, формуючи певні сценарії сексуальних взаємодій. Зокрема, вказано, що чоловіки зазвичай орієнтовані на фізичну складову сексу, в той час як жінки більше зосереджуються на емоційному аспекті інтимних стосунків. Крім того, чоловіки часто виступають ініціаторами сексуальних стосунків, а жінки, як правило, реагують на цю ініціативу. Очікування щодо чоловіків включають високу сексуальну кваліфікацію та обізнаність, при цьому існує переконання, що чоловіки повинні бути завжди готовими до сексуальних актів [23].

Сексуальне благополуччя є важливим аспектом, який охоплює не лише фізичну задоволеність, але й глибше взаємодіє з психологічними та соціокультурними чинниками. Це комплексне поняття, що включає різні компоненти, які впливають на реалізацію сексуальної функції в межах міжособистісних стосунків. Визначення сексуального благополуччя передбачає розгляд не лише задоволення від сексуальних актів, але й здатності адаптуватися до соціальних норм, підтримувати емоційну гармонію та зберігати психологічну і фізіологічну рівновагу у стосунках [1].

Згідно з В. Гупаловською, до ключових факторів, що визначають сексуальне благополуччя, належать [1]:

1. Задовільний фізичний стан, наявність партнера та відсутність серйозних життєвих проблем, які можуть зменшити значення сексуальної потреби. Це позитивні умови, які підтримують сексуальний інтерес і сприяють його реалізації.

2. Наявність сексуального потягу, що є виразом фізіологічного аспекту сексуальності. У жінок з високою статевою конституцією ця потреба може бути виражена в інтенсивному бажанні сексуальної розрядки.

3. Емоційна та фізична близькість з бажаним партнером, що поєднує тілесні та емоційні аспекти сексуальності. Цей чинник відповідає за потребу в прийнятті та любові, що є важливою частиною ієрархії потреб за А. Маслоу.

4. Задоволеність рівнем стосунків і сексуальним досвідом, що є індикатором суб'єктивної оцінки якості стосунків, де людина визначає їх емоційну і фізичну цінність..

5. Ефективна сексуальна комунікація, що полягає в здатності висловлювати свої бажання, потреби та неприємні відчуття під час сексуальних взаємодій. Вона є важливим чинником, який сприяє розвитку довіри та сексуальної розкритості між партнерами [1].

Б. Мартель підкреслює, що важливою складовою гармонійних сексуальних взаємин є здатність прийняти партнера, не втрачаючи власної автономії. Інтимні стосунки повинні ґрунтуватися на взаємному прийнятті, при цьому кожен з партнерів зберігає своє «я». Вона також зауважує, що невдалий перший сексуальний досвід може негативно позначитися на подальших відносинах, підриваючи впевненість людини в собі та формуючи негативний образ сексуальності [9].

Отже, сексуальні стосунки є багатограним феноменом, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Гармонійність цих стосунків залежить від низки факторів, таких як фізичне здоров'я, емоційна близькість, здатність до ефективної сексуальної комунікації та взаємного прийняття партнера. Важливу роль у їх реалізації відіграють індивідуальні сексуальні установки, сформовані під впливом культурних, біологічних та психологічних чинників. Рольові позиції партнерів, їх очікування і здатність до адаптації до соціальних норм також є критичними для підтримки гармонії та задоволення у сексуальних стосунках.

1.3. Сексуальні стосунки як складова шлюбної гармонії

Інтимна сфера відіграє суттєву роль у побудові стабільних партнерських взаємин. Сексуальна активність у парі сприяє не лише фізичному задоволенню, а й виконує важливі психологічні функції, зокрема формування емоційного зв'язку, взаємної довіри та підтримки. Наявність гармонійного сексуального життя позитивно корелює з якістю міжособистісної комунікації

та зменшення кількості конфліктів. У протилежному випадку, сексуальна незадоволеність може призводити до емоційного відчуження та напруги у стосунках. На інтимні взаємини впливають численні фактори: від особистісних характеристик партнерів до соціальних і побутових умов [22].

Задоволення від сексуальних стосунків у шлюбі є значущим показником емоційного благополуччя подружжя. Чим вищий рівень сексуального задоволення, тим міцнішими є подружні зв'язки, вищий ступінь довіри та емоційної взаємності між партнерами. Це задоволення розглядається як індивідуальна, суб'єктивна оцінка власного сексуального досвіду, яка включає як тілесні відчуття, так і емоційні переживання. На нього впливає ряд факторів: зокрема, позитивне або негативне сприйняття власного тіла, стать, фізіологічні особливості, частота сексуальних контактів, глибина емоційної прихильності, тривалість шлюбного союзу та загальна якість шлюбного життя [29].

Хоча сексуальні стосунки не є єдиним визначальним чинником сімейного благополуччя, слід визнати їхню багатофункціональність та вплив на подружнє життя, як у позитивному, так і в негативному аспектах. До позитивних функцій сексуальної взаємодії подружжя можна віднести [10]:

- зниження психофізіологічного напруження;
- реалізацію репродуктивної функції шляхом зачаття дітей;
- задоволення потреб у фізичній та емоційній близькості через чуттєве переживання.

Серед можливих негативних проявів сексуальних стосунків виділяють:

- використання сексу як способу самоствердження;
- маніпулятивне застосування інтимності для досягнення особистої вигоди;
- підтримання стосунків виключно за звичкою або як частину рутинного «ритуалу»;
- заміщення емоційної взаємодії інтимною активністю при дефіциті щирого спілкування [10]

Шлюб істотно трансформує сексуальну поведінку партнерів, надаючи їй більшої регулярності та стабільності. У процесі адаптації подружжя одне до одного зникає елемент новизни, характерний для початкових етапів романтичних стосунків, що часто призводить до зниження інтенсивності емоційних і фізичних переживань у сексуальній сфері. Зміна юнацьких ідеалізованих уявлень про кохання на реалії повсякденного подружнього життя супроводжується переосмисленням ролі сексу в стосунках. У перші роки шлюбу зазвичай спостерігається поступове зниження сексуальної активності, що може бути зумовлено як психологічною адаптацією, так і об'єктивними факторами – зокрема, появою дітей, зростанням побутових обов'язків, втомою та зменшенням часу для усамітнення [3].

Оцінювання гармонійності сексуальних стосунків у шлюбі передбачає врахування їхніх характерних особливостей на різних етапах розвитку подружніх взаємин [3]:

1. Етап первинної адаптації. Цей період триває від кількох тижнів до кількох місяців або навіть років. Він пов'язаний із процесом пізнання партнером нових можливостей сексуальної взаємодії, поступовим подоланням внутрішніх бар'єрів та упереджень, що можуть пригнічувати сексуальну активність. До типових перешкод на цьому етапі належать недостатній сексуальний досвід, небажання до експериментів, надмірна сором'язливість, пасивність, а також агресивна або груба поведінка партнера. У разі нездатності досягти сексуальної гармонії, подружжя іноді вдається до компенсаційних стратегій – через зосередження на батьківстві, захопленнях або, рідше, позашлюбних зв'язках. У деяких випадках це призводить до розлучення.

2. Етап прогресуючої адаптації. Охоплює перші роки шлюбного життя, коли встановлюється стабільний сексуальний ритм та формується стереотип інтимної взаємодії, що зазвичай супроводжується високим рівнем взаємного задоволення. Цей період часто вважається найбільш емоційно та фізично гармонійним. У жінок у цей час активно розвивається сексуальність. Основними труднощами можуть бути медичного характеру – зокрема, невдале

використання контрацепції, гінекологічні захворювання, післяпологові ускладнення або наслідки перенесених абортів.

3. Етап стабільної адаптації. Цей етап триває до настання інволюційних змін в організмі, які природно знижують сексуальну активність. У деяких випадках можливе, навпаки, неадекватне посилення лібідо. Добровільна відмова від інтимних стосунків може бути зумовлена проблемами зі здоров'ям, морально-етичними установками, побоюванням незручності через присутність дітей або онуків, а також погіршенням загального клімату в сім'ї. Варто зазначити, що найбільш критичним є саме початковий період шлюбного життя: у разі відсутності емоційної й сексуальної злагоди молоде подружжя або розриває стосунки, або продовжує їх на тлі незадоволення. Водночас сексуальна гармонія не завжди гарантує загальний добробут у шлюбі: навіть за наявності інтимної близькості, інші аспекти подружнього життя можуть залишатися конфліктними [3].

У контексті тривалого подружнього життя стандартні форми сексуальної взаємодії можуть втрачати свою привабливість і перестають повною мірою задовольняти обох партнерів. В умовах високого темпу сучасного життя, підвищеного рівня стресу та фізичної втоми, чоловіки й жінки часто потребують додаткового емоційного налаштування перед інтимною близькістю. За відсутності відповідного психоемоційного настрою сексуальне бажання знижується, а сам статевий акт може виявитися передчасно завершеним або не принести очікуваного задоволення. Різноманітні форми попередньої інтимної взаємодії – сексуальні ігри, ласки, еротична комунікація – слугують засобами активації сексуального потягу та збудження, роблячи сексуальний контакт більш естетичним, емоційно насиченим і привабливим для партнерів [24; 25].

Згідно з позицією дослідників сімейних стосунків, значна частина розлучень пов'язана з недостатнім рівнем психологічної та сексуальної обізнаності подружжя, що ускладнює встановлення гармонійної взаємодії, ефективне вирішення конфліктів та успішну адаптацію партнерів одне до

одного. Характер сексуальної взаємодії визначається низкою взаємопов'язаних чинників, серед яких – рівень психологічної сумісності, гармонія між статями, відповідність сексуальних установок і уявлень, ступінь сексуальної поінформованості та загальна сексуальна культура партнерів. Важливу роль також відіграє відповідність сексуальних темпераментів, яка безпосередньо впливає на якість інтимних стосунків і загальне подружнє благополуччя.

Гармонія в інтимних стосунках передбачає узгодженість сексуальних потреб одного партнера з можливостями й очікуваннями іншого, що й становить сутність сексуальної сумісності. На думку Т. Буленко, сексуальна сумісність зазвичай є досяжною за умови наявності відповідного рівня обізнаності та психологічної готовності до взаємодії. У більшості випадків причиною сексуальної незадоволеності в шлюбі виступають не фізіологічні фактори, а недостатня сексуальна освіченість, нерозвиненість сексуальних навичок та вплив неусвідомлюваних психологічних бар'єрів [13].

Важливо врахувати погляди дослідниць С. Діденко та О. Козлової, які зазначають, що гармонія в подружньому статевому житті не завжди є гарантованою умовою сімейного благополуччя. Позитивна сексуальна близькість може погіршуватися через наявність невирішених побутових проблем або міжособистісних конфліктів. Водночас незадоволене статеве життя часто стає джерелом напруги в подружніх стосунках. Ці спостереження підкреслюють значущість сексуальної функції для загальної успішності шлюбного життя.

До основних психологічних причин порушень сексуального життя в шлюбі можна віднести низку факторів, зокрема [10]:

- наявність проблемних, конфліктних або ворожих стосунків між партнерами, що можуть бути спричинені, зокрема, незадоволенням в інтимній сфері;
- низький рівень сексуальної культури та обмеженість знань щодо сексуальних технік;

- пасивна поведінка жінки під час статевих актів, що може знижувати якість взаємного задоволення;
- наявність позашлюбних статевих зв'язків, які можуть викликати емоційне відчуження в парі;
- невротичні стани одного чи обох партнерів, що негативно позначаються на інтимній сфері;
- суперечливість сексуальних сценаріїв, що призводить до непорозумінь і незадоволення в сексуальних стосунках [10].

Основою успішних та гармонійних подружніх стосунків є задоволення емоційно-психологічних потреб партнерів, психологічна сумісність та загальна задоволеність шлюбом. Одним із важливих чинників благополуччя в родині є сексуальне задоволення в шлюбі. Гармонія подружніх взаємин залежить від якості емоційного контакту між партнерами, рівня задоволення їхніх потреб у підтримці, взаємодопомозі та взаємному визнанні. Задоволення потреб у ласці, ніжності, турботі та увазі один до одного сприяє зміцненню подружньої єдності. Створення гармонії з боку обох партнерів позитивно впливає на стабільність і благополуччя сім'ї, підтримуючи емоційне оновлення почуттів і зміцнення взаємних зв'язків [14].

Отже, сексуальні стосунки відіграють ключову роль у побудові гармонійних подружніх взаємин, оскільки вони не лише сприяють фізичному задоволенню, а й формують емоційний зв'язок, довіру та підтримку між партнерами. Гармонія в інтимній сфері позитивно впливає на загальний емоційний стан подружжя, знижуючи рівень конфліктів та напруги. Проте для досягнення сексуальної гармонії важливими є не лише фізіологічні аспекти, але й психологічна сумісність, рівень сексуальної обізнаності та готовність партнерів до взаємодії. У разі недосягнення сексуальної згоди, можливі серйозні проблеми у відносинах, що підкреслює важливість сексуального благополуччя для стабільності сім'ї.

Висновки до першого розділу

Отже, сімейні стосунки та сексуальне благополуччя є одними з основних чинників, що впливають на загальний рівень щастя та задоволеності партнерів. Успіх шлюбних взаємин визначається не лише емоційною підтримкою та психологічною сумісністю, але й здатністю подружжя адаптуватися до різних обставин життя. Сексуальні стосунки, зокрема, мають багатофункціональну роль: вони сприяють не тільки фізичному задоволенню, але й зміцненню емоційного зв'язку, підтримці взаємної довіри та створенню атмосфери близькості між партнерами. Гармонія в інтимній сфері позитивно впливає на стосунки, знижуючи рівень конфліктів, напруги і емоційного відчуження, що є важливим для стабільності сім'ї.

Проте досягнення сексуальної гармонії не є простим завданням, оскільки воно вимагає врахування як фізіологічних, так і психологічних аспектів стосунків. Партнерам необхідно мати відкриту комунікацію, готовність до компромісів та взаємного прийняття. Недостатній рівень сексуальної обізнаності або психологічні бар'єри можуть стати причинами незадоволеності в інтимній сфері, що в свою чергу відображатиметься на загальному стані стосунків. Сексуальна сумісність є досяжною за умови відповідного рівня готовності партнерів працювати над собою і своїми взаєминами, що дозволяє уникати негативних проявів, таких як маніпуляції чи емоційна відчуженість.

Роль сексуальних стосунків у шлюбі є критично важливою для формування стабільних, гармонійних і щасливих відносин. Сексуальна гармонія забезпечує емоційне благополуччя, зміцнює взаєморозуміння та підтримку між партнерами, що є основою для довгострокового щастя в родині. Тому вивчення та врахування всіх аспектів інтимного життя є необхідним для підтримання здорових подружніх стосунків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ НА ЯКІСТЬ ШЛЮБУ

2.1. Методологія дослідження

Метою нашого дослідження було теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення впливу особливостей сексуальних стосунків партнерів на якість шлюбу, а також розробка психолого-педагогічної програми, спрямованої на покращення інтимної взаємодії з метою зміцнення подружніх стосунків.

Процедура дослідження впливу сексуальної взаємодії на якість шлюбних стосунків передбачала виконання таких етапів:

1. Вибір та обґрунтування психологічних методик для аналізу особливостей сексуальної взаємодії в парі та її впливу на подружнє благополуччя.
2. Проведення емпіричного дослідження серед подружніх пар з метою виявлення типових характеристик сексуального життя та їхнього взаємозв'язку з рівнем задоволеності шлюбом.
3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів для виявлення кореляцій між параметрами сексуальних стосунків та якісними аспектами подружніх відносин.
4. Розробка психокорекційної програми, орієнтованої на вдосконалення інтимної взаємодії як засобу покращення емоційного клімату в шлюбі.

Під час виконання першого етапу було проведено всебічний аналіз діагностичних засобів, що дозволяють досліджувати сексуальні аспекти взаємин у шлюбі та їхній вплив на загальний рівень подружньої задоволеності. Серед наявного психодіагностичного арсеналу були відібрані ті методики, які найповніше відповідали меті та завданням дослідження.

З метою вивчення характеру сексуальних взаємин у шлюбі та їх зв'язку з якісними характеристиками подружнього життя було обрано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).
2. Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) (А. Волкова).
3. Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська).
4. Опитувальник сексуальних сценаріїв (В. Гупаловська).

Для формування вибірки учасників дослідження була попередньо розроблена та застосована спеціальна анкета. Її метою було виявити осіб, які відповідають основним критеріям участі: перебування у шлюбі не менше 5 років, вік від 25 до 40 років, наявність постійного партнера та добровільна згода на участь у дослідженні. Анкета містила запитання щодо віку, статі, тривалості шлюбу, а також сімейного статусу (Додаток А). Збір респондентів здійснювався шляхом поширення інформації про дослідження в соціальних мережах.

Емпіричне дослідження, присвячене вивченню впливу сексуальної взаємодії на якість шлюбних стосунків, було проведене в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь подружні пари, які перебувають у офіційно зареєстрованому шлюбі не менше 5 років. Загальна вибірка становила 50 осіб (25 чоловіків і 25 жінок) віком від 25 до 40 років, які надали згоду на участь у дослідженні та заповнили відповідні анкети.

1. Опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) було використано для швидкої діагностики рівня задоволеності або незадоволеності шлюбними стосунками, а також для оцінки ступеня узгодженості сприйняття шлюбу в рамках певної соціальної групи. Тест представлений у вигляді одновимірної шкали, що включає 24 твердження, які охоплюють різні аспекти шлюбного життя: самооцінку, сприйняття партнера,

уявлення, ціннісні орієнтації, оцінки та ставлення. Кожне твердження передбачає три варіанти відповіді, з яких респондент обирає один, уникаючи нейтральних формулювань на кшталт «важко відповісти». Оцінювання проводиться за наступною схемою: відповідь, що повністю збігається з ключем – 2 бали; часткове співпадіння (варіант «б») – 1 бал; відповідь, що не відповідає ключу – 0 балів. Після заповнення опитувальника підраховується загальна кількість балів. Максимально можливий результат – 48 балів. Високий підсумковий бал свідчить про високий рівень задоволеності шлюбом.

2. Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) (А. Волкова) було використано для оцінки якості міжособистісної взаємодії у шлюбі через три ключові компоненти: когнітивне розуміння партнера, емоційне тяжіння та повага. Методика дає змогу комплексно дослідити, наскільки партнери розуміють одне одного, емоційно тяжіють один до одного і приймають партнера як авторитетну, значущу особистість. Опитувальник складається з 45 тверджень, поділених на три шкали: «розуміння», «емоційне тяжіння», «авторитетність». Кожна шкала включає по 15 тверджень, на які респондент обирає одну з трьох відповідей: «так», «ні» або «не знаю». Оцінювання базується на співвіднесенні відповідей з ключем. Максимальна кількість балів за кожною шкалою – 30, загальний можливий результат – 90 балів. Інтерпретація рівнів виглядає наступним чином: 0-30 балів – низький рівень показника; 31-60 балів – середній рівень; 61-90 балів – високий рівень розвитку компонентів подружньої взаємодії.

3. Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська) було використано для оцінки рівня гармонії в сексуальній сфері особистості та якості інтимної взаємодії у партнерських стосунках. Методика охоплює 34 твердження і передбачає використання 4-бальної шкали оцінювання. Інструмент структуровано за п'ятьма субшкалами, кожна з яких відображає окремий аспект сексуального благополуччя: «сексуальна комунікація», «сексуальна потреба», «кількісна потреба», «стосунки як цінність»,

«задоволеність сексуальним життям і стосунками». Респонденту пропонується вибрати один із варіантів відповіді на кожне твердження: від «завжди ні» до «завжди так». Залежно від змістовної спрямованості висловлювання (пряме чи обернене), кожній відповіді надається відповідна кількість балів від 0 до 4. Після завершення опитування підраховуються бали за окремими напрямками, що дозволяє виявити як загальний рівень сексуального благополуччя, так і його конкретні сильні чи проблемні сторони у межах подружніх чи партнерських стосунків.

4. Опитувальник сексуальних сценаріїв (В. Гупаловська) було використано для вивчення особистісних установок, уявлень та моделей поведінки в сексуальній сфері. Методика включає 59 питань, які згруповані за тринадцятьма шкалами, кожна з яких містить від п'яти до семи тверджень. Кожна шкала відображає окремий тип сексуального сценарію, що дозволяє охопити широкий спектр уявлень про інтимну поведінку: пронатальний, романтичний, ринковий, трансцендентний, платонічно-еротичний, самореалізаційний, патріархальний, інтимний, рекреативний, традиційно-батьківський, інструментальний, пристрасний, гедоністично-комунікативний. Відповіді варіюються від «абсолютно не погоджуюся» до «абсолютно погоджуюся» і оцінюються від 0 до 6 балів.

Отже, у межах дослідження було здійснено ретельний підбір та обґрунтування психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити залежність якості подружніх стосунків від сексуальної взаємодії між партнерами. Обраний інструментарій дав змогу дослідити ключові компоненти подружньої взаємодії – від рівня задоволеності шлюбом і якості емоційного контакту до специфіки сексуального благополуччя та індивідуальних сексуальних сценаріїв, що визначають інтимну поведінку партнерів. Застосовані методики забезпечили глибоке розуміння того, як саме сексуальний аспект впливає на загальний стан шлюбних стосунків і дозволяють окреслити основні психологічні чинники, що сприяють або, навпаки, ускладнюють формування гармонійного партнерства.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження залежності між сексуальними стосунками і якістю шлюбу

Згідно з поставленими нами метою та завданнями, було проведено аналіз та інтерпретацію впливу сексуальних стосунків партнерів на якість шлюбу. У рамках емпіричної частини роботи було зосереджено увагу на виявленні взаємозв'язку між рівнем сексуального задоволення, емоційною близькістю та загальною задоволеністю подружнім життям. Для оперативної оцінки рівня задоволеності або незадоволеності подружніми стосунками, а також для визначення ступеня узгодженості у сприйнятті шлюбу було використано «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). Отримані результати продемонстровано на рис. 2.1.

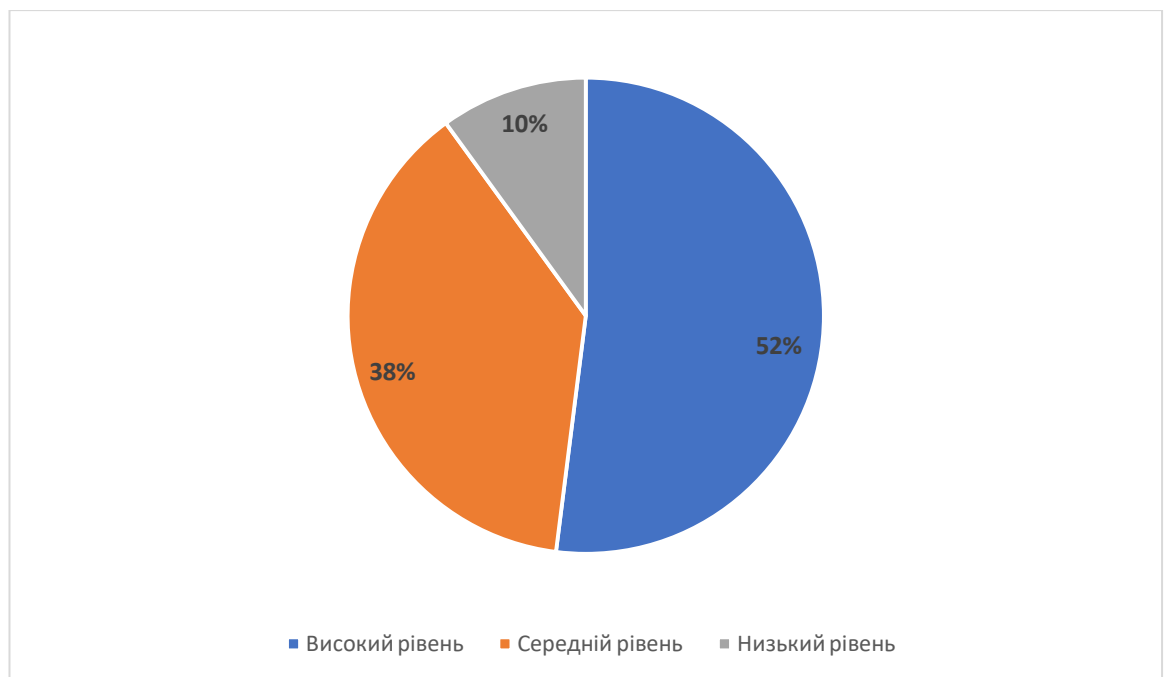


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних відповідно до рівня задоволеності шлюбом, у %

Відповідно до рис. 2.1., 52% досліджуваних демонструють високий рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про переважання позитивного емоційного клімату в подружніх стосунках серед більшості респондентів. Це може вказувати на наявність ефективної комунікації, взаєморозуміння та

емоційної підтримки між партнерами, що, у свою чергу, є важливими чинниками стабільності та гармонійності шлюбу. Такий рівень задоволеності також може бути індикатором високої мотивації до збереження і розвитку стосунків, спільної діяльності, взаємної підтримки та адаптації до подружніх ролей.

38% респондентів мають середній рівень задоволеності шлюбом, що може свідчити про наявність як позитивних, так і проблемних аспектів у подружніх стосунках. Такий рівень задоволеності зазвичай характеризується певною стабільністю у відносинах, однак одночасно може вказувати на нерозв'язані труднощі або недостатню реалізацію емоційних, комунікативних чи сексуальних потреб партнерів. Можливе виникнення ситуативних труднощів, зниження рівня емоційної близькості чи недостатня реалізація сексуальних потреб. Це свідчить про потенціал для покращення якості шлюбу за умови цілеспрямованої роботи над взаєморозумінням і подружньою взаємодією.

10% опитуваних демонструють низький рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про наявність серйозних труднощів у подружніх стосунках. Такий рівень може бути пов'язаний із хронічною відсутністю емоційної близькості, частими конфліктами, незадоволенням сексуальними стосунками або порушенням комунікації між партнерами. Низький рівень задоволеності є індикатором кризового стану у шлюбі та потенційного ризику для його стабільності, що потребує додаткового аналізу причин та розробки можливих корекційних заходів.

Загалом результати свідчать про те, що більшість подружніх пар характеризуються позитивним емоційним кліматом і задоволенням шлюбом, проте в окремих випадках виявлено ознаки емоційної дистанції, зниження близькості та труднощів у взаємодії, що вказує на потребу в покращенні якості подружніх стосунків.

Для оцінки якості міжособистісної взаємодії у подружжі на основі когнітивного сприйняття партнера, емоційного залучення та рівня поваги було

використано «Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність)» (А. Волкова). Отримані результати продемонстровано на рис. 2.2.

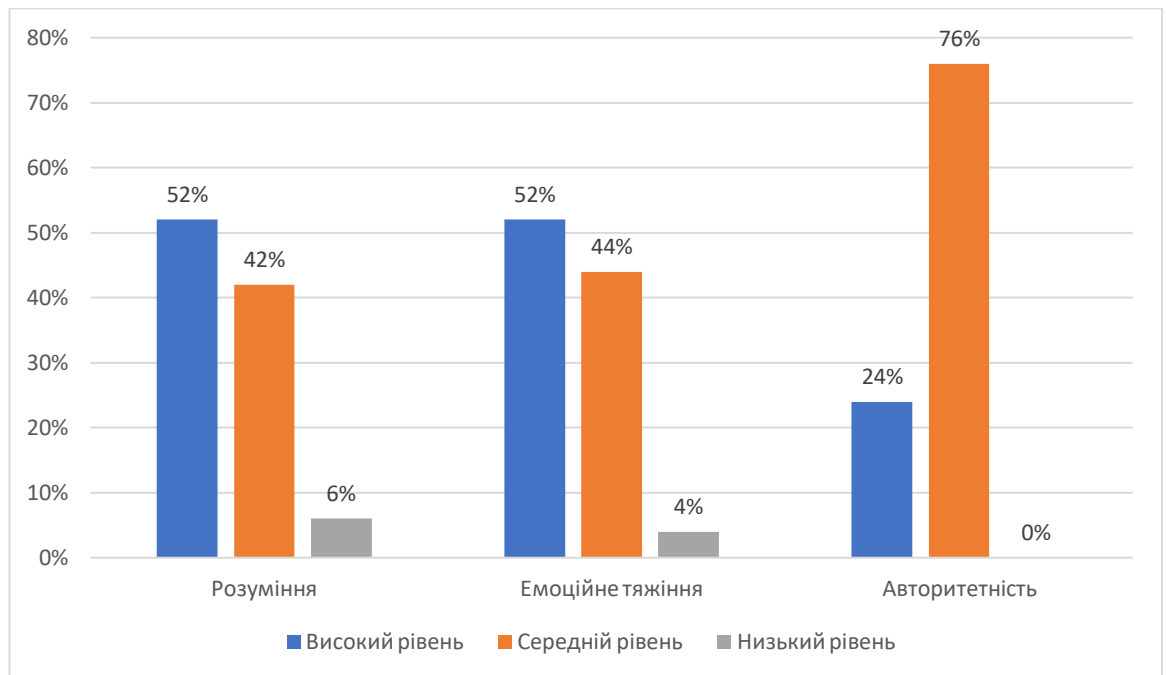


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення досліджуваних відповідно до рівня розуміння, емоційного тяжіння та авторитетності у шлюбі

Згідно з рис. 2.2., за шкалою «Розуміння» 52% респондентів демонструють високий рівень, що свідчить про здатність партнерів глибоко розуміти один одного, враховувати емоційні та психічні потреби, а також ставати на позицію іншого в ситуаціях, що потребують компромісу або підтримки. Це вказує на наявність ефективної комунікації та взаєморозуміння, що є важливими компонентами стабільних і гармонійних стосунків. 42% опитаних показали середній рівень розуміння, що свідчить про загальну адекватність у сприйнятті партнера, але можуть бути ситуації, коли партнери не завжди повністю розуміють потреби або наміри один одного. Лише 6% респондентів мали низький рівень розуміння, що може вказувати на комунікативні труднощі, непорозуміння або наявність серйозних бар'єрів у сприйнятті партнера, що негативно позначається на стосунках.

За шкалою «Емоційне тяжіння» 52% респондентів відзначають високий рівень емоційного зв'язку з партнером, що вказує на сильну емоційну прихильність, близькість і готовність до взаємної підтримки в складних ситуаціях. Це є важливим показником для довготривалих стабільних стосунків, де партнери можуть покладатися один на одного в емоційному плані. 44% мають середній рівень емоційного тяжіння, що вказує на наявність певної емоційної залученості, але, можливо, без виразної глибини чи стабільності у відносинах. Для 4% респондентів характерний низький рівень емоційного тяжіння, що може вказувати на відсутність емоційної підтримки або певне відчуження в стосунках.

За шкалою «Авторитетність», лише 24% респондентів показали високий рівень, що свідчить про існування взаємної поваги та визнання авторитету партнера у сімейних питаннях. Це вказує на здатність партнерів не тільки поважати один одного, але й визнавати рівність у прийнятті рішень, що є основою для створення здорового партнерства. 76% респондентів мають середній рівень авторитетності, що свідчить про наявність певного рівня поваги, проте цей рівень може варіюватися залежно від ситуації, й іноді не вистачає стабільного взаємного визнання і підтримки. Важливо зазначити, що жоден із респондентів не виявив низького рівня авторитетності, що є позитивним сигналом і свідчить про відсутність серйозних проблем у взаємоповазі та визнанні партнерів у стосунках.

Для оцінки ступеня гармонійності сексуальної сфери особистості, а також рівня якості інтимної взаємодії в партнерських стосунках було використано «Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська)». Методика дозволила оцінити рівень сексуального благополуччя за такими аспектами як сексуальна комунікація, сексуальна потреба, кількісна потреба, стосунки як цінність, задоволення стосунками та сексуальним життям. Отримані результати за даною методикою продемонстровано у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Відсоткове співвідношення досліджуваних за рівнями вираженості
характеристик сексуального благополуччя**

Шкала	Рівень	Відсоткове співвідношення
Сексуальна комунікація	Високий	38%
	Середній	28%
	Низький	34%
Сексуальна потреба	Високий	18%
	Середній	64%
	Низький	18%
Кількісна потреба	Високий	70%
	Середній	18%
	Низький	12%
Стосунки як цінність	Високий	12%
	Середній	66%
	Низький	22%
Задоволеність стосунками і СЖ (сексуальним життям)	Високий	22%
	Середній	12%
	Низький	66%
Інтегральний показник	Високий	18%
	Середній	42%
	Низький	40%

Відповідно до табл. 2.3., за шкалою «Сексуальна комунікація» 38% респондентів продемонстрували високий рівень здатності відкрито висловлювати свої бажання, уподобання та потреби у сексуальній сфері, що свідчить про довіру, емоційну відкритість та відсутність бар'єрів у спілкуванні з партнером. Разом з тим, 34% опитаних виявили низький рівень комунікативної відкритості, що може вказувати на труднощі у вираженні

сексуальних потреб, підвищену тривожність, сором'язливість та внутрішні бар'єри у взаємодії.

За шкалою «Сексуальна потреба», 64% учасників дослідження продемонстрували середній рівень, що свідчить про врівноважене ставлення до сексуального життя: інтимна близькість має значення, але не є домінуючою складовою стосунків. Водночас 18% респондентів мають високий рівень сексуальної потреби, що характеризується вираженням лібідо та інтенсивною сексуальною збудливістю. Така група, ймовірно, надає статевій активності особливої ваги у структурі стосунків. Ще 18% опитаних мають низький рівень цієї потреби, що може вказувати на знижений інтерес до сексуальної активності, переорієнтацію на емоційний або соціальний аспект партнерства.

Відповідно до шкали «Кількісна потреба», переважна більшість респондентів (70%) продемонстрували високий рівень, що свідчить про бажання частих сексуальних контактів, активного сексуального життя або наявність потреби у різноманітті. Такий результат відображає високий рівень фізичної активності у сексуальній сфері. Проте 12% опитаних мають низький рівень кількісної потреби, що може свідчити про схильність до моногамії, зосередженості на якісних, глибоких і довірчих стосунках із постійним партнером.

За шкалою «Стосунки як цінність», 66% респондентів знаходяться на середньому рівні, що свідчить про відносно збалансоване ставлення до емоційної складової взаємин: респонденти визнають її важливою, але не завжди пріоритетною. Водночас лише 12% учасників надають стосункам високої цінності, підкреслюючи першочерговість емоційної близькості, довіри та взаєморозуміння. Натомість 22% виявили низький рівень за цією шкалою, що може свідчити про перевагу сексуального компонента над емоційним і готовність знецінювати глибоку психологічну взаємодію заради фізичного контакту.

Відповідно до шкали «Задоволеність сексуальним життям і стосунками», лише 22% респондентів оцінили свій рівень задоволеності як

високий, що свідчить про позитивне сприйняття інтимної та партнерської сфери. Водночас 66% учасників мають низький рівень задоволеності, що вказує на значний рівень невдоволення або фрустрації як у сексуальному, так і у загальному контексті стосунків.

За інтегральним показником сексуального благополуччя, 18% респондентів продемонстрували високий рівень гармонії у власному сексуальному житті, що включає як суб'єктивне задоволення, так і позитивне функціонування сексуальної сфери загалом. Проте 40% мають низький рівень інтегрального показника, що може свідчити про комплексні труднощі у сексуальній сфері, включаючи знижену активність, незадоволеність або наявність психологічних бар'єрів. Найбільша частка – 42% – належить до групи із середнім рівнем, що відображає загалом помірне, але не завжди стабільне сексуальне благополуччя.

Для аналізу особистісних установок, уявлень і моделей поведінки у сексуальній сфері було використано «Опитувальник сексуальних сценаріїв (В. Гупаловська). Отримані результати представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Відсоткове співвідношення досліджуваних за наявністю у них різних типів сексуальних сценаріїв

Тип сексуального сценарію	Кількість досліджуваних, у %
Пронатальний	60%
Романтичний	6%
Ринковий	78%
Трансцендентний	20%
Платонічно-еротичний	26%
Самореалізаційний	14%
Патріархальний	70%
Інтимний	40%
Рекреативний	46%

Продовження таблиці 2.4

Традиційно-батьківський	56%
Інструментальний	54%
Пристрасний	4%
Гедоністично-комунікативний	32%

Відповідно до табл. 2.4, результати розподілу респондентів за типами сексуальних сценаріїв свідчать про переважання уявлень, що базуються на традиційних, соціально та культурно зумовлених уявленнях про сексуальність. Найбільш поширеним виявився ринковий сценарій, який демонструють 78% респондентів, що може свідчити про схильність значної частини досліджуваних сприймати сексуальні стосунки через призму взаємовигоди, цінності власної привабливості або корисності партнера. Така установка є характерною для середовища з високою конкуренцією і споживацьким ставленням до стосунків. Також високим є рівень патріархального сценарію (70%), що вказує на домінування уявлень про гендерно зумовлену ролерозподільчу модель, де сексуальність часто розглядається як складова сімейного обов'язку або як функція чоловічого контролю та ініціативності.

Суттєво вираженим виявився також пронатальний сценарій, який обрали 60% досліджуваних, що підкреслює зв'язок сексуальності з дітородною функцією та репродуктивною метою. Це свідчить про орієнтацію частини респондентів на сімейні цінності, а також на традиційну роль сексу як засобу продовження роду. Порівняно високий показник спостерігається і за традиційно-батьківським сценарієм, який обрали 56% опитуваних, що також підтримує орієнтацію на сімейні обов'язки та моральні норми як основу сексуальної поведінки. Інструментальний сценарій (54%) також досить поширений, що вказує на сприйняття сексу як засобу досягнення певної мети – наприклад, утвердження, підтвердження власної значущості або емоційного впливу на партнера.

Менш вираженими є інтимний та рекреативний сценарії – відповідно 40% і 46%, які свідчать про розуміння сексу як форми емоційної близькості або як засобу відпочинку, насолоди й психологічного розвантаження. Помірно представленим є і гедоністично-комунікативний сценарій (32%), який відображає установку на комунікативну функцію сексу, обмін емоціями, приємність і тілесне задоволення.

Платонічно-еротичний тип, представлений у 26% респондентів, демонструє певне поєднання емоційної близькості та чуттєвого аспекту, проте не є домінантним. Трансцендентний сценарій обрали 20% учасників, що свідчить про незначне поширення поглядів, у яких сексуальність сприймається як духовний або екзистенційний досвід. Ще менш поширеними є самореалізаційний сценарій – 14%, який акцентує на використанні сексуальності як засобу розвитку і самовираження, а також романтичний – лише 6%, що вказує на недостатню романтизацію сексуальних стосунків у досвіді опитаних. Вкрай рідко представлений і пристрасний сценарій – його підтримують лише 4% респондентів, що може свідчити про низький рівень емоційної інтенсивності, спонтанності та глибокого чуттєвого залучення в інтимній сфері.

Таким чином, результати свідчать про домінування утилітарно-соціально зумовлених сценаріїв сексуальної поведінки з одночасним недостатнім представленням емоційно-духовної, чуттєвої та самореалізаційної складових. Це може вказувати як на вплив традиційних гендерних норм і соціального контексту, так і на обмеженість уявлень щодо багатогранності сексуальності як особистісного та комунікативного феномена.

Для забезпечення достовірності було проведено статистичну обробку даних із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволило виявити значущі взаємозв'язки між окремими показниками у межах обраних критеріїв. У ході аналізу було виявлено наявність кореляційних зв'язків між рівнем задоволеності шлюбом та певними характеристиками сексуального благополуччя. Отримані результати продемонстровано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу між рівнем задоволеності шлюбом та характеристиками сексуального благополуччя

Характеристика сексуального благополуччя	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Сексуальна комунікація	$r = 0,614937528$
Сексуальна потреба	$r = 0,275101115$
Кількісний компонент	$r = -0,625700252$
Стосунки як цінність	$r = 0,425393438$
Задоволення стосунками і сексуальним життям	$r = 0,762803547$
Інтегральний показник	$r = 0,610233346$

Було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем задоволеності шлюбом та сексуальною комунікацією, сприйняттям стосунків як цінності, задоволеністю стосунками і сексуальним життям та інтегральним показником сексуального благополуччя. Це вказує на те, що відкритість у спілкуванні, емоційна близькість та позитивна оцінка інтимної сфери є важливими чинниками гармонійного подружнього союзу. Тобто, чим вищі ці показники, тим вищий рівень задоволеності шлюбом. Було також встановлено зворотний кореляційний зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та кількісним компонентом сексуальних стосунків, що може свідчити про те, що орієнтація на велику частоту сексуальних контактів або прагнення до множинних статевих зв'язків не обов'язково супроводжується глибоким емоційним зв'язком і гармонією у шлюбі. Це може означати, що для людей із вищим рівнем задоволеності шлюбом кількісні показники сексуального життя є менш важливими порівняно з якісними аспектами, такими як близькість, довіра та взаєморозуміння.

Результати кореляційного аналізу між рівнем задоволеності шлюбом та типами сексуальних сценаріїв представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати кореляційного аналізу між рівнем задоволеності
шлюбом та типами сексуальних сценаріїв**

Тип сексуального сценарію	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Пронатальний	$r = -0,506142964$
Романтичний	$r = 0,225474579$
Ринковий	$r = -0,225884233$
Трансцендентний	$r = 0,189988613$
Платонічно-еротичний	$r = -0,235502349$
Самореалізаційний	$r = 0,005036954$
Патріархальний	$r = -0,561259084$
Інтимний	$r = 0,425439759$
Рекреативний	$r = -0,387239844$
Традиційно-батьківський	$r = -0,176704747$
Інструментальний	$r = -0,45456388$
Пристрасний	$r = 0,318803651$
Гедоністично-комунікативний	$r = 0,011787068$

Було встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем задоволеності шлюбом та такими типами сексуальних сценаріїв як інтимний та пристрасний. Це свідчить про те, що емоційна близькість, чуттєва залученість та високий рівень особистісної взаємодії між партнерами сприяють гармонійному і задовільному подружньому життю. Такі сценарії акцентують на щирості, глибокому емоційному контакті та сексуальній пристрасті, що виступають важливими чинниками стабільних стосунків. Було також встановлено зворотні кореляційні зв'язки між рівнем задоволеності шлюбом та такими типами сексуальних сценаріїв як пронатальний, патріархальний, рекреативний та інструментальний. Це свідчить про те, що формалізоване або рольове ставлення до сексу, позбавлене емоційної глибини

та рівноправного діалогу, не сприяє створенню стійкий і задовільних шлюбних стосунків. Статистично значущих кореляційних зв'язків між рівнем задоволеності шлюбом та романтичним, ринковим, трансцендентним, платонічно-еротичним, самореалізаційним, традиційно-батьківським та гедоністично-комунікативним типами сексуальних сценаріїв не було виявлено.

Результати кореляційного аналізу між розумінням, емоційним тяжінням, авторитетністю у стосунках та характеристиками сексуального благополуччя представлені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

**Результати кореляційного аналізу між розумінням, емоційним тяжінням,
авторитетністю у стосунках та характеристиками
сексуального благополуччя**

Характеристика сексуального благополуччя	Розуміння	Емоційне тяжіння	Авторитетність
Сексуальна комунікація	$r = 0,60614406$	$r = 0,610406697$	$r = 0,086403344$
Сексуальна потреба	$r = 0,400533212$	$r = 0,43770912$	$r = 0,097588712$
Кількісний компонент	$r = -0,441925272$	$r = -0,43094479$	$r = -0,14947711$
Стосунки як цінність	$r = 0,448124276$	$r = 0,32706684$	$r = 0,124965086$
Задоволення стосунками і сексуальним життям	$r = 0,627119447$	$r = 0,49063599$	$r = 0,099384853$
Інтегральний показник	$r = 0,644863329$	$r = 0,58102531$	$r = 0,094467018$

Було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між розумінням, емоційним тяжінням у стосунках та сексуальною комунікацією, сексуальною потребою, сприйняттям стосунків як цінності, задоволенням стосунками і сексуальним життям та інтегральним показником сексуального

благополуччя. Отримані результати свідчать про те, що чим вищий рівень емоційної та когнітивної близькості у парі, тим більш гармонійним і задовільним є сексуальне життя партнерів. Було також встановлено зворотні кореляційні зв'язки між розумінням, емоційним тяжінням у стосунках та кількісним компонентом. Це свідчить про те, що орієнтація на кількість, без належного рівня емоційної взаємодії, може супроводжуватися зниженням рівня взаєморозуміння і емоційної залученості у стосунках. Статистично значущих кореляційних зв'язків між авторитетністю та сексуальною комунікацією, сексуальною потребою, кількісним компонентом, сприйняттям стосунків як цінності, задоволенням стосунками і сексуальним життям та інтегральним показником сексуального благополуччя не було встановлено.

Результати кореляційного аналізу між розумінням, емоційним тяжінням, авторитетністю у стосунках та типом сексуального сценарію представлено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу між розумінням, емоційним тяжінням, авторитетністю у стосунках та типом сексуального сценарію

Тип сексуального сценарію	Розуміння	Емоційне тяжіння	Авторитетність
Пронатальний	$r = -0,375467958$	$r = -0,314586493$	$r = 0,051813549$
Романтичний	$r = 0,278099065$	$r = 0,25650751$	$r = -0,127826462$
Ринковий	$r = -0,104966307$	$r = -0,11975183$	$r = -0,095592011$
Трансцендентний	$r = 0,388386835$	$r = 0,255348078$	$r = 0,079757806$
Платонічно-еротичний	$r = -0,058777231$	$r = -0,05896362$	$r = -0,05751136$
Самореалізаційний	$r = 0,175014253$	$r = 0,237251191$	$r = 0,181900041$
Патріархальний	$r = -0,40988693$	$r = -0,4301371$	$r = -0,14572652$
Інтимний	$r = 0,469820061$	$r = 0,36473005$	$r = 0,1857713$
Рекреативний	$r = -0,190682731$	$r = -0,13564368$	$r = -0,243936$

Продовження таблиці 2.8

Традиційно- батьківський	$r = -0,07060495$	$r = 0,080421014$	$r = -0,00543173$
Інструментальний	$r = -0,30723998$	$r = -0,364385616$	$r = -0,09283001$
Пристрасний	$r = 0,46795471$	$r = 0,49785375$	$r = 0,197592191$
Гедоністично- комунікативний	$r = 0,221026029$	$r = 0,161102185$	$r = 0,003375806$

Було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між: розумінням та трансцендентним, інтимним та пристрасним типом сексуального сценарію; емоційним тяжінням та інтимним і пристрасним типом сексуального сценарію. Це свідчить про те, що партнери, які краще розуміють один одного і відчують емоційну близькість, схильні будувати інтимне життя на основі глибокого духовного єднання, щирості, чуттєвості та взаємної пристрасті. Такі сценарії відображають не лише фізичний, але й емоційний та символічний рівень сексуальності, що посилює якість подружньої взаємодії. Також було встановлено зворотні кореляційні зв'язки між розумінням, емоційним тяжінням і пронатальним, патріархальним та інструментальним типом сексуального сценарію. Отримані результати свідчать про те, що домінування традиційно-рольових або функціональних моделей сексуальності, які передбачають репродуктивну настанову, ієрархію у стосунках або використання сексу як засобу досягнення певної мети, не сприяють глибокому емоційному контакту і згоді у шлюбі.

Статистично значущих кореляційних зв'язків між розумінням та романтичним, ринковим, платонічно-еротичним, самореалізаційним, рекреативним, традиційно-батьківським та гедоністично-комунікативним типом сексуального сценарію; емоційним тяжінням та романтичним, ринковим, трансцендентним, платонічно-еротичним, самореалізаційним, рекреативним, традиційно-батьківським та гедоністично-комунікативним

типом сексуального сценарію; авторитетністю та всіма типами сексуальних сценаріїв не було встановлено.

Отже, емпіричне дослідження показало, що більшість подружніх пар мають високий рівень задоволеності шлюбом та емоційної близькості. Однак виявлено низький рівень сексуального задоволення у значної частини респондентів, попри високі сексуальні потреби. Основними сексуальними сценаріями є традиційні (ринковий, патріархальний, пронатальний), тоді як емоційно-чуттєві та романтичні моделі майже не представлені. Встановлено значущі кореляції між якістю сексуального життя та рівнем задоволеності шлюбом. Це свідчить про необхідність посилення сексуальної комунікації та розширення уявлень про інтимні стосунки в подружжі.

Висновки до другого розділу

Отже, нами було здійснено комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між сексуальною взаємодією та якістю подружніх стосунків. На основі ретельно підбраного психодіагностичного інструментарію вдалося оцінити широкий спектр параметрів, що відображають як суб'єктивну задоволеність партнерів шлюбом, так і специфіку їхньої інтимної взаємодії. Зокрема, методики дозволили виявити особливості емоційного контакту в подружній парі, рівень сексуального благополуччя, а також домінантні сексуальні сценарії, які впливають на динаміку інтимного життя партнерів.

Результати дослідження виявили певну суперечність між загальною шлюбною задоволеністю та рівнем задоволеності сексуальним життям: попри позитивне сприйняття шлюбного партнерства, значна частина респондентів повідомляє про емоційну дистанцію та брак чуттєвої гармонії у сексуальних відносинах. У поведінковому аспекті переважають традиційні форми сексуальної взаємодії, тоді як інноваційні або емоційно насичені сценарії виявляються рідше, що свідчить про обмеженість досвіду або низький рівень відкритості у стосунках.

Статистичний аналіз виявив достовірні кореляції між сексуальною задоволеністю та ключовими показниками якості подружнього життя: емоційною підтримкою, взаєморозумінням, авторитетністю. Це дає підстави стверджувати, що сексуальна взаємодія виступає не ізольованим чинником, а невід'ємною складовою психологічного благополуччя пари. Гармонійні сексуальні стосунки сприяють стабільності шлюбу, посиленню емоційного зв'язку, підвищенню рівня задоволеності партнера і загального сімейного клімату.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З ПОБУДОВИ ЗДОРОВИХ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

3.1. Анотація тренінгу «Сексуальна гармонія у шлюбі»

У шлюбі сексуальна гармонія є однією з основних складових гармонійних та здорових стосунків. Однак з часом подружні пари часто стикаються з труднощами у сексуальному житті, що може призвести до відчуження, напруження та емоційних криз у стосунках. Ці труднощі можуть виникати через відсутність відкритої комунікації, різницю в сексуальних потребах, а також через неспроможність вирішувати конфлікти, пов'язані з інтимним життям.

Програма тренінгу «Сексуальна гармонія у шлюбі» розроблена для подружніх пар, які хочуть покращити свої сексуальні стосунки, зміцнити інтимну близькість та розвинути відкриту, чесну комунікацію з партнером щодо сексуальних потреб. Програма надає учасникам можливість дізнатися про основні аспекти сексуальної гармонії в шлюбі, навчитися розуміти та задовольняти потреби один одного.

Тренінг побудований на інтерактивних методах навчання, включаючи обговорення реальних ситуацій, виконання вправ, технік комунікації та розвитку довіри. Учасники тренінгу зможуть розвинути навички побудови довірливих стосунків, прийняття себе та партнера, а також знаходити шляхи для збереження сексуальної гармонії у шлюбі протягом усього подружнього життя.

Мета програми – створити простір для пари, де вони зможуть порушувати важливі теми, пов'язані з інтимними стосунками, обговорювати свої сексуальні потреби та бажання, навчитися відкрито говорити про

сексуальне життя та зміцнювати емоційну близькість. Це дозволить партнерам досягти гармонії в інтимних відносинах і забезпечити благополуччя в шлюбі.

Завдання тренінгу:

1. Виявлення причин сексуальних труднощів у шлюбі та обговорення їх впливу на стосунки.
2. Навчання ефективним технікам сексуальної комунікації, розвитку відкритості та довіри.
3. Ознайомлення з методами підтримки сексуальної гармонії та задоволення потреб обох партнерів.
4. Створення безпечного простору для обміну досвідом та підтримки між учасниками.

Структура тренінгу: програма складається з 3 зустрічей, тривалістю 1,5-2 години кожна.

Формат проведення – інтерактивний, з використанням групових вправ, кейс-аналізів, рольових ігор та дискусій.

Учасники: подружні пари, які хочуть покращити свої сексуальні стосунки та досягти гармонії в інтимному житті. Кількість учасників – до 5 пар.

Методи програми: психоедукація, міні-лекції, групові вправи, арт-техніки, рольові ігри, обговорення кейсів, практичні завдання.

Тренінг «Сексуальна гармонія у шлюбі» є важливим кроком для подружніх пар у створенні здорових та гармонійних сексуальних відносин, що є основою для тривалих, щасливих і задоволених стосунків.

3.2. Програма тренінгу з побудови здорових сексуальних стосунків

Докладний опис програми психологічного тренінгу «Слухати. Розуміти. Підтримувати» можна знайти в Додатку Є. Тематичний план тренінгу представлений у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план програми

№	Назва заняття	Структура заняття	Мета	Тривалість
1	«Довіра, безпека та відкритість»		Познайомити учасників із основними поняттями здорових сексуальних стосунків	90 хв.
		Вступне слово тренера		3 хв.
		Вправа «Про партнера як про себе»	Розвинути емпатію і взаєморозуміння між партнерами	15-20 хв.
		Обговорення правил роботи у групі	Створити правила комфортного спілкування у групі	10 хв.
		Міні-лекція «Що таке здорові сексуальні стосунки?»	Ознайомити з основами здорових сексуальних стосунків.	20 хв.
		Вправа «Міфи і реальність»	Виявити міфи та сформувати реалістичне бачення сексуальних стосунків.	20-25 хв.

Продовження таблиці 3.1

		Вправа «Три компліменти»	Посилити позитивні емоції та зміцнити емоційний зв'язок між партнерами.	10-15 хв.
2	«Як говорити про інтимне?»		Навчити говорити про сексуальні потреби та межі без страху і сорому.	120 хв.
		Вправа «Метафора»	Допомогти учасникам розкрити свою особистість через символи	20 хв.
		Вправа «Так, ні, можливо»	Визначити свої кордони та уподобання в інтимних відносинах	30 хв.
		Вправа «Тактильна карта»	Допомогти партнерам усвідомити свої тілесні межі, чутливі зони та комфорт в інтимному спілкуванні	30 хв.
		Вправа «Чого ти хочеш?»	Допомогти партнерам чітко визначити свої бажання і потреби в стосунках	25-30 хв.

Продовження таблиці 3.1

		Вправа «Перший крок»	Допомогти учасникам визначити конкретні кроки для впровадження отриманих знань у реальне життя.	15 хв.
3	«Емоційна і тілесна близькість»		Поглибити розуміння емоційної та фізичної близькості як основи здорових сексуальних стосунків	120 хв.
		Вправа «Жестами про себе»	Розвивати групову взаємодію та створити атмосферу відкритості	10 хв.
		Вправа «Моє тіло говорить»	Допомогти учасникам усвідомити свої тілесні відчуття під час контакту	30 хв.
		Вправа «Коло інтимності»	Усвідомити різні рівні інтимності в стосунках, а також розрізняти фізичну, емоційну і духовну близькість.	30 хв.
		Вправа «Лист вдячності та любові»	Поглибити емоційну близькість	40 хв.

Продовження таблиці 3.1

		Вправа «Похвали себе»	Завершити процес тренінгу, створивши відчуття досягнень і розуміння свого розвитку в контексті емоційної та тілесної близькості.	20 хв.
--	--	-----------------------	--	--------

Отже, тренінг, орієнтований з побудови гармонійних сексуальних стосунків у парі, може стати важливим кроком до поглиблення взаєморозуміння та довіри між партнерами. Через вправи, спрямовані на розвиток самосвідомості, виявлення власних меж та потреб, учасники могли б навчитися краще спілкуватися про інтимні аспекти своїх стосунків без страху та сорому. Акцент на фізичному та емоційному комфорті сприяв би більш здоровим, гармонійним стосункам, де кожен партнер відчуває підтримку, взаємоповагу та довіру. Тренінг може допомогти не лише у створенні безпечного простору для обговорення інтимних тем, а й у розвитку глибокої емоційної та тілесної близькості в парі.

Висновки до третього розділу

Отже, нами було створено тренінг, спрямований на покращення сексуальних стосунків у подружніх парах, з акцентом на розвиток здорової комунікації, емоційної та фізичної близькості. Програма тренінгу передбачає створення безпечного простору, де пари можуть відкрито обговорювати свої сексуальні потреби, кордони та бажання, а також розвивати взаєморозуміння і довіру один до одного.

Важливими аспектами програми є вправи, що допомагають учасникам краще усвідомити свої тілесні та емоційні реакції, виявити і виразити свої потреби без сорому та страху. Цей підхід дозволяє знижувати напругу в стосунках і сприяє створенню більш гармонійної атмосфери в парі. Протягом тренінгу пари мають можливість навчитися ефективно комунікувати про інтимні аспекти своїх стосунків, що є необхідним для зміцнення сексуальної гармонії та підтримки емоційної близькості в шлюбі.

Програма тренінгу дає можливість парам не лише отримати нові знання і навички, але й практично впровадити їх у своєму житті, що є важливим для збереження тривалих і здорових стосунків. Тренінг допомагає створити основу для відкритого, безпечного та взаємопідтримуючого сексуального життя, що є важливою складовою щасливих і гармонійних відносин у подружньому житті.

ВИСНОВКИ

Теоретичне опрацювання наукових джерел та проведене комплексне дослідження дали змогу виявити *наступне*:

- сексуальна взаємодія є ключовим чинником, який визначає рівень задоволеності шлюбом і впливає на загальне психологічне благополуччя партнерів;
- інтимна сфера виконує важливі функції: забезпечує фізичне задоволення, зміцнює емоційний зв'язок, формує довіру та атмосферу психологічної безпеки;
- проблеми у сексуальній сфері, спричинені браком знань або небажанням іти на компроміси, можуть знижувати якість подружніх стосунків;
- сексуальна складова є необхідною умовою гармонійного партнерства та довготривалої емоційної підтримки в шлюбі.

За результатами проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні **висновки**:

- виявлено, що переважна більшість респондентів у цілому позитивно оцінюють свої подружні стосунки, проте у значної частини з них спостерігається певна емоційна дистанція, недостатній рівень довіри та відкритості, що знижує рівень гармонії в сексуальному житті. Це вказує на приховані конфлікти, які можуть не проявлятися у зовнішній поведінці, але негативно впливають на інтимну сферу;
- з'ясовано, що пари з високим рівнем емоційного тяжіння, та взаєморозуміння демонструють вищу якість сексуальної взаємодії;
- здійснено порівняльний аналіз рівня емоційного тяжіння, взаєморозуміння та авторитетності у подружніх парах, що дозволило глибше зрозуміти динаміку внутрішньої взаємодії в шлюбі. Подружжя з високим рівнем емоційної взаємодії частіше повідомляли про задоволення інтимною сферою, ніж пари, у яких фіксувалися низькі показники відкритості й довіри;

- досліджено особливості сексуальної поведінки подружніх пар, зокрема переважання традиційних сценаріїв взаємодії, обмеженість досвіду та низький рівень інноваційності, що вказує на знижену відкритість партнерів у сексуальному діалозі;
- встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між характеристиками сексуального благополуччя (сексуальною комунікацією, сексуальною потребою, сприйняттям стосунків як цінності, задоволенням стосунками і сексуальним життям та інтегральним показником сексуального благополуччя) та ключовими параметрами якості подружніх стосунків (розуміння, емоційне тяжіння, загальна задоволеність шлюбом);
- відповідно до результатів дослідження, встановлено, що існує взаємозв'язок між якістю подружніх стосунків та рівнем сексуального благополуччя партнерів: чим вищий рівень гармонії у сексуальній взаємодії, тим більш виражені емоційна підтримка, довіра та взаєморозуміння у парі. При цьому, як показали дані порівняльного аналізу, у парах із низьким рівнем задоволеності сексуальним життям спостерігається емоційна дистанція, зниження якості спілкування та послаблення стабільності шлюбних відносин.

Зважаючи на виявлені закономірності та отримані результати, важливо продовжувати дослідження, спрямовані на глибше розуміння впливу сексуальної взаємодії на загальне емоційне та психологічне благополуччя подружніх пар. Перспективою подальших досліджень є вивчення зв'язку між задоволеністю подружніми взаєминами і сексуальними стосунками на різних стадіях подружнього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алиджи О. І. Чинники підвищення задоволеності жінки сексуальним життям. *Українська сім'я в міжкультурних та трансдисциплінарних вимірах сучасності*. Київ, 2024. С. 5-6.
2. Василенко І., Єршова Д. Чинники задоволеності шлюбом. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2022. С. 25-27.
3. Греса Н. В. Методичні рекомендації до практичних занять навчальної дисципліни «Психологія сексуальності». Харків, 2023. 70 с.
4. Гупаловська В. Емпіричні критерії адаптивних сексуальних сценаріїв у ранній дорослості. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. Львів, 2021. № 18. С. 188-192.
5. Єрмакова А. С. Проблеми сексуального здоров'я у сучасному світі. *Вісник післядипломної освіти*. № 13 (42). 2020. С. 71-84.
6. Зозуль Т. В. Психологічне дослідження зв'язків сприйняття тілесності та сексуальних установок жінок як аспекту формування їх індивідуального еротичного коду. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Том 32 (71), № 5, 2021. С. 12-18.
7. Карпова Д., Вербська А. Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. *Психологічні травелоги*. № 3, 2024. С. 167-176.
8. Кашпур Ю. М., Горобець О. М. Психологічні особливості проявів сексуальності дорослою особистістю під час воєнних дій. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 148-150.
9. Кононенко А. О. Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. *Психологія та соціальна робота*. № 1, 2021. С. 90-101.
10. Короткова А. О. Психологічні особливості становлення уявлень про сексуальні стосунки як основи сімейного життя людини: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 88 с.

11. Крекін М., Прохасько Д. Типи подружніх взаємин та їх психологічні особливості. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 301-305.
12. Лісовенко А. Ф., Константінова А. Г. Психологічні особливості гармонійного та дисгармонійного шлюбу. *Topical aspects of modern scientific research*. CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2024. С. 374-383.
13. Меліка Д. О., Р. П. Психологічний аналіз задоволеності сексуальними взаєминами на різних стадіях функціонування сім'ї. *Scientific achievements of contemporary society*. Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2024. С. 290-294.
14. Масленнікова Т. В. Психологічний аналіз подружньої зради: емоційний і фізичний аспекти. *Scientific achievements of contemporary society*. Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2024. Р. 285-289.
15. Москаленко В. В., Пріснякова Л. М. Готовність молоді до сексуальних стосунків. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Дніпро: ВНПЗ ДГУ. 2021. С. 152-155.
16. Мужанова Н., Головченко А. Вплив сімейних конфліктів на інтимні стосунки між партнерами. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*. Київ: НАУ, 2024. С. 212-217.
17. Письменний С. О. Чинники задоволеності шлюбом в умовах війни. *Current challenges of science and education*. MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2024. С. 331-336.
18. Русін О. Р. Психологічні та соціальні аспекти шлюбно-сімейних відносин. *Матеріали VII Міжнародного молодіжного наукового юридичного форуму*. Київ: НАУ. 2024. С. 387-389.
19. Світін О., Брюховецька О. В. Психологічні фактори, що впливають на задоволеність шлюбом. *Наука і молодь – 2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін*. Київ: Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023 С. 340-342.

20. Серга Т. О., Концева О. Ю. Особливості дослідження задоволеності шлюбом як психологічного феномену. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 344-346.
21. Серга Т., Концева О. Психологічний зміст феномену задоволеності шлюбом. *«Методологія сучасних наукових досліджень»*. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2022. С. 256-258.
22. Сергієнко Г. О. Вплив сексуальних установок на конфлікти подружжя. *Science and society: modern trends in a changing world*. MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024. С. 248-252.
23. Сідун-Сович Д. В. Сексуальна поведінка чоловіків: теоретичний аналіз психологічного інструментарію. *Перспективи та інновації науки*. № 8 (42), 2024. С. 881-892.
24. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
25. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 648 с.
26. Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. № 24, 2021. С. 177-183.
27. Шевченко К. А. Психологічні патерни сексуальних сценаріїв. *Society and science. Problems and prospects*. London, England. 2022. С. 513-523.
28. Lehmiller J. J. *The psychology of human sexuality*. John Wiley & Sons, 2023. 392 p.
29. Redita N. E., Sukamto M. E., Josephine A. F. Is Sexting a Matter in Marriage? The Role of Body Acceptance by Spouse on Sexual Satisfaction, *The Open Psychology Journal*, Volume 16, 2023.