

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології

Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота

освітній ступінь – магістр

на тему «ВІКОВА ДИНАМІКА СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ В ПАРИ
ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЧОЛОВІЧО-ЖІНОЧИМИ СТОСУНКАМИ В
ПЕРІОД МОЛОДОСТІ ТА ЗРІЛОСТІ»

Виконала: студентка 2 року навчання,

спеціальності 053 «Психологія»

Євдокімова Христина Олександрівна

Науковий керівник: Чернобровкін В.М.

доктор психологічних наук, професор

Рецензент: Лупійко Л. В.

кандидат психологічних наук, доцент

Магістерська робота захищена

з оцінкою «_____»

Секретар АК _____

«___» _____ 2025 р.

Київ-2025

Зміст

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ В ПАРІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЧОЛОВІЧО-ЖІНОЧІ СТОСУНКИ.....	8
1.1. СЕКСУАЛЬНЕ САМОРОЗКРИТТЯ В ПАРІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ.....	8
1.2. ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА СЕКСУАЛЬНЕ САМОРОЗКРИТТЯ.....	16
1.3. ВІКОВІ АСПЕКТИ ЧОЛОВІЧО-ЖІНОЧИХ СТОСУНКІВ.	23
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ У ПАРІ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЧОЛОВІЧО-ЖІНОЧИМИ СТОСУНКАМИ В ПЕРІОД МОЛОДОСТІ ТА ЗРІЛОСТІ	34
2.1 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ В ПАРІ.....	34
2.2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ У ПАРІ.....	39
Метод ФРІЛІСТИНГУ.....	44
Висновки до другого розділу	58
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПАР ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ ТА ЯКОСТІ ІНТИМНИХ СТОСУНКІВ	60
3.1. ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.	60
3.1.1. Вікова група: <i>рання дорослість (18-39 років)</i>	65
3.1.2. Вікова група: <i>середня дорослість (40-56 років)</i>	67
3.2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОГО СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ У ПАРІ.....	69
Висновки до третього розділу	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ.....	82
Додаток А.....	82
Додаток Б.....	88

АНОТАЦІЯ

Євдокімова Х. О

Вікова динаміка сексуального саморозкриття в парі як чинник задоволеності чоловічо-жіночими стосунками в період молодості та зрілості.
Магістерська робота. Спеціальність 053 – Психологія – Національний університет «Кієво-Могилянська академія», Київ.

Магістерська робота присвячена дослідженню вікових особливостей сексуального саморозкриття в парі та його зв'язку із задоволеністю чоловічо-жіночими стосунками в період молодості та зрілості.

У першому розділі був проведений теоретичний аналіз психологічного змісту поняття сексуального саморозкриття та його значення для розвитку міжособистісних стосунків у парі. Узагальнено та систематизовано знання про чинники, які впливають на динаміку сексуального саморозкриття. Особливу увагу приділено впливу віку та гендеру на специфіку сексуального саморозкриття в інтимних стосунках та його значення на різних етапах життя.

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження вікових та гендерних відмінностей у рівні сексуального саморозкриття в парі. Припускалося, що існують гендерні та вікові відмінності у схильності до сексуального саморозкриття, а також, що зв'язок сексуального саморозкриття із сексуальним задоволенням, опосередкований тривалістю стосунків. Методом порівняльного аналізу було виявлено статистично значущі вікові відмінності, де у віковій групі ранньої дорослості респонденти були більш відкритими до сексуальних тем та мали інтенсивніші сексуальні переживання, ніж у віковій групі середньої дорослості. За допомогою модераційного аналізу було встановлено позитивний зв'язок між сексуальним саморозкриттям і сексуальним задоволенням, який є сильнішим у довготривалих стосунках.

У третьому розділі розроблено програму психологічної підтримки пар, спрямовану на підвищення рівня сексуального саморозкриття та якості інтимних стосунків. Програма сфокусована на розвитку комунікативних навичок,

зміцненні довіри та емоційного зв'язку, усвідомленні та прийнятті власної сексуальності, а також використанні адаптованих технік для різних вікових груп (рання та середня дорослість), що сприяють безпечному вираженню почуттів та обговоренню інтимних тем.

Ключові слова: сексуальне саморозкриття, чоловічо-жіночі стосунки, задоволеність стосунками, сексуальне задоволення вікові особливості, інтимність, довіра, комунікація в парі.

ВСТУП

Актуальність. Якість чоловічо-жіночих стосунків є важливим чинником психологічного благополуччя особистості. Серед багатьох детермінант міжособистісної взаємодії, ключову роль відіграє відкрита та щира комунікація, особливо в інтимній сфері. Сексуальне саморозкриття є фундаментальним аспектом близькості, що безпосередньо впливає на задоволеність стосунками, сексуальне задоволення, рівень довіри та емоційний зв'язок. Характер і динаміка сексуального саморозкриття мають вікові та гендерні особливості, які потребують детального вивчення. Уявлення про інтимність та готовність до відкритості змінюються протягом життєвого циклу та адаптується до особистісних змін і зовнішніх чинників. Розуміння цих особливостей дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки пар на різних етапах розвитку стосунків.

Питання інтимної комунікації та саморозкриття завжди активно досліджувалися в психологічній науці (Дж. Алтман, Д. Тейлор, Р. Баєрс, К. Деммонс та інші). Також було розкрито питання впливу комунікації на задоволеність стосунками (Дж. Готтман, Р. Левенсон, С. Хендрік, М. Мікс та інші), а також роль інтимності (Дж. Форгас) та соціальної підтримки (К. Кеннеді Мур, Р. Рапі) у відносинах. Окрема увага у психології приділялася дослідженню сексуальності та її ролі у розвитку особистості та стосунків (Дж. Огден, У. Мастерс, В. Джонсон та ін.). Поняття «вікової динаміки» у контексті розвитку стосунків також було попередньо досліджено в роботах науковців (Б. Булер, Е. Еріксон, Д. Левінсон, Т. Титаренко та інші).

Отже, специфіка даного дослідження визначається необхідністю більш глибокого розуміння вікових та гендерних аспектів сексуального саморозкриття, їхнього впливу на задоволеність стосунками, що є ключовим для формування та підтримки здорових, гармонійних взаємин у парі. Таким чином, усе вище зазначене зумовлює актуальність питання дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вікову динаміку сексуального саморозкриття в парі як чинника задоволеності

чоловічо-жіночими стосунками в період молодості та зрілості, а також розробити програму психологічної підтримки для підвищення рівня сексуального саморозкриття та якості інтимних стосунків.

Гіпотези дослідження склали припущення про те, що 1) існують гендерні відмінності у схильності до сексуального саморозкриття в парі; 2) існують вікові відмінності у рівні сексуального саморозкриття в парі; 3) існує зв'язок між сексуальним саморозкриттям і сексуальним задоволенням, що опосередковується тривалістю стосунків та є сильнішим у довготривалих стосунках.

Завдання дослідження:

- 1) теоретично обґрунтувати концепції сексуального саморозкриття в чоловічо-жіночих стосунках;
- 2) дослідити особливості сексуального саморозкриття в чоловічо-жіночих стосунках з урахуванням гендерних та вікових відмінностей;
- 3) емпірично встановити зв'язок між рівнем сексуального саморозкриття та сексуального задоволення у парі;
- 4) розробити програму психологічної підтримки пар, щодо підвищення рівня сексуального саморозкриття та якості інтимних стосунків.

Об'єкт дослідження: чоловічо-жіночі стосунки в період молодості та зрілості.

Предмет дослідження: вікова динаміка сексуального саморозкриття в парі та його зв'язок із задоволеністю стосунками.

Наукова новизна магістерської роботи полягає у доповненні відомостей про феномен сексуального саморозкриття в парі шляхом теоретичного аналізу сучасних підходів та факторів впливу, а також виявленні залежності між досліджуваними змінними сексуального саморозкриття та сексуального задоволення.

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування практикуючими психологами, сексологами та сімейними консультантами програми психологічної підтримки пар для формування ефективних стратегій психологічної допомоги, спрямованих на розвиток інтимної комунікації та підвищення задоволеності стосунками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ В ПАРІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЧОЛОВІЧО-ЖІНОЧІ СТОСУНКИ

1.1. Сексуальне саморозкриття в парі як психологічне явище.

У науковій спільноті поняття сексуального саморозкриття трактується по-різному та залишається предметом дискусій щодо його точного визначення. До прикладу, за визначенням дослідників Byers та Demmons (2010), сексуальне саморозкриття це ступінь відвертості між партнерами, щодо їхніх симпатій та антипатій у сексуальній взаємодії. У той же час інші науковці інтерпретують це як готовність людини обговорювати різноманітні сексуальні теми з іншими (Yang, Yang, & Chiou, 2010). Для осіб, які перебувають у романтичних стосунках з партнером іншої статі, сексуальне саморозкриття є надзвичайно важливим через те, що напряду впливає на задоволеність стосунками (Carrere і Gottman, 1999; Gottman і Levenson, 1988; Meeks, Hendrick, і Hendrick, 1998), соціальну підтримку (Kennedy-Moore і Watson, 2001, Sparrevohn і Rapee, 2009) та інтимність (Forgas, 2011). Окрім цього, інтимність, яка виникає внаслідок сексуального саморозкриття, напряду пов'язана з сексуальним задоволенням (Haning та ін., 2007), тоді як низька інтимність пов'язана з низькою сексуальною активністю (Donnelly, 1997) та сексуальною дисфункцією (McCabe, 1997; Stuart, Hammong, і Pett, 1987).

Згідно з Tang, Bensman і Hatfield (2013), сексуальне саморозкриття – це комунікаційний процес, що включає в себе три елементи, такі як: обсяг інформації або кількість тем, які обговорюють у парі (ширина), рівень інтимності даної інформації (глибина), а також способи передачі цієї інформації (стратегії комунікації). Розкриваючи своє сексуальне "я", підвищуються рівні інтимності та близькості. Однак для цього комунікаційного процесу вже повинен бути певний рівень довіри, тому сексуальне саморозкриття може відрізнитися залежно від того з яким партнером особа перебуває у стосунках (до прикладу, це може бути випадковий секс, побачення або шлюб) та етапу стосунків (Byers et al., 1999; Coffelt et al., 2014). Численні дослідження (Collins et al., 1994; Lopez Portillo, 2018; McCarthy, Wood & Holmes, 2017) показують, що завдяки взаємності, коли особи

у двосторонньому порядку обмінюються однаково інтимною інформацією) зменшується невизначеність та в той же час зростає близькість, яка в свою чергу веде до зростання стабільності та задоволеності у стосунках. Метс і Купак зазначають, що сексуальне саморозкриття є надзвичайно важливим для взаємин між двома людьми, оскільки воно впливає на розвиток близькості та інтимності, а також допомагає партнерам зрозуміти сексуальні вподобання один одного, підвищуючи таким чином задоволення та зменшуючи невдоволеність (К. Sanford, 2003). Попри те, що багато проблем та непорозумінь, які виникають у стосунках можна вирішити за допомогою спілкування, обговорення сексуальних тем все одно залишається складним питанням для багатьох пар (Byers, 2005).

Звертаючись до теорії соціальної проникності Алтмана і Тейлора (West & Turner, 2014), саморозкриття включає у себе три етапи: стадію орієнтації, стадію афективного дослідницького обміну та стадію дослідницького обміну. Відповідно, саморозкриття охоплює кілька аспектів: думки, почуття та поведінку.

1) Думки стосуються відкритості індивіда до того, що він або вона думає. Якщо рівень саморозкриття у комунікативній поведінці високий, людина, скоріш за все, буде відкритою щодо змісту своїх думок під час спілкування. Навпаки, якщо відкритість низька, людина схильна приховувати свої думки, адже очікування поділитися більшою кількістю інформації є обмеженим.

2) Почуття є другим аспектом і пов'язані з тим, що інформація, яку передає людина, базується на її власних емоціях. Звідси випливає, що людина нестиме відповідальність за всю інформацію, яку розкриває.

3) Поведінка як третій аспект саморозкриття може проявлятися через реальні дії та звички, які допомагають людині проявити себе.

Варто звернути увагу на те, що люди, перебуваючи у стосунках, можуть кардинально відрізнитися один від одного своїми сексуальними вподобаннями (Davies, Katz, & Jackson, 1999; McCarthy & Bodner, 2005; Miller & Byers, 2004). Саме тому дослідників завжди цікавило, як пари, незважаючи на ці відмінності, підтримують та максимізують своє сексуальне задоволення перебуваючи в довготривалих стосунках. Адже ймовірність того, що для того, аби розвивати та

підтримувати високий рівень сексуального задоволення, слід вибирати партнера, який має такі ж самі сексуальні вподобання та антипатії є вкрай низькою. Також мало ймовірно, що ідеальний або бажаний сексуальний сценарій індивіда може залишатися незмінним протягом довгострокових відносин (Laumann & Gagnon, 1995). Відтак науковці часто робили припущення, що парам вдається розвивати та підтримувати рівень сексуального задоволення в тривалих стосунках завдяки високому рівні комунікації та сексуального саморозкриття (Cupach & Metts, 1991; MacNeil & Byers, 1997, 2005; Purnine & Carey, 1997). Виходячи з того, що типи людських взаємин охоплюють широкий спектр, у якому комунікативні та сексуальні аспекти відіграють ключову роль у відносинах (Yoo et al., 2014), їхній вплив на задоволенням стосунками, благополуччям, а також психічним і сексуальним здоров'ям є суттєвим (Coffelt & Hess, 2014). Важливо розуміти, що саме те, що сприяє позитивному спілкуванню та сексуальному задоволенню впливає також на якість самих стосунків.

Описуючи сексуальну поведінку, дослідники Gagnon і Simon (1973), а також Laumann і Gagnon (1995) запропонували теорію сексуальних сценаріїв, згідно та сама поведінка визначається специфічними паттернами взаємодії, а також сформованим соціокультурним контекстом та особистим досвідом. У своїх роботах Gagnon, Rosen і Leiblum (1982) зазначили про два головні типи сценаріїв:

- 1) перший тип – когнітивний. Даний тип включає в себе індивідуальні очікування, фантазії та плани щодо сексуальних контактів;
- 2) другий тип – перформативний. Він містить реальні поведінкові патерни під час інтимної взаємодії.

Як зазначають Cupach та Metts (1991), розкриття конкретних сексуальних уподобань та антипатій є важливим, оскільки допомагає партнеру отримувати більше того, що він хоче, та натомість уникати того, чого він не хоче сексуально від свого партнера, що, в свою чергу, призводить до більшого сексуального задоволення. У процесі обговорення своїх сексуальних переваг, пари можуть узгодити свої різні уподобання, оптимізуючи задоволення обох сторін та при цьому мінімізуючи розходження у бажаннях. Проте це може відбутися тільки

у тому разі, якщо обоє партнерів розуміють, приймають та позитивно відгукуються про розкриті уподобання іншого (Laing, Phillipson, & Lee, 1966; Rosen & Leiblum, 1988). Тож, згідно з теорією сексуальних сценаріїв, сексуальне саморозкриття допомагає партнеру краще розуміти, що особисто для нього виступає як винагорода, а що, як витрата. Глибше усвідомлення цих аспектів, у свою чергу, призводить до більших винагород та менших витрат, а також до більшого сексуального задоволення.

Говорячи про сексуальне саморозкриття важливо розуміти, що воно відрізняється від загального поняття саморозкриття, оскільки кожне з них має свої унікальні властивості. Проте не варто відкидати вплив загального саморозкриття, розглядаючи питання побудови відносин. Хоча в цій роботі більший акцент відбувається на сексуальному саморозкритті, для формування міжособистісних відносин важливим також є й вплив загального саморозкриття. Це також підтверджується науковими дослідженнями Dunbar, Marriot і Duncan (1997), яким вдалося визначити, що понад третину щоденного спілкування люди виділяють на те, аби обмінятися особистою інформацією про свої стосунки та життєвий досвід. Окрім цього, численні дослідники (Altman і Taylor, 1973; Jourard, 1971; Pearce і Sharp, 1973) підкреслюють, що саморозкриття є не лише передумовою, але й проявом близькості між людьми. Зокрема Derlega і Margulis (1982) зазначають, що здатність до саморозкриття є важливою складовою для побудови гармонійних стосунків. Також, Derlega та колеги (1993) описували саморозкриття як те, що змінює природу стосунків, та в той же час може бути залежним від самих стосунків. Ця думка також підкріплюється дослідженнями, де зазначається, що більше саморозкриття пов'язане з підвищеними проявами любові, інтимності, привабливості, задоволеності та відданості (Cozby, 1973; Neimeyer і Banikiotes, 1981; Rubin, Hill, Peplau, і Dunkel-Schetter, 1980; Sprecher і Hendrick, 2004). Разом з цим, дослідження Hendrick (1981) та Hendrick, Hendrick і Adler (1988) демонструють позитивний зв'язок між відкритістю у вираженні особистих переживань та успішністю різноманітних міжособистісних стосунків, включаючи як подружні так і дружні взаємини. Варто зазначити, що у роботах,

присвячених сексуальному саморозкриттю, було виявлено, що його передумови та наслідки не завжди ідентичні тим, що виникають у саморозкритті загалом. Наприклад, Wheelless та його колеги (1984) визначили, що рівень близькості у стосунках краще визначається не через загальну задоволеність від спілкування, а через задоволеність власне сексуальною комунікацією. До того ж MacNeil та Byers (1997) виявили, що більше розкриття сексуальних уподобань та антипатій сексуальному партнеру було напряду пов'язане з вищим сексуальним задоволенням, навіть після контролю за рівнем загального саморозкриття. Власне ці результати свідчать про те, що сексуальне задоволення може підвищуватися завдяки конкретно обміну інформацією про сексуальні вподобання та антипатії, а не просто внаслідок загального саморозкриття. Також підтвердженням цієї думки виступають емпіричні дані, у яких продемонстровано, що пари, які звертаються за консультацією з питань сексу, значною мірою відрізняються від сексуально задоволених пар не тільки рівнем та якістю загального саморозкриття, але й саморозкриття щодо сексуальних уподобань зокрема (Chesney, Blakeney, Cole, & Chan, 1981; Hoch, Safir, Peres, & Shepher, 1981).

Якщо говорити про стилі прив'язаності, то Кофелт та ін. (2014) виявили, що в залежності від того, який у людини стиль прив'язаності, вона по-різному буде сприймати сексуальне саморозкриття. До прикладу, тоді, коли немає довіри до партнера, а натомість є схильність робити негативні висновки про його поведінку, сексуальне саморозкриття радше буде розглядатися як те, що може нашкодити взаєминам між людьми. Відтак, Хазан, Зейфман і Міддлтон (1994, цит. за Фіні, Келлі, Галуа, Петерсоном і Террі, 1999) зазначають, що люди з тривожною прив'язаністю віддають перевагу таким формам поведінки, як пестощі, обійми і поцілунки, але не отримують задоволення від сексуальної активності. Якщо такі люди все ж вступають у сексуальні стосунки, вони використовують їх як спосіб отримання схвалення та любові, проте водночас залишаються незадоволеними через невиправдані очікування (Coffelt et al., 2014; Davis et al., 2006). Ці результати подібні до висновків Девіса та ін. (2006), які

показали, що люди з високим рівнем нейротизму рідше повідомляють про свої сексуальні потреби порівняно з тими, хто має безпечний стиль прив'язаності, але при цьому демонструють вищий рівень ревнощів, що знижує рівень їхнього сексуального задоволення.

Згідно з діалектичними теоретиками, саморозкриття характеризується процесом балансування між відкритістю та закритістю (Альтман та ін., 1981; Бакстер, 1990; Діндія, 1997). Людям необхідно балансувати між прагненням до відкритості та закритістю, адже теоретики спростовують думку, що "саморозкриття завжди приносить позитивні результати" (Бакстер і Віхот, 1985, с. 253). З діалектичного підходу саморозкриття потрібно розглядати як з точки зору винагород, так і витрат, адже хоча саморозкриття й може збільшити інтимність, воно також може зробити людину або стосунки більш вразливими (Діндія, 1997; Віктор, 1980). З іншого боку, оскільки в стосунках є періоди закритості і відкритості, діалектичні теорії стверджують, що баланс винагороди/витрат постійно переоцінюється (Альтман, Вінсел і Браун, 1980). Роулінс стверджував, що рішення розкрити інформацію про себе залежить від толерантності людини до вразливості. Толерантність до вразливості залежить від двох факторів: потреби того, хто розкриває інформацію, бути відкритим та довіри до іншого, щоб зберегти розкриття приватним і утриматися від використання розкриття проти того, хто розкриває інформацію.

Варто зазначити, що сексуальне саморозкриття, окрім того, що приносить користь для інтимних стосунків, може також супроводжуватись значними страхами та ризиками. Дослідники вказують (Hatfield, 1984), що страх бути відторгнутим, отримати негативну оцінку або зашкодити стосункам може стати причиною небажання відкрито обговорювати сексуальні теми. На ці питання також можуть впливати культурні норми та соціальні заборони (Vangelisti, 1994; Vangelisti & Caughlin, 1997). До прикладу, страх відверто висловлювати свої бажання будуть мати жінки, які відчувають сексуальну провину (Herold & Way, 1988). Також дослідження вказують на те, що уникнення певних тем пов'язане з намаганням уникнути напруги та зберегти стосунки. Відповідно нормальною

поведінкою стає, коли люди оминають обговорення тем, які можуть суперечити соціальним нормам або загрожувати їхньому образу (Afifi & Steuber, 2009; Solomon & Knobloch, 2004). Сексуальна відвертість вимагає особливого рівня довіри, тому відмова від обговорення інтимних тем може бути пов'язаною зі страхом негативної реакції з боку партнера. Відповідно, взаємодія соціальних норм, особистих страхів та оцінки потенційних ризиків створює складний контекст для сексуального саморозкриття, який може як позитивно впливати на стосунки, так і призводити до їх ускладнень. Це також підтверджується дослідженнями, які продемонстрували, що найбільш часто уникаються стигматизовані теми, оскільки вони часто не відповідають загальноприйнятим правилам у соціумі (Guerrero & Afifi, 1995; Vangelisti, 1994). Knobloch та Carpenter-Theune (2004) детально описали взаємозв'язок між сприйняттям ризику та уникненням теми: «Люди не тільки очікують, що таке спілкування завдасть шкоди їхньому самообразу, але вони також вважають, що це поставить під загрозу благополуччя їхніх стосунків». Оскільки сексуальні теми впливають як і на сприйняття партнера, так і на якість стосунків загалом, можна припустити, що вони можуть розглядатися як більш загрозові, (Montesi, Conner, Gordon, Fauber, Kim, & Heimberg, 2013; Vangelisti, 1994; Vrij et al., 2002). Проте, можливість негативних наслідків не завжди означає автоматичне уникнення теми. Дослідники вважають, що важливим аспектом є реакція партнера на запропоноване обговорення (Solomon & Knobloch, 2004; Theiss & Estlein, 2014). Таким чином, тема сексуальності набуває ризику через те, що реакцію партнера важко передбачити. Оцінка ризику та схильність до уникнення теми можуть суттєво впливати на сексуальне саморозкриття, адже вони визначають, наскільки безпечно та доцільне є обговорення даної теми. Попередні дослідження продемонстрували, що більший рівень ризику пов'язаний з меншою глибиною сексуального саморозкриття (Brown & Weigel, 2018). Крім того, коли мова йде про питання, пов'язані з самоконцепцією та комунікативними цілями, сприйняття ризику відіграє ключову роль. До прикладу, люди з негативною сексуальною самоконцепцією сприйматимуть сексуальне саморозкриття із загрозою, а

партнери, які більше зосереджені на підтримці свого позитивного образу, можуть уникати саморозкриття через його ризики. Відповідно, припускається, що високий рівень сприйняття ризику негативно впливатиме на сексуальне саморозкриття, що в свою чергу може мати негативний вплив на взаєморозуміння між партнерами. Реакція партнерів на розкриття сексуальної інформації також відіграє значну роль. Прикладом цього твердження може слугувати робота Laurenceau, Barrett, and Rovine (2005), у якій йшлося про те, що ставлення партнера до розкриття іншого впливає на бажання ділитися інформацією: чим позитивніше партнери реагують на розкриття один одного, тим більше вони готові ділитися інформацією надалі. Відтак, очікується позитивний зв'язок між рівнями сексуального саморозкриття партнерів.

Отже, в контексті сексуального саморозкриття, люди оцінюють всі можливі ризики та наслідки такої поведінки. Дослідницькі дані вказують, що однією з основних причин уникнення певних тем є бажання захистити стосунки через запобігання можливих негативних реакцій партнера, таких як осуд, емоційне дистанціювання чи навіть зрада (Brown & Weigel, 2018). Особливо виражена дана поведінка, коли це стосується заборонених або соціально сензитивних тем, які можуть бути інтерпритовані неоднозначно або викликати дискомфорт у партнера. Відповідно, негативна оцінка наслідків сексуального саморозкриття корелює з погіршенням міжособистісних відносин, водночас позитивні наслідки сексуального саморозкриття включатимуть в себе підвищення рівня інтимності, покращення якості спілкування, зміцнення довіри та зростання сексуального задоволення. Також, коли особа відкрито ділиться своїми сексуальними перевагами, це допомагає краще розуміти свого партнера, дозволяє узгодити очікування та реальні інтимні практики, що, у свою чергу, зменшує дискомфорт та підсилює задоволеність від сексуальної взаємодії.

Контекст стосунків є визначальним фактором у тому, як люди сприймають сексуальне саморозкриття. Рішення щодо саморозкриття приймається з огляду на рівень чуйності партнера, ефективність комунікації, загальну задоволеність стосунками та рівень невизначеності у стосунках. Зокрема люди, які сприймають

свої стосунки як підтримуючі та безпечні, демонструють вищу схильність до сексуального саморозкриття, оскільки не відчують загрози негативної реакції з боку партнера. Емоційна підтримка та прийняття з боку партнера створює безпечний простір для саморозкриття, що в свою чергу сприяє зміцненню інтимного зв'язку. Це також підтверджують й емпіричні дані у яких йдеться про те, що позитивний контекст сексуального саморозкриття формується під впливом сприятливого емоційного середовища у парі. Натомість відсутність ефективної комунікації у стосунках може створювати бар'єр, який знижуватиме готовність до обговорення інтимних тем. Саме тому відсутність чуйності у парі є предиктором низького рівня сексуального саморозкриття, оскільки страх осуду чи відторгнення будуть сильнішими за бажання відкритися партнеру, а це в свою чергу призводитиме до нижчого рівня сексуального задоволення. Таким чином, сексуальне саморозкриття є важливим чинником зміцнення стосунків, оскільки сприяє кращому розумінню партнерами одне одного, а також мінімізує невизначеність і страхи, пов'язані з інтимною сферою. Підсумовуючи, сексуальне саморозкриття є багатовимірним процесом, який тісно пов'язаний з характером міжособистісної взаємодії у стосунках. Воно може як покращити, так і погіршити взаємодію між партнерами, залежно від рівня підтримки у стосунках та як сприймається сам процес розкриття у парі. Визначальним фактором якості стосунків є середовище, у якому відбувається сексуальне саморозкриття: довірливе та безпечне середовище буде сприяти підвищенню інтимності, кращому розумінню та вищому рівню сексуального задоволення.

1.2. Чинники впливу на сексуальне саморозкриття.

Сексуальне саморозкриття в рамках стосунків є складним явищем, що формується під впливом різноманітних чинників. Значною мірою ступінь сексуального саморозкриття у людей формується залежно від того, з ким саме ведеться комунікація. Розкриття певних аспектів сексуальності залежить від багатьох факторів, зокрема від соціального контексту, гендеру та рівня довіри до співрозмовника. Дослідження Герольда і Вея (1988), Снелла та ін. (1989) та Байерса і Деммонса вказують на те, що зміст і глибина саморозкриття змінюється

залежно від того, хто є співрозмовником – романтичний партнер, друг, член родини чи спеціаліст, зокрема терапевт. Рівень довіри та близькості, які є між партнерами на пряму корелює з рівнем відвертості та щирості при обговоренні інтимних питань. Дослідники Герольд і Вей (1988) виявили, що у розмовах з романтичним партнером сексуальні теми обговорювалися найчастіше, тоді як у спілкуванні з батьками ці питання висвітлювалися обмеженіше. Особливо це стосувалося таких тем, як мастурбація та сексуальні фантазії, які практично не обговорювалися з батькам. У той же час, теми сексуальної моралі та контрацепції з батьками могли обговорюватися більш відкрито. Факт вибіркості сексуального саморозкриття, що присутній навіть у найближчих стосунках демонструє, що цей процес регулюється як особистими факторами (комфортністю, довірою), так і суспільними стандартами, які визначають межі прийнятності тих чи інших тем у спілкуванні з певними людьми. Також важливо враховувати стать співрозмовника, оскільки це також значною мірою впливає на рівень сексуального саморозкриття. Відтак, згідно з дослідженням Снелла та його колег (1989), жінки частіше ділилися сексуальними аспектами свого життя з жінками-терапевтами, аніж з чоловіками, тоді ж як чоловіки не демонстрували суттєвої різниці у рівні відкритості залежно від статі терапевта. Крім того, жінки частіше за чоловіків могли розкривати своєму партнеру такі теми, як сексуальні фантазії та відчуття, тоді як чоловіки більше зосереджуються на питаннях сексуальної відповідальності, абортів, гомосексуальності та соціальних аспектів сексуальності. Саме соціальний контекст визначає, які теми сексуального саморозкриття вважатимуться прийнятними для обговорення. Наприклад, якщо мова йде про романтичні стосунки, то там люди частіше будуть здійснювати комунікацію щодо своїх особистих уподобань та антипатій, в той час як у терапевтичному середовищі можуть частіше обговорюватися страхи, тривоги чи моральні аспекти сексу. Таким чином, роль комунікативного партнера істотно впливає на процес сексуального саморозкриття. Селективність у розкритті сексуальних тем залежить від рівня довіри між співрозмовниками, їхньої статі, соціальних норм та особливостей взаємодії. Сексуальне саморозкриття виступає

доволі складним процесом, оскільки потребує від людини, що його здійснює безперервної оцінки відповідності та відчуття психологічної безпеки у специфічних ситуаціях взаємодії.

Згідно з дослідженнями Фуберта і Шоллі (1996), рівень саморозкриття між людьми значною мірою визначається їхньою статтю та гендерними ролями. Не зважаючи на те, що загалом, жінки більш схильні до розкриття, ніж чоловіки (Байєрс і Деммонс, 1998), ця тенденція менш виражена, коли йдеться про сексуальні теми (Мюленхард і Маккой, 1991; Віктор, 1980). Соціальні норми встановлюють асиметричну модель сексуальної поведінки, де чоловіків заохочують бути домінантними у сексуальних питаннях, тоді як жінок навпаки схиляють бути сексуально пасивними та покірними (Хаджей, Догерті та Тіллі, 2015; Санчес, Феттерольф та Рудман, 2012), а також бути тими, хто не ініціює сексуальні контакти, а лише отримує їх (Хаджей, Догерті та Тіллі, 2015). Такі подвійні стандарти сексуальності спричиняли негативні наслідки та сприяли тому, що жінки обмежували себе у вираженні сексуальних преференцій, оскільки вважали, що це виходить за рамки дозволеного їм (Еммерінк, Ванвесенбек, ван ден Ейнден та тер Богт, 2016; Монтемурро, Батрасвіч та Вінтермут, 2015; Ванвесенбек, 2011). Жінками вважалося допустимим говорити про секс лише тоді, коли це стосувалося допомоги та підтримки іншої подруги (Монтемурро та ін., 2015), або під час розмов про свій статус незайманості (Кауфман та ін., 2015). Жінки, що виявляють цікавість до сексуальних питань та відхиляються від усталених гендерних очікувань, часто стикаються з культурним осудом (О'Салліван і Аллгейер, 1997), а на рівень їхнього сексуального саморозкриття часто впливає страх отримати негативну соціальну оцінку (О'Салліван і Аллгейер). Згідно з дослідженням Джессора (1978) жінки очікують, що чоловіки будуть негативно реагувати, якщо вони, жінки, проявлятимуть сексуальну наполегливість у бік чоловіка. Стриманість жінок при розкритті сексуальних тем може бути зумовлена традиційними механізмами соціалізації, адже вираження сексуальної ініціативи та бажань може суперечити сформованому самосприйняттю жінки (Вілісс і Парсонс, 1995). Наприклад, ті жінки, які

відвідували тренінг соціальних навичок з корекції сексуальної ненаполегливості, виявили, що просити про конкретну сексуальну стимуляцію виявилось складнішим завданням, ніж відмовлятися від небажаних сексуальних пропозицій (Хаммонд і Оей, 1982). Вілісс і Парсонс (1995) виявили, що у жінок, порівняно з чоловіками, спостерігається більш виражена негативна кореляція між комунікативною тривожністю і тривогою сприйняття та задоволеністю сексуальною комунікацією. Крім цього, дослідники Девідсон і Мур (1994) дослідили, що третина учасниць тренінгу утримувалися від розкриття кількості своїх сексуальних партнерів за життя з теперішнім партнером. О'Салліван і Аллгейер (1997) вважали, що формування у жінок установки на пасивність та безініціативність у сексуальних взаємодіях робить їх менш схильними говорити про свої сексуальні потреби або бажання. Такі результати також свідчать про те, що багатьом жінкам соромно ділитися інтимними подробицями свого життя. Однак, на противагу цьому, дослідження Байєрса і Деммонса виявили, що жінки виявляють більшу готовність до саморозкриття щодо переваг конкретних сексуальних технік, ніж чоловіки. За припущеннями дослідників, вища схильність жінок до загального розкриття інформації, ніж у чоловіків, може пояснюватися їхньою загальною тенденцією до більшої відкритості щодо конкретних тем сексуальних уподобань та антипатій. Снелл та ін. (1989) також встановили, що жінки частіше діляться своїми сексуальними відчуттями та фантазіями, ніж чоловіки. Можна припустити, що це зумовлено зростанням рівня комфорту сучасних молодих жінок у питаннях саморозкриття порівняно з минулими роками. Дослідження Грауерхольца і Серпе (1985) та Байєрса і Деммонса виявили, що ймовірність того, що жінки повідомляють про сексуальний інтерес до партнера, позитивно корелює з кількістю минулих сексуальних партнерів, а саме жінки з більшим сексуальним досвідом почуваються впевненіше та можуть більш відкрито висловлювати свої сексуальні бажання. Такі результати вказують на те, що вплив подвійних стандартів сексуальності в наш час стає не таким сильним, як у минулі роки.

Предиктором сексуального саморозкриття партнеру можуть також виступати такі особистісні риси людини, як самооцінка, почуття провини за секс, важливість сексу для індивіда (Герольд і Вей, 1988), кількість попередніх сексуальних партнерів, задоволеність стосунками і саморозкриття щодо несексуальних тем (Байєрс і Деммонс, 1998). Відтак у дослідженні Гріна та Фолкнера (2005) було продемонстровано, що люди, а особливо жінки з високим рівнем екстраверсії демонструють також вищий рівень сексуального саморозкриття у своїх романтичних стосунках, що в свою чергу також корелює з більш високим задоволенням від стосунків. Це може пояснюватися тим, що пошук збудження, як один з аспектів екстраверсії, пов'язаний із зниженою тривогою перед сексуальними стосунками та більшою сексуальною мотивацією, що має позитивний вплив на сексуальну комунікацію та задоволення (Гевен та ін. 2003). Також Маккрей (1994) дослідив, що відкритість до нового досвіду корелює із сексуальністю, зокрема з інтенсивнішим сексуальним потягом, ліберальними установками та високим рівнем сексуальної поінформованості. Підсумовуючи отримані результати, можна говорити, що такі особистісні риси, як інтелект, емоційність, прагнення до досягнень, наполегливість і самоефективність, можуть позитивно впливати на обговорення сексу у романтичних стосунках, тоді як гнів і депресія, навпаки, чинять негативний ефект.

Також, не можна не враховувати вплив культури на процес саморозкриття. У різних культурах існують різні норми того, які теми допустимо обговорювати відкрито. Дослідження демонструють, що представники західних культур, як правило, займаються більш інтимним саморозкриттям, ніж представники незахідних країн. Зокрема, спостерігається, що американці демонструють вищий рівень відкритості, ніж японці, тайванці та східні азіати (Chen, 1995; Gudykunst & Nishida, 1984; Jourard & Lasakow, 1958; Littlefield, 1974; Schug, Yuki, & Maddux, 2010). Різні культури формують відмінні рівні комфорту щодо саморозкриття як для чоловіків, так і для жінок. Наприклад, за спостереженнями Наканіші (1986), на відміну від американців, японці відчувають більший дискомфорт,

розкриваючи особисту інформацію незнайомим людям. Цікаво, що японські жінки виявляють меншу схильність до особистих розмов, ніж японські чоловіки, що є протилежним статевим відмінностям у саморозкритті, які зазвичай спостерігаються в Америці, де жінки розкриваються більше, ніж чоловіки. Це є хорошим прикладом взаємодії культури та гендеру на саморозкриття. Дослідження також виявили цікаву відмінність: люди з незахідним культурним походженням демонструють більшу глибину саморозкриття (інтимність розкритої інформації), тоді як американці демонструють більшу кількість саморозкриття (кількість розкритої інформації; Wheelless, Erickson, & Behrens, 1986). Азіатські американці також більш неохоче висловлюються вербально та проявляють більшу стриманість у взаємодії, ніж їхні неазіатські однолітки (Ogawa, 1979). Суттєвим є те, що відмінності в саморозкритті існують навіть у межах західних культур. Наприклад, американці розкриваються більше, ніж німці (Lewin, 1948). Також варто враховувати, що спілкування про сексуальність вважається основою задовольняючих стосунків серед білих американців, але може бути менш важливим для людей з інших країн або іншої етнічної приналежності, наприклад, серед афроамериканців (Crooks & Vaur, 1999). Оскільки культура суттєво впливає на загальні патерни саморозкриття, можна стверджувати, що вона також визначає характер сексуального саморозкриття, потенційно ускладнюючи або полегшуючи його залежно від культурних норм і очікувань.

Ще одним важливим чинником, який впливає на сексуальне саморозкриття є кіберпростір, оскільки саме він створює умови для самопрезентації, знижуючи при цьому соціальні ризики, пов'язані з відкритістю. Wallace (2001) зазначав, що більшість людей змінюють онлайн-образ, що може відображати їхнє бажання контролювати сприйняття їхньої особистості іншими. В аспекті сексуального саморозкриття це означає, що користувачі можуть навмисно показувати себе більш відвертими або, більш стриманими, залежно від рівня взаємодії, якого вони хочуть досягти зі свої співрозмовником. Також, згідно з дослідженнями Tedeschi & Norman (1985), люди свідомо чи мимовільно адаптують свої повідомлення,

щоб досягти конкретних соціальних мотивів. Ця стратегія особливо ефективна в кіберпросторі, адже індивіди можуть скоригувати власне саморозкриття без ризику негативної соціальної оцінки або осуду. Дослідники Altman & Taylor (1973) вважають, що на ступінь саморозкриття значною мірою впливає інтимність теми: зокрема, що вищою є інтимність теми, то більш помірковано людина буде нею ділитися. Проте в інтернеті цей механізм працює трохи по іншому, оскільки анонімність дійсно сприяє більшій відкритості, але в той же час вона все одно зберігає контроль над тим, які аспекти власної сексуальності людина готова розкривати. Відтак, роль кіберпростору на сексуальне саморозкриття проявляється у зміні стратегій самопрезентації, що дозволяє людям вибірково бути більш відкритими або ж більш закритими, залежно від соціальних умов та рівня інтимності теми, яка обговорюється. Повертаючись до питання гендерних відмінностей, але вже в контексті інтернетпростору, можна спертися на наукові дані, які свідчать про те, що в кіберпросторі також існує статева відмінність у сексуальному саморозкритті. Зокрема підлітки чоловічої статі частіше діляться інтимною інформацією з онлайн-співрозмовниками, ніж підлітки жіночої статі (Cooper et al., 1999; Weiser, 2000; Yuan, 2002). Важливим аспектом також є те, що чоловіки виявляють схильність до взаємності: вищий рівень відвертості партнера впливає на їхню власну готовність сексуально відкритися. З іншого боку, жінки демонструють більшу обережність в кіберпросторі, оскільки їхня готовність до саморозкриття практично не залежить від інтимності тем, які піднімає партнер. Тож, відповідно до концепції управління враженнями (Wallace, 2001), інтернет-середовище дозволяє людям змінювати свою самопрезентацію для того, аби формувати міжособистісні зв'язки. Проте розбіжності між статями свідчать про те, що чоловіки використовують віртуальний простір для більш відкритого сексуального саморозкриття, тоді як жінки залишаються більш стриманими, адже вони сприймають даний простір як менш безпечний (Yuan, 2002). Відтак, можна зробити висновок, що кіберпростір сприяє тому, що гендерні відмінності в сексуальному саморозкритті стають ще більш вираженими.

1.3. Вікові аспекти чоловічо-жіночих стосунків.

Відомо, що романтичні стосунки суттєво змінюються з віком. Природний перехід між підлітковими захопленнями та стійкими дорослими відносинами можуть охоплювати багато років життя (Meier & Allen, 2009). Протягом цього часу, якість романтичних стосунків змінюється, внаслідок дорослішання та досвіду, який набувається через різні взаємини (Furman & Buhrmester, 1992; Giordano, Manning, Longmore, & Фланіган, 2009). Важливо зазначити, що в контексті сучасного суспільства романтичні стосунки та шлюб не розглядаються як нероздільні поняття. Хоча романтичне кохання сьогодні вважається ідеальним аспектом шлюбу, сам шлюб не є обов'язковою умовою для любовних стосунків (Amato et al. 2009).

3. Фрейд описав двоступеневий процес вибору партнера: спочатку, в дошкільному віці, створюється абстрактний ідеал кохання, яке часто є недосяжним. Згодом, вступаючи в реальні міжособистісні стосунки, вибір партнера відбувається на основі конкретних якостей цієї особи. Зокрема аналіз наукових даних показує, що дівчата молодшого шкільного віку схильні швидше проявляти свою емоційну залученість до представників протилежної статі, у той час як для хлопців більш властиво є аналізувати свої почуття та бути стриманішими у їхньому прояві. Крім цього, у молодшому шкільному віці ставлення до протилежної статі також характеризується гендерними відмінностями. Наприклад, якщо говорити про дівчат, то у них з віком формується стійке та конкретне ставлення до протилежної статі, тоді як у хлопців воно залишається менш визначеним. При цьому, важливу роль відіграє статево-рольова самоідентифікація, яка є ключовою при формуванні особистісного ставлення та в подальшому впливає на готовність до зрілих стосунків у підлітковому віці.

У ранньому підлітковому віці стосунки розвиваються досить поступово: спочатку це спільне проведення часу у компаніях, що включають як хлопців так і дівчат, дещо пізніше підлітки починають формувати пари та ходити на побачення, і, зрештою, у старшому підлітковому віці такі стосунки все більше

починають нагадувати дорослі романтичні відносини (Brown, 1999). Згідно з М. В. Яремчук, провідним мотивом закоханості у підлітка виступає бажання емоційного прийняття та взаєморозуміння. Водночас, часто перепорою для формування та підтримки романтичних зв'язків у підлітковому віці виступає обмежений досвід міжособистісних стосунків. Все ж, романтичні стосунки у підлітковому віці відіграють вагомую роль, оскільки допомагають сформувати навички спілкування, розвинути емоційний інтелект, емпатію та самоусвідомлення. Здорові стосунки у підлітків можуть сприяти особистісному розвитку, підвищувати впевненість в собі, а також сформувати основу для довготривалих відносин. Романтичні стосунки у підлітковому віці базуються на довірі та відкритій комунікації та можуть позитивно впливати на самооцінку людини. Незважаючи на те, що з віком суперечки у стосунках стають частішими, дослідження демонструють, що молоді люди є більш конфліктними зі своїми батьками та друзями, ніж зі своїм романтичним партнером. Важливим чинником міцності стосунків у цьому віці є спільне проведення часу. Також потрібно зазначити, що романтичні стосунки позитивно впливають на сексуальний розвиток молодої людини. Втім, романтичний досвід може супроводжуватися й негативними аспектами. Зокрема, якщо говорити про закінчення відносин, що є досить природним етапом для більшості підліткових відносин та виступає джерелом глибоких внутрішніх переживань. Для емоційно вразливих підлітків, розрив стосунків може призвести до погіршення емоційного стану. Крім того, токсичні відносини, що супроводжуються конфліктами, недовірою чи насильством, підвищують ризик розвитку тривожних та депресивних розладів. Особливо, ранні романтичні стосунки, які включають в себе сексуальні контакти, можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я зокрема дівчат. Таке явище може пояснюватися тим, що дівчата, які схильні до депресії, частіше шукають емоційної підтримки у партнерських відносинах.

Відповідно до теорії Фурмана та Веннера (1994) романтичні стосунки у пізньому підлітковому віці еволюціонують від групових міжстатевих взаємодій до міцних тривалих стосунків двох людей. Спираючись на концепції Боулбі та

Саллівана, дослідники припустили, що на ранніх етапах підліткові романтичні партнери переважно виконують роль друзів, сприяючи розвитку навичок співпраці, взаєморозуміння та емоційної підтримки. Ключову роль у таких стосунках відіграють саморозкриття та підвищення впевненості в собі через спільний досвід. Чим глибшими стають емоційні зв'язки між підлітками, тим частіше вони виступають джерелом підтримки у складні моменти та забезпечують відчуття безпеки й емоційного комфорту. Окрім цього, із розвитком сексуального інтересу романтичні стосунки набувають фізичної складової, а роль партнера у житті підлітка поступово зростає, що впливає на динаміку його соціальних зв'язків (Furman & Buhrmester, 1992). Досвід взаємодії з партнерами також допомагає підліткам зрозуміти, як поєднати дружбу і секс, а це з часом призводить до інтеграції у більш цілісну систему стосунків (Furman & Wehner, 1997). Зі збільшенням досвіду романтичних стосунків росте й ступінь прив'язаності між партнерами (Furman & Wehner, 1997). Цю думку також підтверджує теорія соціального обміну: взаємність і поступове накопичення позитивного досвіду у взаєминах сприяють зміцненню довіри та формуванню довготривалих зв'язків (Kelley et al., 1983). Можна припустити, що романтичні стосунки з віком відтворюють певний патерн поведінки: у ранньому підлітковому віці переважають товариські відносини, тоді як у пізньому підлітковому віці та юності на перший план виходить турбота, емоційна підтримка та прив'язаність. У підлітковому віці, досвід молоді значною мірою залежить від впливу її сім'ї та однолітків. Якість романтичних стосунків у підлітків частково визначається тим, наскільки емоційно близькими та підтримуючими є їхні стосунки з батьками та сиблінгами. Позитивна взаємодія між батьками та дітьми у цей період призводить до кращої романтичної взаємодії з партнерами. Зокрема важливим є стиль розв'язання конфліктів, який показують батьки, адже він впливає на стосунки їхніх дітей в подальшому. До прикладу, розлучення батьків змінює ставлення молоді до відданості та близькості, який вони відчують у власних стосунках. Крім цього, досвід серйозних конфліктів між батьками може спричинити те, що підліток застосовуватиме, або сам стане

жертвою насильства у власних відносинах. Авторитетний стиль виховання, для якого характерним є встановлення меж батьками, але без наміру повністю контролювати особисте життя підлітка підвищує ймовірність того, що їхні діти матимуть позитивні романтичні стосунки. Ще одну важливу роль відіграють відносини з друзями та однолітками, адже романтичні стосунки у підлітків частково віддзеркалюють їх дружні відносини. До прикладу, якщо у підлітка вибудувалися близькі стосунки з друзями, то це сприятиме формуванню таких ж стосунків підлітка зі своїм романтичним партнером. З іншого боку, ті, хто схильний до ворожої та агресивної поведінки по відношенню до своїх друзів та однолітків, перенесуть ці схильності на особисті стосунки. Аналогічно, навички комунікації, набуті молоддю в дружніх відносинах, зокрема здатність до аргументації різних поглядів та вирішення конфліктів, також будуть проявлятися у їхніх романтичних зв'язках. Тож сприйняті соціальні норми значною мірою впливають на якість міжособистісних взаємин. До прикладу, якщо для юнаків агресивна поведінка у їхньому середовищі є нормою, вони матимуть більшу схильність до прояву агресії в ролі романтичних партнерів. Також наявність у референтній групі осіб із сексуальним досвідом підвищує ймовірність ранньої сексуальної активності у молоді. Рішення щодо початку інтимних стосунків можуть частково залежати від очікуваної реакції з боку соціального оточення. Отже, в процесі дорослішання відбуваються дві важливі зміни. Згідно з теорією поведінкових систем, романтичні партнери поступово займають основне місце та стають джерелом емоційної прив'язаності в житті один одного (Furman & Wehner, 1994, 1997). Крім цього, запропонована Лаурсеном і Дженсен-Кемпбеллом соціальна теорія обміну (1999) стверджує, що з часом у стосунках відбувається перехід від егоїстичного підходу до стосунків до прагнення створити гармонійні стосунки, де враховуватимуться потреби обох партнерів (Laursen & Jensen-Campbell, 1999). Тож дані зміни демонструють поступовий перехід від стосунків, де партнери більше орієнтовані на собі до більш збалансованих стосунків у дорослому житті, де обидва партнери піклуються про задоволення потреб своєї половинки. Отже, відповідно до теорії соціального

обміну, чим довше тривають стосунки, тим партнери більше фокусуються на інтересах іншого, а не на власних егоїстичних мотивах (Laursen & JensenCampbell, 1999). До прикладу, коли люди перебувають у відносинах на етапі знайомства, вони, зазвичай, схильні дбати про власні інтереси; коли ж відносини стають тіснішими, партнери починають шукати баланс, де обоє будуть задоволені. Таким чином, чим довше тривають стосунки тим більше партнери зосереджують на потребах іншого. Вищезгадані теорії демонструють, що тривалість стосунків напряду впливає на їхню якість. Зокрема з часом партнери вчаться надавати якіснішу підтримку один для одного, у свою чергу романтичний партнер стає головним джерелом підтримки. Наприклад, підлітки, які перебували у тривалих стосунках, вважали свого романтичного партнера більш надійною підтримкою, аніж батьків чи друзів, в той час як ті, чий стосунки були короткими, вважали своєю головною опорою найкращих друзів і батьків (Connolly & Johnson, 1996). Ще однією характеристикою довготривалих стосунків є інтенсивніша взаємодія з партнером впродовж дня та більша взаємозалежність один від одного (Adams, Laursen, & Wilder, 2001; Connolly & Johnson, 1996). Однак незважаючи на те, що у довгих стосунках присутня більша кількість позитивних моментів аніж у коротших (Connolly & Johnson, 1996; Rostosky, Galliher, Welsh, & Kawaguchi, 2000), дослідження також зазначають про збільшення кількості конфліктів зі збільшенням тривалості стосунків (Stafford, Kline, & Rankin, 2004). Крім того, в довгих стосунках підвищується рівень ревності у пізньому підлітковому віці (Seiffge-Krenke & Burk, 2013).

Якщо на ранніх етапах юності романтичні стосунки часто ґрунтуються на загальних соціальних уявленнях та стереотипах про кохання, то в період пізньої юності відбувається глибше осмислення цього почуття. Збільшується важливість емоційної взаємодії, стосунки сприймаються як самостійна цінність. Самоаналіз допомагає сформуванню власних уявлень про кохання, які можуть відрізнитися від загальноприйнятих норм. Досвід, набутий у юності є важливим фактором особистісного розвитку, який у свою чергу позитивно впливає на становлення здорових стосунків у період ранньої дорослості. Рання дорослість – вік, коли

жінки та чоловіки перебувають на піку своїх репродуктивних можливостей. У цьому віці люди активно прагнуть встановити глибокі емоційні зв'язки та побудувати довготривалі стосунки. У цей період життя, сексуальність стає надзвичайно важливим чинником, оскільки впливає на остаточне формування Яконцепції та ідентичності особистості. У цей час люди набувають чітких уявлень щодо своєї інтимної поведінки, які закріплюються на основі попереднього досвіду та стають постійними (Діденко).

Побудова та підтримка романтичних стосунків у середньому дорослому віці підтверджується численною науковою літературою. Дослідження демонструють, що соціальні зв'язки впливають як на психологічне благополуччя, так і на фізичне здоров'я особистості. Також результати досліджень вказують, що люди, які відчують соціальну ізоляцію та самотність мають підвищений ризик розвитку деменції, серцево-судинних захворювань та вищий рівень смертності. У той же час, самотність не завжди означає фізичну ізоляцію, адже вона може виникати й тоді, коли людина не отримує в достатній кількості емоційної підтримки.

Побудова близьких стосунків у дорослому віці значною мірою залежать від того, що відбувалося з людиною в її дитинстві, зокрема від досвіду взаємодії дитини з її опікуном. Проте тільки нещодавно, дослідники в галузі соціальної психології стали поєднувати дослідження романтичних стосунків в дорослому віці з теоріями розвитку та дослідженнями функціонування стосунків дитини та дорослого (Hartup & Rubin, 1986). Теорія прив'язаності Боулбі стверджує, що близькі стосунки дитини з дорослим є надзвичайно важливим, оскільки формують базове відчуття безпеки, яке потім впливає на якість близьких стосунків вже в дорослому віці. Згодом, дослідники Kazan та Shaver використали теорію прив'язаності як фундамент для дослідження любовних стосунків дорослих. Вони припустили не тільки те, що ранній досвід взаємодії впливає на любовні стосунки дорослих, але й те, що саме романтичне кохання є специфічним проявом прив'язаності, подібної до прив'язаності, яка виникає між дитиною та опікуном. Kazan та Shaver (1987) адаптували типологію Ainsworth та

описали три типи прив'язаності, які відповідають дорослому віку. Респонденти повинні були обрати найбільш відповідний опис, який їх характеризує та класифікувати себе як безпечних, уникаючих або тривожних. Було виявлено, що дорослі з різними стилями прив'язаності по різному переживали романтичні стосунки. Особи з безпечною прив'язаністю характеризували свої стосунки як щасливі, стабільні та гармонійні, у той час як у тривожних осіб стосунки були з емоційними перепадами, ревнощами та надмірною зосередженістю на своєму партнері. Дорослі стилі прив'язаності пов'язані з досвідом взаємодії з батьками в дитинстві. Наприклад, люди з безпечною прив'язаністю частіше описували своїх батьків як більш турботливих та приймаючих аніж люди з тривожною та уникаючою прив'язаністю. Крім цього, також було виявлено зв'язок між стилем прив'язаності з самооцінкою та соціальними переконаннями: тривожні дорослі були більш невпевнені у собі та відчували нерозуміння зі сторони інших, тоді як безпечні дорослі відчували себе прийнятими та вірили, що інші, як правило, мають добрі наміри. З часом уявлення про кохання змінюється, і ці зміни стають очевиднішими до середнього віку. Ідеальна форма любові в зрілому віці включає в себе три компоненти: пристрасть, інтимність та відданість - це називається досконалою любов'ю або повною любов'ю. Така форма любові є безкорисливою та найчастіше пов'язана з романтичними стосунками. Однак, як зазначив Штернберг, зберегти таке кохання так само складно, як і дотримуватися дієти: почати нескладно, а от зберегти – значно важче. У багатьох парах середнього віку пристрасть поступово зменшується, тоді як інтимність і відданість зростає. Це може означати, що багато людей середнього віку опиняються в стосунках, які характеризується товариською любов'ю, якій притаманний глибокий емоційний зв'язок без вираженої пристрасті. Варто зазначити, що любов не обов'язково має бути такою, і такі зміни не обов'язково сигналізуватимуть про кінець довготривалих стосунків. Навпаки, багато пар середнього віку починають активно працювати над стосунками, покращують комунікацію з партнером та зміцнюють емоційний зв'язок. Проте для інших кінець пристрасті означає кінець стосунків. Пристрасть може захопити деяких людей настільки, що вони

починають ідеалізувати свої стосунки. Відтак, коли інтенсивність почуттів зменшується, а в стосунках виникають певні труднощі – такі партнери скоріш за все почнуть шукати нові взаємини.

Стосунки літніх пар виступають складними, багатовимірними та життєво важливими для підтримки їхнього здоров'я та добробуту (Bookwala, 2012, 2014b). Упродовж останніх десятиліть значно виріс науковий інтерес до досліджень якості шлюбу протягом дорослого життя (Bookwala, 2012). Ця концепція є багатовимірною та включає у себе не тільки позитивні виміри, такі як задоволеність, близькість, щастя, адаптація в шлюбі, але й негативні виміри, як, наприклад, конфлікти, непорозуміння чи кризи у відносинах. Тож стосунки літніх пар характеризуються не лише позитивними факторами. Близькі стосунки літніх людей часто є амбівалентними, оскільки негативні прояви, такі як критика та деструктивна емоційна поведінка можуть співіснувати з позитивними почуттями та поведінкою (Akiyama, Antonucci, Takahashi, & Langfahl, 2003; Fingerman, Hay, & Birditt, 2004). Відтак ряд досліджень показали, що у стосунки між партнерами похилого віку часто присутні конфлікти та непорозуміння (Bookwala & Jacobs, 2004; Bookwala, Sobin, & Zdaniuk, 2005; Henry, Miller, & Giarrusso, 2005). Науковці Т. Сміт та К. Барон визначили взаємозв'язок між подружнім розладом та фізичним здоров'ям, емоційною адаптацією та добробутом з особливим акцентом на коронарну хворобу. Оскільки поява хронічного чи серйозного захворювання у одного з партнерів, як правило, вимагає додаткового догляду, то опіка над хворим партнером виступає значним стресором, який пов'язаний з несприятливими психологічними та фізичними наслідками для здоров'я (Burton, Zdaniuk, Schulz, Jackson, & Hirsch, 2003; Schulz & Beach, 1999). Постійний контакт з емоційним та фізичним болем близької людини веде до значного емоційного вигорання (Monin & Schulz, 2009), та викликає широкий спектр негативних емоцій, включаючи горе, смуток та розчарування. Крім цього з інших лонгітюдних досліджень відомо, що переживання втрати подружжя чи партнера має несприятливий вплив на здоров'я та добробут (Bookwala, Marshall, & Manning, 2014; Das, 2013). Д. Гервелд і М. Груену стверджують, що ці

несприятливі наслідки зумовлені підвищеним ризиком емоційної та соціальної самотності. Проте було встановлено, що самотність серед людей похилого віку також виникає у стосунках низької якості (De Jong Gierveld, Broese van Groenou, Hoogendoorn, & Smit, 2009). Ще одним нормативним життєвим переходом, який супроводжується змінами в житті пари, є вихід на пенсію (Trudel, Turgeon, & Piche, 2000). Прийнято вважати, що вихід на пенсію є "золотим віком", адже це час, коли люди не лише можуть зосередитися на можливостях для саморозвитку, а й більше часу присвячувати своєму партнеру. (Marson & Zebley, 2000). Дана концепція передбачає, що цей період життя характеризуватиметься позитивними змінами всередині особистості та всередині її сімейних стосунків, а особливо в шлюбі. Втім, наукові дані показали, що досвід людей щодо переходу на пенсію різноманітний (Wang, 2007), до прикладу багато пенсіонерів можуть майже не відчувати зміни якості свого життя після виходу на пенсію, у той час як інші відчуватимуть дистрес, а ще хтось відчуватиме виключно позитивні зміни. Тож оскільки реакція людей на вихід на пенсію є індивідуальною, цей перехід матиме буде по-різному впливати на якість подружніх стосунків. Протягом всього спільного життя, партнери мають сильний вплив один на одного, включаючи й рішення, які стосуються виходу на пенсію та подальшу адаптацію (Pienta & Hayward, 2002; Szinovacz & Davey, 2005). У той же час ряд теоретичних досліджень підкреслюють неоднорідність впливу шлюбу на пенсію не тільки між різними парами, але й між двома партнерами (Wickrama, O'Neal, & Lorenz, 2013). Варто зазначити, що останнім часом люди все частіше відкладають свій вихід на пенсію, натомість обирають часткову зайнятність або періодично повертаються до роботи в залежності від особистих обставин та доступних можливостей (Національний інститут старіння, 2007). Проте незалежно від форми виходу на пенсію, даний етап життя може суттєво вплинути на якість стосунків між партнерами.

Висновки до першого розділу

Поняття сексуального саморозкриття інтерпретується дослідниками по-різному та до сьогодні виступає предметом для дискусій. У даній роботі ми спиратимемося на визначення дослідників Баєрса та Демонса (2010), які визначають сексуальне саморозкриття, як ступінь відвертості між партнерами, щодо їхніх симпатій та антипатій у сексуальній взаємодії.

Важливість сексуального саморозкриття у чоловічо-жіночих стосунках підтверджують ряд науковців. Зокрема, проаналізувавши роботи дослідників, можна виділити наступні позитивні аспекти, які впливають із сексуального саморозкриття, а саме задоволеність стосунками, підвищення рівня інтимності, покращення якості спілкування, зміцнення довіри а також краще психічне та сексуальне здоров'я. Однак варто зазначити, що сексуальне саморозкриття також може супроводжуватися певними ризиками, які матимуть негативні наслідки для стосунків. До таких ризиків можна віднести страх бути відкинутим та не прийнятим з боку свого партнера, страх отримати негативну реакцію на свої висловлювання, а також страх зашкодити власним стосункам. Часто, ці страхи можна пов'язати з соціальними заборонами та культурними нормами, які мають вагомий авторитет серед суспільства.

Також були розглянуті інші чинники, які мають вплив на рівень сексуального саморозкриття. Передусім важливим є, для кого саме відбувається процес розкриття інтимної інформації. Відтак, дослідники прийшли до висновку, що найчастіше сексуальні теми люди готові обговорювати зі своїми романтичними партнерами, у той час як у спілкуванні з батьками дані питання порушувалися не настільки часто. Ще одним вагомим чинником від якого залежить сексуальне саморозкриття є стать. Не зважаючи на те, що жінки більш схильні до загального саморозкриття, ніж чоловіки, ця закономірність не розповсюджується й на сексуальне саморозкриття. Така особливість напряду пов'язана із соціальним аспектом, оскільки надмірна активність жінки у питаннях, пов'язаних із сексом, часто зазнає осуду з боку суспільства. Також,

значний вплив має середовище, у якому відбувається обмін інтимною інформацією. До прикладу, анонімність в інтернет-просторі зумовлює вищий рівень сексуального саморозкриття, оскільки в інтернеті користувачі мають більший контроль над інформацією, яку вони можуть відкрити про себе, залежно від бажаного рівня взаємодії з віртуальним співрозмовником.

Особливої уваги вимагає вік партнерів, оскільки цей чинник має вагомий вплив на розвиток чоловічо-жіночих стосунків. Якщо у підлітковому віці більший акцент стосунків зміщений на емоційну близькість, то в процесі дорослішання все більш значущою стає роль статевої близькості між партнерами. Зокрема, на етапі юності сексуальність стає важливим чинником, оскільки має суттєвий вплив на остаточне формування Я-концепції молодшої людини. Пізніше, у дорослому віці уявлення про кохання та стосунки зазнає змін. Ідеальні взаємини дорослих людей включають у себе інтимність, пристрасть та довіру, однак зберігати якість таких стосунків стає складніше, зокрема через зменшення пристрасті між партнерами. Стосунки літніх пар є складними та водночас важливими для їхнього благополуччя. Роль сексуального саморозкриття у цьому віці зменшується, натомість зростає важливість свого фізичного здоров'я та здоров'я партнера, а також емоційне благополуччя всередині шлюбу.

Отже, важливість сексуального саморозкриття залежить від багатьох факторів, які можуть варіюватися в залежності від віку та середовища, у якому перебуває людина.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ У ПАРІ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЧОЛОВІЧО-ЖІНОЧИМИ СТОСУНКАМИ В ПЕРІОД МОЛОДОСТІ ТА ЗРІЛОСТІ

2.1 Організація і методи емпіричного дослідження динаміки сексуального саморозкриття в парі

Мета нашого емпіричного – вивчити вікові особливості сексуального саморозкриття в парі, а також з'ясувати зв'язок цього феномену із задоволеністю чоловічо-жіночими стосунками.

У процесі роботи нами було висунуто гіпотези про те, що сексуальне саморозкриття має низку індивідуально-психологічних особливостей, а також визначальні вікові та контекстуальні модератори. Зокрема, ми припускаємо, що:

- 1) існують гендерні відмінності у схильності до сексуального саморозкриття у парі, а саме: жінки частіше демонструють ознаки сексуального саморозкриття, ніж чоловіки;
- 2) існують вікові відмінності у рівні сексуального саморозкриття у парі;
- 3) зв'язок між сексуальним саморозкриттям і сексуальним задоволенням опосередковується тривалістю стосунків та є сильнішим у довготривалих стосунках.

Дані припущення спираються на теоретичне обґрунтування феномену сексуального саморозкриття як форми інтимної комунікації між партнерами, а також на результати емпіричних досліджень сексуального саморозкриття та сексуального задоволення в контексті подружніх і партнерських взаємин.

Відповідно до мети та гіпотез, нами були поставлені наступні завдання:

- 1) дослідити особливості сексуального саморозкриття в чоловічо-жіночих стосунках з урахуванням вікових відмінностей у період молодості та зрілості.
- 2) дослідити особливості сексуального саморозкриття в чоловічо-жіночих стосунках з урахуванням гендерних відмінностей між жінками та чоловіками.

- 3) встановити зв'язок між рівнем сексуального саморозкриття та задоволеністю стосунками, а також визначити, у якій мірі цей зв'язок залежить від тривалості партнерських стосунків.

Методологія дослідження включала в себе різноманітні інструменти, такі як анкетування, фрілістинг та психодіагностичні методики.

Мета анкетування – зібрати соціально-демографічних характеристики респондентів для формування репрезентативної вибірки дослідження та подальшого статистичного аналізу взаємозв'язків між особистісними характеристиками учасників та їхніми показниками сексуального саморозкриття і задоволеності стосунками. Анкетування включало в себе такі питання як: вік респондента (встановлення вікової категорії для дослідження вікової динаміки сексуального саморозкриття), гендерну приналежність (визначення статі респондента), досвід романтичних стосунків (встановлення поточного статусу стосунків респондента), освітній рівень (фіксація найвищого рівня освіти респондента), поточна основна діяльність (визначення соціального статусу респондента), батьківський статус (встановлення факту наявності або відсутності дітей у респондента).

Мета фрілістингу – вивчення уявлень респондентів про феномен сексуального саморозкриття в парах з метою виявлення основних компонентів, чинників впливу та вікових особливостей цього явища.

Фрілістинг включав у себе такі питання як:

1. Назвіть і перелічіть, будь ласка, всі речі, які на вашу думку, можуть свідчити про сексуальне саморозкриття в молодих парах? Коротко розкрийте кожна з них.
2. Назвіть всі чинники, які ви можете згадати, які, на вашу думку, заважають сексуальному саморозкриттю у молодому віці? Коротко розкрийте кожен з них.
3. Які зміни у сексуальному саморозкритті в парах ви спостерігаєте з віком, або чули / знаєте про них? Перелічіть всі, які спадають на думку.

4. Що, на вашу думку, заважає сексуальному саморозкриттю у зрілому віці?
Перелічіть всі можливі перешкоди.

Відповідно до мети та завдань дослідження нами також було обрано інструментарій, спрямований на вивчення особливостей сексуального саморозкриття у парі з урахуванням вікових та гендерних відмінностей, а також на дослідження взаємозв'язку між сексуальним саморозкриттям, задоволеністю стосунками та тривалістю партнерських взаємин. У дослідженні використано методики, які відображають рівень сексуального задоволення, рівень прояву сексуального саморозкриття. Перейдемо до більш детального розгляду цих методик.

Методика дослідження сексуального саморозкриття (Sexual Self-Disclosure Scale (SSDS)) (Snell, W. E., Jr., & Belk, S. S. 2001). Дана методика допомагає визначити ступінь розкриття сексуальних тем. Опитувальник складається із 60 питань, по 5 тверджень на кожну із 12 виділених шкал: сексуальна поведінка, сексуальне відчуття, сексуальні фантазії, сексуальні установки, значення сексу, негативний сексуальний вплив, позитивний сексуальний вплив, сексуальні переконання, контроль народжуваності, сексуальна відповідальність, сексуальна нечесність та згвалтування.

Детальніше розглянемо кожну із цих шкал.

Сексуальна поведінка – стосується різних форм взаємодії між людьми на основі їхніх сексуальних потреб.

Сексуальне відчуття – фізичні або емоційні відчуття, які виникають під час сексуальної активності.

Сексуальні фантазії – внутрішні уявні сценарії сексуального характеру, що виникають у свідомості як прояв бажань.

Сексуальні установки – стан внутрішньої готовності особистості реагувати певним чином на аспекти, пов'язані з сексуальністю.

Значення сексу – індивідуальне розуміння ролі сексу в житті людини.

Негативний сексуальний вплив – деструктивні емоції та переживання, що пов'язані з минулим сексуальним досвідом.

Позитивний сексуальний вплив – сприятливі емоції та переживання, що пов'язані з минулим сексуальним досвідом.

Сексуальні переконання – глибокі уявлення про статеві відносини та сексуальність.

Контроль народжуваності – ставлення та дії, які використовуються з метою запобігання вагітності.

Сексуальна відповідальність – готовність брати відповідальність за наслідки власної сексуальної поведінки.

Сексуальна нечесність – поведінка, яка включає маніпуляції та обман у сексуальних стосунках.

Зґвалтування – особистісні переконання щодо природи сексуального насильства та примусу, жертв та насильників.

Респонденти оцінювали твердження за 5-бальною шкалою Лайкерта: 0 = я не обговорював цю тему зі своїм інтимним партнером; 1 = я дуже трохи обговорював цю тему зі своїм інтимним партнером; 2 = я частково обговорював цю тему зі своїм інтимним партнером; 3 = я в основному обговорював цю тему зі своїм інтимним партнером; і 4 = я повністю обговорив цю тему зі своїм інтимним партнером. Бали підшкали обчислювали шляхом підсумовування відповідей на 5 пунктів кожної підшкали. Діапазон балів за кожною підшкалою був від 0 до 20, причому вищі бали відповідали більшій готовності обговорювати сексуальні теми. Даний опитувальник пройшов перевірку на надійність за методом Альфа-Кронбаха (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Внутрішня узгодженість тверджень україномовної версії шкали опитувальника задоволеності стосунками (Альфа-Кронбаха)

Шкала	Альфа-Кронбаха
Сексуальна поведінка	$\alpha = 0,88$

Сексуальні відчуття	$\alpha = 0,88$
Сексуальні фантазії	$\alpha = 0,89$
Сексуальні установки	$\alpha = 0,91$
Значення сексу	$\alpha = 0,88$
Негативний сексуальний вплив	$\alpha = 0,9$
Позитивний сексуальний вплив	$\alpha = 0,9$
Сексуальні занепокоєння	$\alpha = 0,87$
Контроль народжуваності	$\alpha = 0,92$
Сексуальна відповідальність	$\alpha = 0,89$
Сексуальна нечесність	$\alpha = 0,93$
Зґвалтування	$\alpha = 0,93$

Методика дослідження сексуального задоволення (The New Sexual Satisfaction Scale (NSSS-S)) (Štulhofer, Buško, & Brouillard, 2010, 2011). Дана методика призначена для вимірювання сексуального задоволення, зосереджується на багатьох аспектах сексуального задоволення та є нейтральною щодо статі, сексуальної орієнтації та статусу стосунків. Опитувальник складається із 20 запитань, у яких респондентів просять оцінити рівень задоволеності своїм сексуальним життям. Твердження оцінюються від 1 до 5 балів, відповідно до ступеню вираженості. Оцінки можуть коливатися від 20 до 100 балів. У NSSS- S використано 2 шкали: его-орієнтована субшкала – визначає особистий досвід та відчуття (наприклад, якість та частота власних оргазмів, сексуальне збудження) та партнерсько- орієнтована субшкала –

визначає довіру, відданість, емоційну близькість з партнером. У даному дослідженні використовувався переклад на українську мову. Даний опитувальник пройшов перевірку на надійність за методом Альфа-Кронбаха (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Внутрішня узгодженість тверджень україномовної версії шкали опитувальника сексуального задоволення (Альфа-Кронбаха)

Шкала	Альфа-Кронбаха
Его-орієнтована	$\alpha = 0,9$
Партнерсько-орієнтована	$\alpha = 0,9$

2.2. Аналіз результатів дослідження вікових особливостей сексуального саморозкриття у парі

Емпіричне дослідження сексуального саморозкриття в парі проводилося в онлайн-форматі за допомогою анкетування через Google Forms. У дослідженні прийняли участь 62 особи віком від 18 до 56 років. Також, розподіл респондентів за статтю: 33 жінки та 29 чоловіків.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Стать» представлено на діаграмі (рис. 2.1.)

Стать

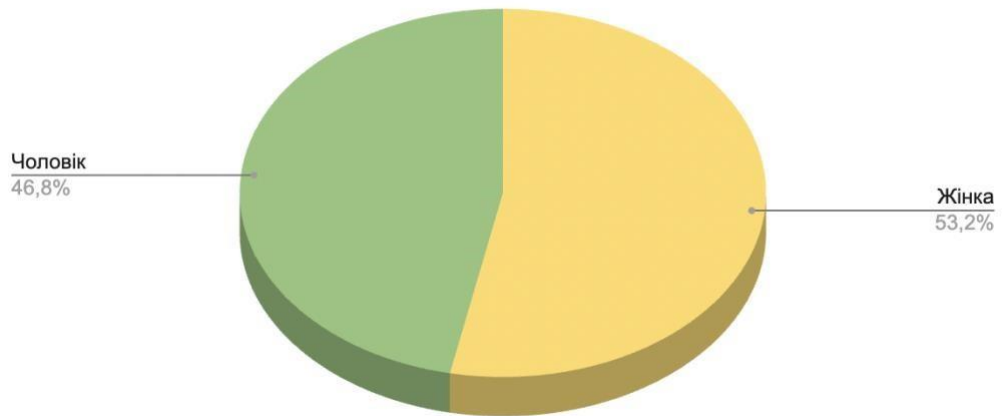


Рис. 2.1. Співвідношення учасників дослідження за показником «Стать»
(n=62)

Наступним критерієм для аналізу був вік учасників дослідження. У подальшому аналізі та інтерпретації наших результатів ми спиратимемося на вікову періодизацію розвитку, запропоновану Крайгом. Г. Крайг, вважав, що на період дорослості припадає три чверті людського життя. Тому цей період був розділений ним на три стадії: рання дорослість – 20-40 років; середня дорослість – 40-60 років; пізня дорослість – від 60 років і більше. Однак, для цілей нашого дослідження, респонденти були згруповані у дві вікові категорії дорослості: рання (20-40 років) та середня (40-60 років) (Крайг, 2000).

Відтак, для проведення дослідження за цим показником було виокремлено дві основні вікові групи:

- 1) 18-39 років;
- 2) 40-56 років

Особи віком від 19 до 39 років склали 58,1% від загальної кількості учасників (26 осіб). Група осіб віком від 40 до 56 років була представлена 41,9% від загальної кількості (36 осіб). Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Вік» представлено на діаграмі (рис. 2.2.)

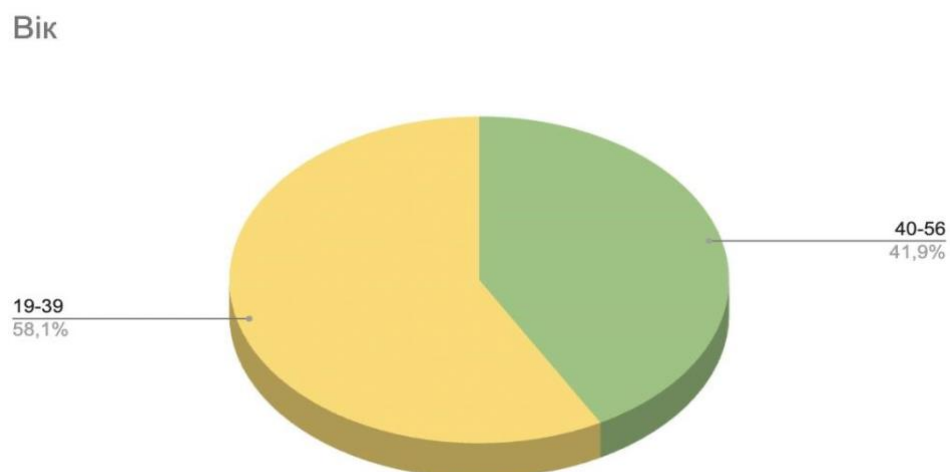


Рис. 2.2. Співвідношення учасників дослідження за показником «Вік» (n=62)

Ще одним критерієм для аналізу став статус стосунків учасників дослідження. Найбільша частка учасників, а саме 31 особа зазначила, що перебуває в офіційному шлюбі, що становить 50% від загальної кількості. Частина респондентів – 17 осіб, або 27,4% вказали, що перебувають у романтичних стосунках без офіційної реєстрації. Найменша група – 14 осіб, або 22,6%) повідомила про наявність романтичних стосунків у минулому. Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Статус стосунків» представлено на діаграмі (рис. 2.3.)

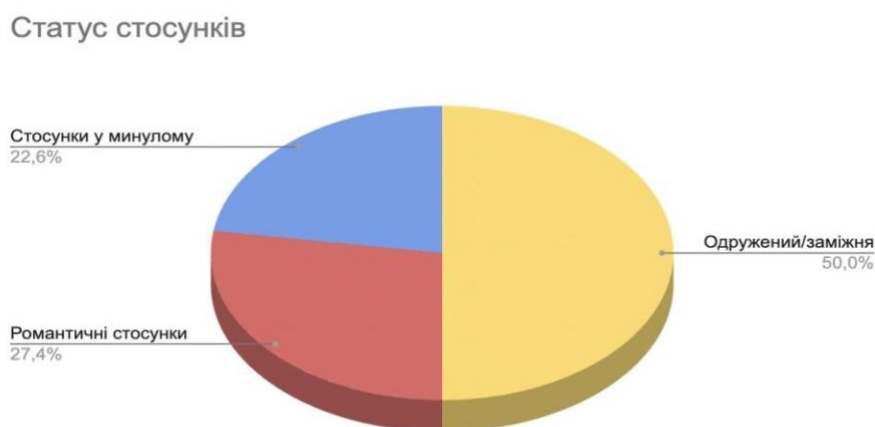


Рис. 2.3. Співвідношення учасників дослідження за показником «Статус стосунків» (n=62).

Наступним критерієм для аналізу стала тривалість романтичних стосунків у парі. 50% від загальної кількості учасників дослідження (31 особа) на момент участі в ньому перебували у довготривалих стосунках. Середня тривалість стосунків спостерігалася у 27,4% учасників. Найменша частка, 22,6%, припадає на нетривалі романтичні стосунки. Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Тривалість стосунків» представлене на діаграмі (рис. 2.4.)

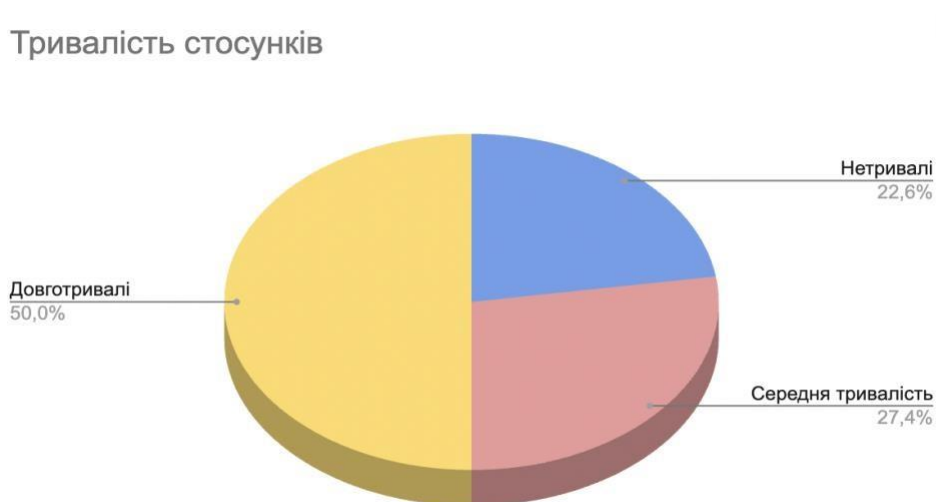


Рис. 2.4. Співвідношення учасників дослідження за показником «Тривалість стосунків» (n=62).

Окрім цього, в учасників запитувалося про рівень освіти. Найбільша частка респондентів – 48 осіб (77,4%) має вищу освіту, 5 учасників (8,1%) зазначили про наявність загальної середньої освіти, також 5 учасників (8,1%) зазначили про наявність професійно-технічної освіти. Незакінчену вищу освіту мали 2 респонденти (3,2%), освітньо - науковий ступінь (Phd \ Доктор наук) – 1 респондент (1,6%) та дві вищі освіти – 1 респондент (1,6%). Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Рівень освіти» представлене на діаграмі (рис. 2.5.)

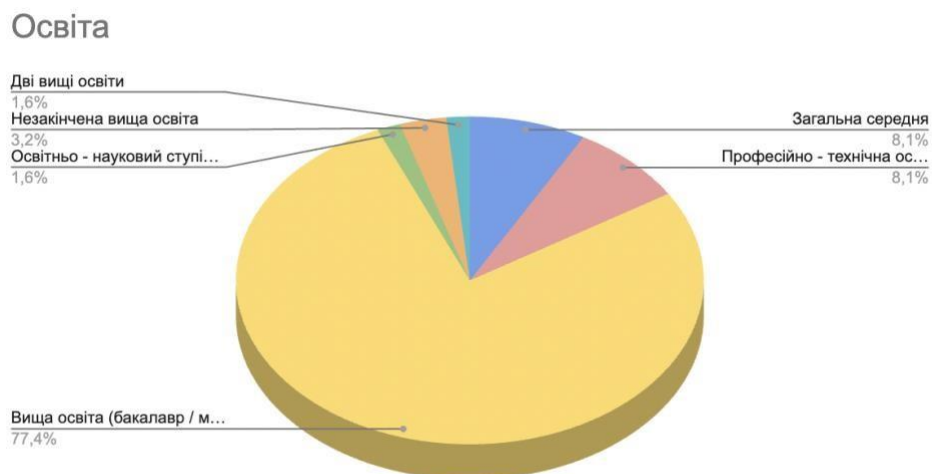


Рис.2.5. Співвідношення учасників дослідження за показником «Рівень освіти» (n=62).

Також досліджувався професійний статус учасників. Найбільша частка респондентів – 31 особа (50%) на момент проведення дослідження були працевлаштовані, 17 учасників (27,4%) зазначили, що поєднують роботу та навчання, 7 осіб (11,3%) повідомили, що навчаються, 6 респондентів (9,7%) перебувають на військовій службі, та 1 особа (1,6%) знаходиться у декретній відпустці. Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Професійний статус» представлено на діаграмі (рис 2.6.)

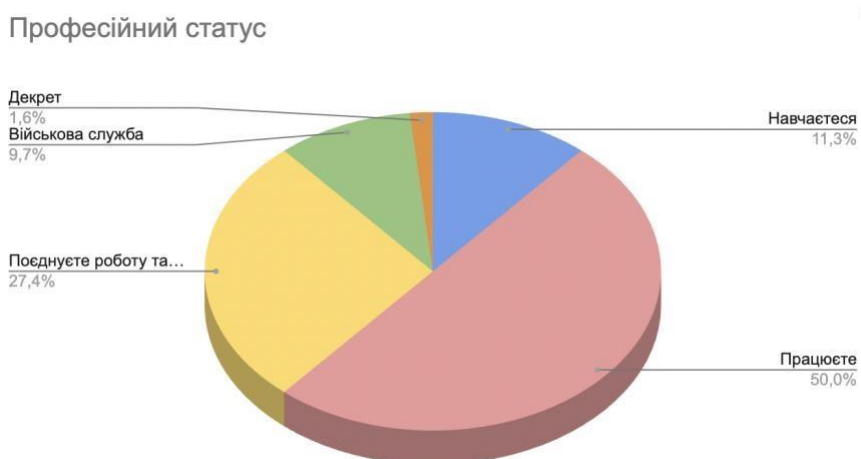


Рис. 2.6. Співвідношення учасників дослідження за показником «Професійний статус» (n=62).

Крім того, у респондентів з'ясовувалася інформація щодо наявності дітей. 34 учасники (54,8%) зазначили відсутність дітей на момент проведення дослідження. 28 респондентів (45,2%) повідомили про наявність дітей. Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Наявність дітей» представлене на діаграмі (рис. 2.7.)

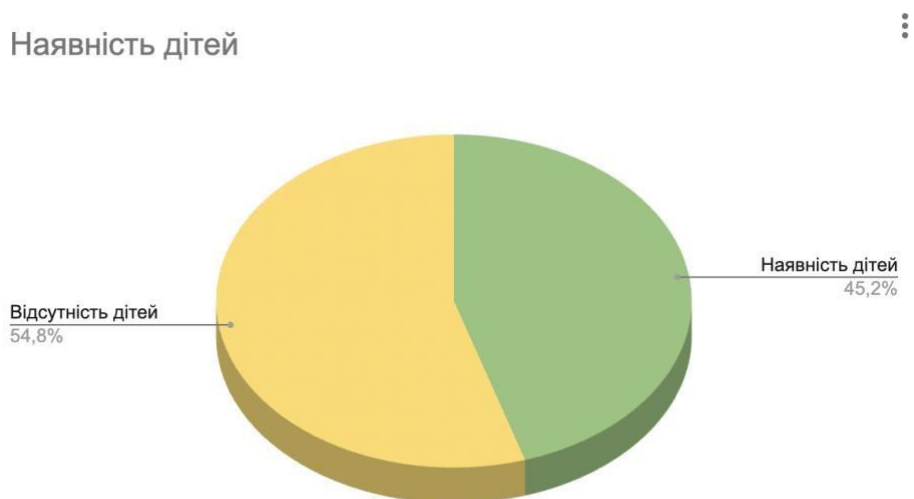


Рис. 2.7. Співвідношення учасників дослідження за показником показником «Наявність дітей» (n=62).

Отже, вибірка дослідження є репрезентативною та збалансованою за ключовими демографічними показниками (стать, вік, статус та тривалість стосунків, освіта, працевлаштування, наявність дітей), що забезпечує валідність та узагальненість результатів щодо сексуального саморозкриття у парі.

Метод фрілістингу

Перший етап дослідження передбачав застосування методу фрілістингу серед учасників обох статей віком від 19 до 53 років. Використання даного методу дозволило виявити індивідуальні уявлення та контексти сексуального саморозкриття як передумови для подальшого кількісного аналізу. У межах нашого емпіричного дослідження фрілістинг використовувався як один із первинних етапів збору якісних даних, спрямованих на виявлення уявлень

респондентів про сексуальне саморозкриття в парі. Цей метод забезпечив вільний збір асоціативних відповідей учасників дослідження, що стосувалися їхнього спонтанного розуміння, переживань і особистих асоціацій, пов'язаних із темою сексуального саморозкриття. Застосування методу фрілістингу дозволило дослідити, як саме представники різних вікових груп і статей сприймають сексуальне саморозкриття в парі, зокрема через вільні відповіді на чотири ключові питання:

1. що, на їхню думку, свідчить про наявність сексуального саморозкриття;
2. які чинники заважають цьому процесу в молодому віці;
3. як сексуальне саморозкриття змінюється з віком;
4. що може ускладнювати цей процес у зрілому віці.

Такий підхід дав змогу виявити ключові чинники, що сприяють або перешкоджають сексуальному саморозкриттю на різних вікових етапах. Застосування методики дозволило виявити основні психологічні закономірності сексуальної відкритості, а також вікові особливості. Окрім цього, за допомогою фрілістингу вдалося сформулювати основу для подальшого контент-аналізу емпіричного матеріалу.

Мета якісного дослідження полягала в глибшому розумінні психологічних особливостей сексуального саморозкриття та його вікової динаміки у контексті задоволеності у гетеросексуальних стосунках.

Аналіз результатів фрілістингу з представниками різних вікових груп (від 19 до 53 років) надав важливі дані про їхнє емоційне ставлення до сексуальної відкритості, суб'єктивні уявлення про чинники, що сприяють або перешкоджають саморозкриттю, а також вплив досвіду, довіри, страхів і вікових змін на сексуальне саморозкриття між партнерами. Зібрана інформація дозволила окреслити вікові та статеві особливості у сприйнятті феномену сексуального саморозкриття.

Результати аналізу інтерв'ю демонструють чіткі тенденції у відповіді респондентів на кожне з питань, пов'язаних із сексуальним саморозкриттям.

На перше питання про чинники, які свідчать про сексуальне саморозкриття, найчастіше згадували довіру до партнера та готовність до експериментів. Довіра виявилася фундаментальною основою для побудови здорових стосунків. Вона дозволяє партнерам відкрито говорити про свої почуття, бажання та потреби, не боячись осуду. Наприклад, респонденти зазначали: "Без неї саморозкриття просто неможливе, адже людина повинна почуватися комфортно і впевнено поруч із партнером." Готовність до експериментів також була важливим показником відкритості. Висловлювали думку, що це свідчить про високий рівень взаєморозуміння в парі: "Коли обидва партнери відкриті до того, щоб пробувати щось нове, це дуже хороший знак."

На друге питання про чинники, які заважають саморозкриттю в молодому віці, основним бар'єром називали страх. Молоді люди часто бояться засудження чи нерозуміння з боку партнера. Вони уникають обговорення інтимних тем через побоювання, що їхні бажання будуть неправильно сприйняті: "Молодь боїться, що їхні фантазії чи бажання партнер може сприйняти неправильно або навіть негативно відреагувати." Цей страх також підкріплюється страхом зробити помилку чи розчарувати партнера, що ще більше стримує відкритість.

На третє питання про зміни з віком найчастіше згадували відкритість у вираженні бажань та відвертість у розмовах. З роками люди стають більш впевненими у собі та своїх стосунках, що дозволяє їм легше говорити про свої вподобання. Наприклад, респонденти зазначали: "З віком я помічаю, що пари стають більш відкритими у вираженні своїх бажань." Також зростає готовність до експериментів і зменшується занепокоєння щодо думки інших: "З віком ти вже менше переймаєшся тим, що подумає інша людина."

На четверте питання про перешкоди у зрілому віці найчастіше згадували комплекси та фізіологічні зміни. З віком невирішені комплекси можуть поглиблюватися, негативно впливаючи на здатність до саморозкриття: "З віком такі речі можуть укорінитися в тобі, якщо з цим не працювати, і може стати ще

гірше." Фізіологічні зміни, такі як гормональні зрушення чи обмеження фізичних можливостей, також впливають на впевненість у собі: "З віком фізичний стан може змінюватися, і це впливає на багато аспектів стосунків."

Окрім загальних тенденцій, аналіз фрілістингу допоміг нам також визначити ряд закономірностей, які відрізнялися в залежності від віку та статі респондентів.

Аналізуючи результати опитування з урахуванням вікових особливостей, ми виділили наступні тенденції, які присутні в інтерв'ю учасників віком до 40 років.

- Для сексуального саморозкриття у цьому віці суттєвою перешкодою виступили побоювання бути незрозумілим або навіть засудженим зі сторони свого партнера. Учасники часто говорили про страх, що партнер може негативно відреагувати на їхні бажання або фантазії. Наприклад, один з респондентів зазначає: "Боятися, що їхні думки чи бажання неправильно зрозуміють. Або ще гірше — засудять. Це реально відштовхує" .
- Ще однією причиною ускладненої комунікації на інтимні теми виступила нестача досвіду. Молоді люди зазначають, що часто не знають, як правильно почати розмову про свої потреби та бажання. Про це говорить наступне: "Інколи просто не знаєш, як почати розмову на таку тему. Легше мовчати, ніж ризикувати і щось сказати, щоб це не сприйняли якось не так".
- Довіра як основа сексуального саморозкриття виступила для цієї вікової групи важливим чинником. При цьому, довіра розглядається ними як процес, що потребує часу та обережності. Один з респондентів зазначає: "Але вона не з'являється одразу. Її треба заслужити". Також: "Якщо відчуваєш, що партнер реально слухає і розуміє тебе, то це допомагає розкритись більше".

Натомість, у зрілих учасників (від 40 років) можемо говорити про наступні закономірності:

- Довіра все ще залишається важливою передумовою до сексуального саморозкриття, причому особлива увага приділяється наявності відвертого діалогу між партнерами. Респонденти наголошують на важливості вміти спокійно обговорювати свої бажання, страхи та інтереси у сексуальній сфері. Одна з респонденток каже: "Якщо щось не влаштовує або хвилює мене я стараюся говорити про це прямо. Напевно це і допомагає підтримувати емоційний зв'язок і відчуття близькості".
- З'являється усвідомлення того, що сексуальне саморозкриття – це тривалий процес, який потребує постійного пізнання себе та свого партнера. Респонденти зазначають, що "коли ви ще молоді ви лише вчитеся один одного розуміти і це все, так сказати, поступовий процес".
- Емоційний зв'язок та близькість займають основне місце у стосунках. Натомість фізична сторона сексуального життя, все ще є важливою, але дещо відходить на другий план.
- Проте у зрілому віці виникають додаткові перешкоди для сексуального саморозкриття. Це можуть бути фізіологічні зміни, проблеми зі здоров'ям, стрес, рутинна у стосунках та страх змін. Про це говорять наступні слова: "З віком фізичний стан може змінюватися, і це впливає на багато аспектів стосунків, зокрема й на сексуальну сферу. Наприклад зараз ми можемо відчувати певні обмеження, пов'язані з фізичною активністю чи загальним самопочуттям". Також: "І на все це йде ну стільки часу, що на інтим вже просто не вистачає сил чи часу, то все просто йде на другорядний план".

При аналізі результатів опитування з фокусом на гендерні особливості, було виявлено такі тенденції в інтерв'ю учасників жіночої статі:

- Жінки часто наголошують на важливості щирості, відвертості та емоційного зв'язку у сексуальних стосунках. Вони підкреслюють, що здатність відкрито говорити про свої почуття та потреби є ключовим фактором сексуального саморозкриття. Наприклад, одна з респонденток зазначає: "Для мене щирість це можливість максимально відверто говорити

про свої почуття і про те, що мені потрібно, хоча інколи це й буває незручно". Інша учасниця дослідження підкреслює: "Важливо, щоб вони могли поділитися тим, що їм подобається, а що ні. Це реально допомагає уникати непорозумінь і робить їхнє інтимне життя більш комфортним".

- Також жінки відзначають важливість взаєморозуміння, поваги до особистих меж та готовності до компромісів у парі. Учасниці інтерв'ю наголошують на необхідності "вміння домовлятися зі своїм чоловіком" та "поваги до особистих меж. Якщо один із партнерів каже "мені це не комфортно", а інший це розуміє і не наполягає, це дуже важливо для здорових стосунків".

Проаналізувавши відповіді чоловіків, можна виокремити наступні закономірності:

- Чоловіки частіше відчують труднощі з вираженням емоцій у сексуальному контексті. Причиною цього є побоювання здатися слабким або вразливим. Один з молодих чоловіків зізнається: "Я не дуже люблю показувати свої емоції. Мені здається, що це робить мене слабшим".
- Попри те, що чоловіки підкреслюють важливість довіри, вони більш обережно діляться своїми бажаннями та фантазіями, особливо на початку стосунків. Учасники дослідження зазначають, що "якщо ти одразу занадто відкриєшся, це може обернутися проти тебе. Люди, на жаль, можуть використовувати твою вразливість".
- Також чоловіки часто зазначали про те, що їхнє сексуальне самовираження обмежують різноманітні стереотипи та соціальні норми, тому важливим є позбавлення від них. Відтак, один з учасників дослідження розмірковує: "Я думаю, що тут найбільше впливають стереотипи. Їх багато — від того, що тобі кажуть ровесники, до впливу старшого покоління чи навіть порноіндустрії. Через це люди часто створюють собі якісь хибні уявлення про те, як "правильно" чи "неправильно" поводитися в стосунках". Інший респондент підкреслює важливість "позбутися психологічних бар'єрів.

Вони нав'язані суспільством і часто заважають сприймати свою сексуальність нормально".

Отже, незважаючи на вікові та гендерні особливості досліджуваних, ключовою передумовою до сексуального саморозкриття виступила довіра. Зокрема, більшість учасників вказували на те, що для того аби чесно та відкрито обговорювати свої сексуальні потреби, бажання та фантазії необхідною умовою є здатність вільно спілкуватися зі своїм інтимним партнером. Аналізуючи вплив вікових особливостей на процес сексуального саморозкриття переважають такі фактори у молодих осіб, як страх бути незрозумілим або засудженим, недосвідченість та побоювання вираження емоцій. Натомість з віком зростає важливість емоційного зв'язку, відкритості у вираженні бажань та готовності до експериментів. У зрілому віці на перший план виходять такі перешкоди, як фізіологічні зміни, проблеми зі здоров'ям, стрес та рутини у стосунках. Досліджуючи вплив гендерних відмінностей у підходах до сексуального саморозкриття було встановлено, що для жінок важливим є відкрито говорити про свої почуття та потреби, у той час як чоловіки, особливо у молодому віці, можуть відчувати труднощі з вираженням емоцій та потребують більше часу для того, щоб сформувалася довіра. Проте з віком, чоловіки все ж починають більше цінувати емоційну близькість та проявляти її у своїх сексуальних стосунках з партнером. Крім цього, на відміну від жінок, чоловіки часто підкреслювали вплив стереотипів та соціальних норм, які можуть обмежувати їхнє самовираження.

Кількісний аналіз дослідження

Перша гіпотеза нашого дослідження звучала так: існують гендерні відмінності у схильності до сексуального саморозкриття у парі, а саме: жінки частіше демонструють ознаки сексуального саморозкриття, ніж чоловіки. Для перевірки гіпотези було використано порівняльний аналіз. У даній гіпотезі порівнюються значення чоловіків та жінок за шкалами сексуального

саморозкриття («сексуальна поведінка», «сексуальне відчуття», «сексуальні фантазії», «сексуальні установки», «значення сексу», «негативний сексуальний вплив», «позитивний сексуальний вплив», «сексуальні переконання», «контроль народжуваності», «сексуальна відповідальність», «сексуальна нечесність», «згвалтування»). Перш за все, нами було здійснено перевірку шкал на узгодженість з нормальним розподілом та виявлено, що всі шкали є непараметричними. Зважаючи на порівняння двох незалежних груп, ми застосували непараметричний U-критерій Манна-Уїтні як статистично обґрунтований метод виявлення міжгрупових відмінностей. Представлена боксова діаграма ілюструє результати порівняльного аналізу. Як видно з візуалізації, медіани досліджуваних показників у групах є доволі близькими за значеннями. При перевірці гіпотези про існування відмінностей за всіма шкалами сексуального саморозкриття, включно із загальним показником, не було виявлено статистично значущих розбіжностей, так як у всіх випадках p перевищував критичне значення 0,05. Відтак, аналіз не підтверджує наявності суттєвих відмінностей між проявом сексуального саморозкриття у чоловіків та жінок.

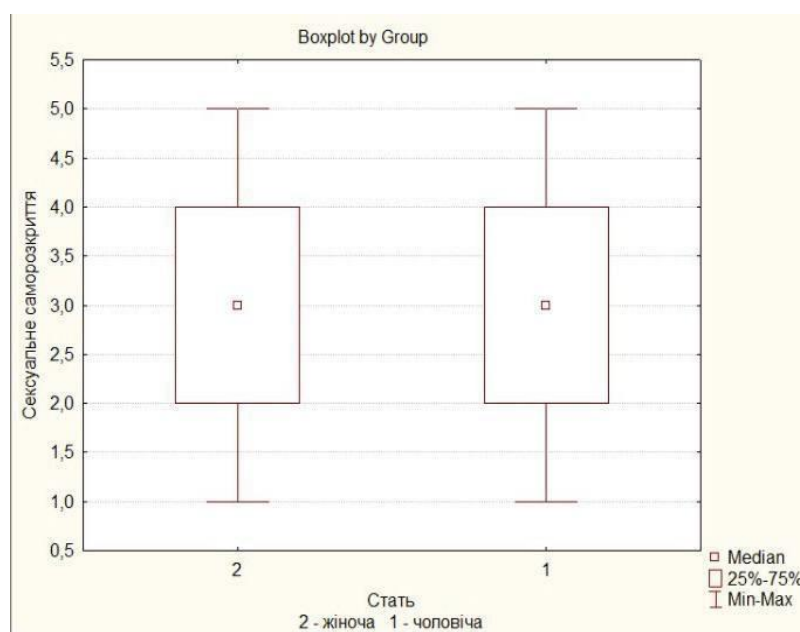


Рис. 2.8. Гендерні особливості прояву сексуального саморозкриття

Наша перша гіпотеза ґрунтується на наукових роботах низки дослідників у цій галузі. Зокрема, згідно з дослідженням Снелла та його колег (1989), жінки виявляли вищу схильність до розкриття своєму партнеру таких аспектів сексуального саморозкриття, як сексуальні фантазії та відчуття у порівнянні з чоловіками. Крім цього дослідження Байерса і Деммонса (2010) виявили, що жінки виявляють більшу готовність до саморозкриття щодо переваг конкретних сексуальних технік, ніж чоловіки. За припущеннями дослідників, вища схильність жінок до загального розкриття інформації, ніж у чоловіків, може пояснюватися їхньою загальною тенденцією до більшої відкритості щодо конкретних тем сексуальних уподобань та антипатій. Можна зробити припущення, що такі результати були зумовлені значним часовим інтервалом між їх проведенням. Варто враховувати той факт, що методологія та контекст минулих досліджень могли значно відрізнятись від теперішнього дослідження, та як результат, суттєво вплинути на відмінності в отриманих результатах. Окрім часового інтервалу на результати дослідження міг повпливати культурний контекст країн. Зокрема для американської культури характерна більш рання відкритість в обговоренні сексуальних питань у порівнянні з українською. Ця відмінність зумовлена такими соціокультурними процесами як початок феміністичних рухів, сексуальна революція, а також розвиток дискурсу про права жінок – все це створило культурне середовище, де стало соціально прийнятніше виражати свої сексуальні потреби та говорити про власну сексуальність, зокрема жінкам. Натомість українська культура, яка сформована радянською ідеологією, релігійними традиціями та консервативними цінностями, історично характеризується обмеженістю сексуальних тем, особливо для жінок. Таким чином, культурний та часовий контексти є важливими факторами, які слід враховувати при інтерпретації даних дослідження. Також, для отримання більш надійних результатів, у наступних дослідженнях варто розглянути можливість збільшення кількості учасників. Це допоможе точніше виявити можливі відмінності та закономірності, які зараз могли бути непомітними через невелику вибірку.

Друга гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що існують вікові відмінності у рівні сексуального саморозкриття у парі. Для перевірки гіпотези було використано порівняльний аналіз. У даній гіпотезі порівнюються значення респондентів різного віку за шкалами сексуального саморозкриття («сексуальна поведінка», «сексуальне відчуття», «сексуальні фантазії», «сексуальні установки», «значення сексу», «негативний сексуальний вплив», «позитивний сексуальний вплив», «сексуальні переконання», «контроль народжуваності», «сексуальна відповідальність», «сексуальна нечесність», «згвалтування»). Було сформовано дві вікові групи на основі вікової періодизації розвитку Г. Крайга. Учасники дослідження були поділені на дві категорії: 18–39 років – представники ранньої дорослості, та 40–56 років – представники середньої дорослості. Оскільки шкали сексуального саморозкриття є непараметричними – при статистичній обробці застосовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. У результаті статистичної обробки даних було отримано статистично значущі відмінності за такими шкалами: «сексуальна поведінка» $p = 0,02$; «сексуальні відчуття» $p = 0,04$; «сексуальні установки» $p = 0,04$.

Аналіз шкали "сексуальна поведінка" показав, що існують вікові відмінності у вираженості сексуальної поведінки. Зокрема, представники ранньої дорослості (група 1) мають значно вищі ранги за цією шкалою, ніж представники середньої дорослості (група 2), що вказує на більш активну сексуальну поведінку в молодшій віковій групі. Отримані дані свідчать, що респонденти у віці 18-39 років схильні частіше ініціювати сексуальні контакти та більше залучені у процес сексуальної взаємодії в межах пари. Натомість, в учасників віком 40-56 років інтенсивність таких проявів поведінки знижується, що може пояснюватися фізіологічними, соціальними та міжособистісними змінами.

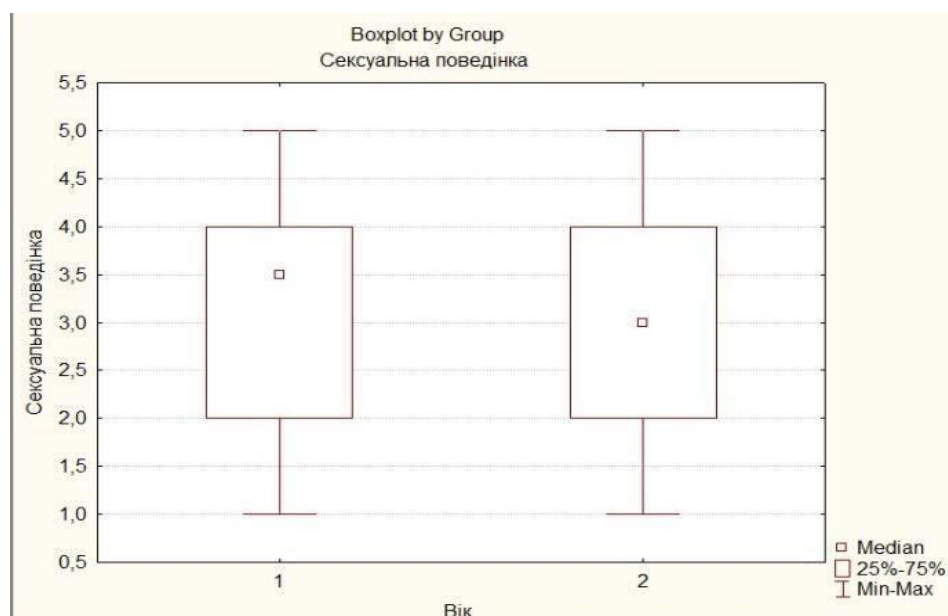


Рис. 2.9. Вікова динаміка показника "сексуальна поведінка"

Результати дослідження шкали «сексуальні відчуття» продемонстрували вікові відмінності інтенсивності сексуальних переживань. Відтак, молодша вікова група отримала вищі показники сексуальних відчуттів, що означає вищі фізичні та емоційні реакції, які виникають під час сексуальної активності. Окрім цього, на боксовій діаграмі показано, що міжквартильний розмах у молодшій групі є ширшим, це означає, що молодша група має більшу варіативність переживань. Також з діаграми видно, що старша вікова група має вужчий діапазон і зміщений до нижчих значень. Такі показники означають, що сексуальні відчуття у старших учасників менш інтенсивні, але стабільніші.

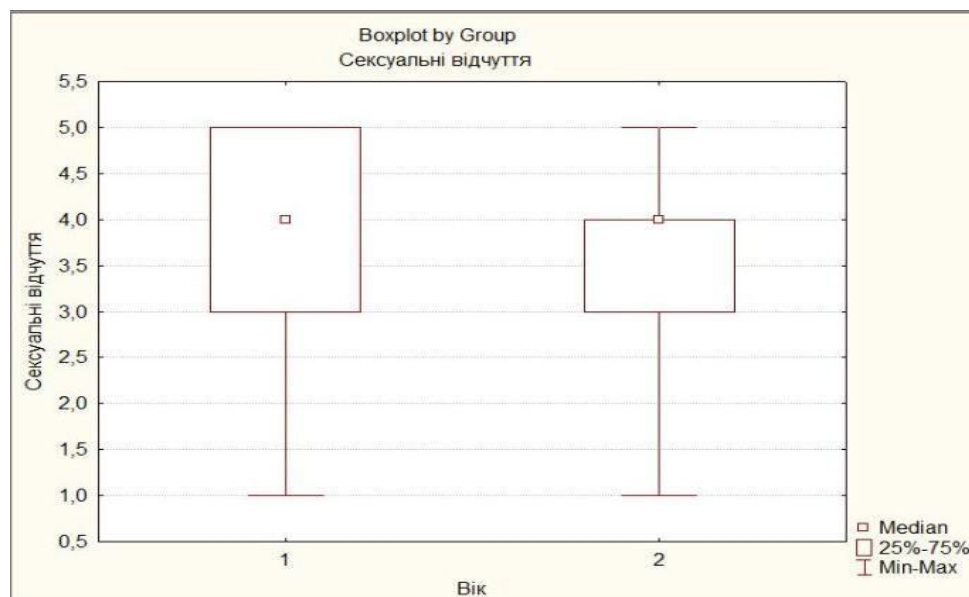


Рис. 2.10. Вікова динаміка показника "сексуальні відчуття"

Аналіз шкали «сексуальні установки» також виявив закономірні вікові відмінності формування сексуальних переконань. Отже, молодша вікова група (група 1) характеризується вищим рівнем цієї внутрішньої готовності, що може проявлятися у більш вираженій чутливості, зацікавленості або відкритості до сексуальних питань порівняно зі старшою віковою групою (група 2). Аналіз боксової діаграми виявив значно ширший діапазон між першим і третім квантилями в молодшій групі. Це свідчить про більшу різноманітність у внутрішній готовності до реакції на сексуальні аспекти серед молодих людей. Їхні індивідуальні стани внутрішньої готовності можуть суттєво відрізнятися. Натомість, старша вікова група демонструє вужчий міжквартильний розмах та нижчу медіану. Це може означати, що внутрішня готовність реагувати на сексуальні аспекти у старших учасників є менш інтенсивною та більш однорідною.

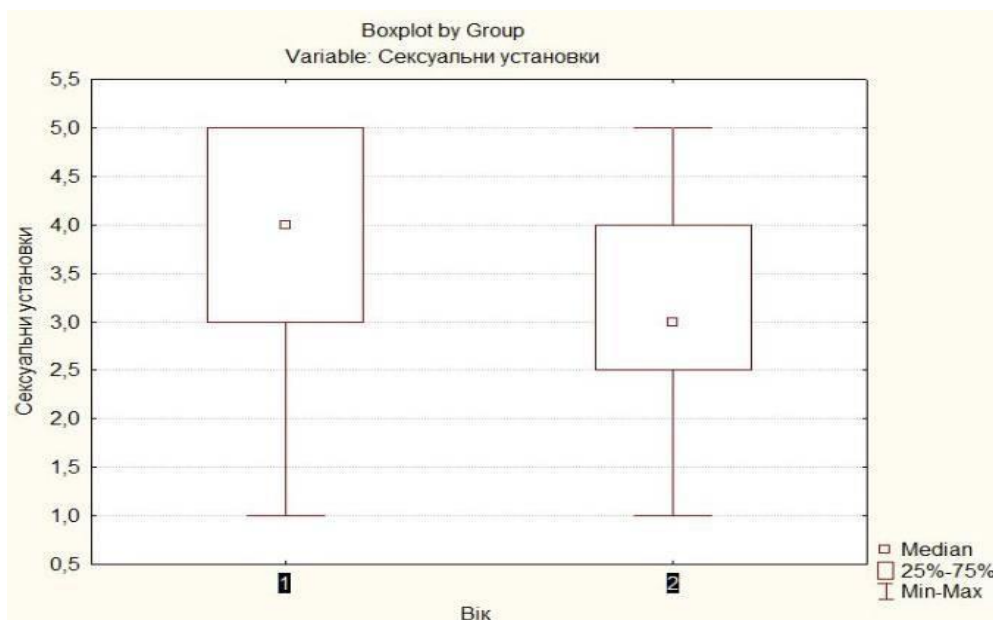


Рис. 2.11. Вікова динаміка показника "сексуальні установки"

Третя гіпотеза дослідження звучала так: зв'язок між сексуальним саморозкриттям і сексуальним задоволенням опосередковується тривалістю стосунків та є сильнішим у довготривалих стосунках. За результатами нашого дослідження було виявлено, що лише шкала «сексуальні переконання» має статистично значущий коефіцієнт взаємодії з тривалістю стосунків на рівні $p = 0.023$. Для всіх інших шкал коефіцієнт взаємодії не мав статистично значущих значень ($p > 0.05$). Отже, існує статистично значущий взаємозв'язок між тривалістю стосунків та тим, як сексуальні переконання впливають на рівень сексуального задоволення партнерів. Коефіцієнт взаємодії ($b = 0.1361$) вказує на позитивну тенденцію: зі зростанням тривалості стосунків посилюється взаємозв'язок між сексуальними переконаннями та рівнем сексуального задоволення.

Moderation

Moderation Estimates

	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p
			Lower	Upper		
СС. перекон	0.0930	0.0495	-0.00400	0.190	1.88	0.060
Тривалість	0.3174	0.0813	0.15801	0.477	3.90	< .001
СС. перекон * Тривалість	0.1361	0.0598	0.01881	0.253	2.27	0.023

Simple Slope Analysis

Simple Slope Estimates

	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	p
			Lower	Upper		
Average	0.0930	0.0506	-0.00625	0.192	1.837	0.066
Low (-1SD)	-0.0263	0.0715	-0.16639	0.114	-0.368	0.713
High (+1SD)	0.2123	0.0751	0.06512	0.360	2.827	0.005

Simple Slope Plot

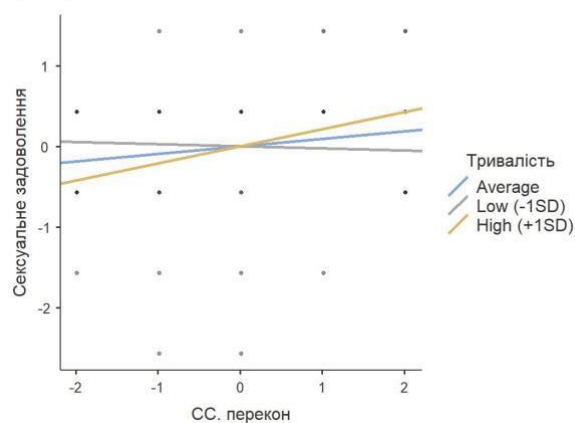


Рис. 2.12. Модераційний вплив тривалості стосунків на зв'язок між сексуальними переконаннями та сексуальним задоволенням.

Такі результати свідчать про те, що чим довше тривають стосунки, тим сильнішим стає позитивний зв'язок між тим, як партнери виражають та відстоюють свої сексуальні погляди та бажання, і їхнім загальним сексуальним задоволенням. Можна припустити, що з часом між партнерами зростає довіра та близькість, тому їм стає комфортніше відкрито говорити про свої сексуальні переконання. Вірогідно з часом у довготривалих стосунках партнери, які відкрито діляться своїми сексуальними переконаннями, краще узгоджують свої сексуальні очікування та вподобання, що позитивно впливає на їхню інтимну сферу.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного дослідження було виявлено ряд важливих особливостей та взаємозв'язків, що стосуються сексуального саморозкриття в парі, з особливою увагою до вікових та гендерних відмінностей, а також впливу тривалості стосунків.

Аналіз гендерних відмінностей сексуального саморозкриття не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у загальному рівні сексуального саморозкриття. Дані результати не узгоджуються з результатами попередніх досліджень, які вказували на те, що жінки проявляють більшу схильність до розкриття різних аспектів сексуальності. Виявлені відмінності можуть бути зумовлені часовим інтервалом між проведеними дослідженнями, а також культурними відмінностями, зокрема, порівняння українських та американських соціокультурних особливостей.

При дослідженні вікових відмінностей у контексті сексуального саморозкриття було виявлено статистично значущі відмінності між віковими групами за шкалами "сексуальна поведінка", "сексуальні відчуття" та "сексуальні установки". У віковій групі ранньої дорослості (18-39 років) спостерігалася більш активна сексуальна поведінка, інтенсивніші сексуальні відчуття та вищий рівень внутрішньої готовності до сексуальних питань порівняно з представниками середньої дорослості (40-56 років). Такі особливості можна пояснити природними фізіологічними віковими змінами та соціальнопсихологічними факторами.

Результати дослідження виявили, що тривалість стосунків має статистично значущий вплив на зв'язок між сексуальними переконаннями та сексуальним задоволенням. Аналіз даних продемонстрував, що позитивний зв'язок між вираженням сексуальних поглядів та сексуальним задоволенням стає сильнішим у довготривалих стосунках.

Проведений якісний аналіз дослідження за допомогою методу фрілістингу виявив, що довіра до партнера та готовність до експериментів є ключовими чинниками сексуального саморозкриття. Натомість страх, недосвідченість,

комплекси, фізіологічні зміни, стрес та рутини у стосунках можуть перешкоджати цьому процесу. Існують певні гендерні відмінності у підходах до сексуального саморозкриття: для жінок важлива щирість та емоційний зв'язок, як передумова до сексуального саморозкриття, тоді як чоловіки частіше повідомляли про труднощі з вираженням емоцій у контексті сексуальної взаємодії.

Результати комплексного дослідження підкреслюють складність феномену сексуального саморозкриття, а також важливість врахування вікових та гендерних особливостей для глибшого розуміння динаміки інтимних стосунків. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що відкрита комунікація щодо сексуальних аспектів взаємодії сприяє підвищенню рівня сексуального задоволення в партнерських стосунках, особливо в довготривалій перспективі. Виявлені у дослідженні вікові особливості: вища сексуальна активність та інтенсивніші відчуття у ранній дорослості та гендерні відмінності: фокус жінок на емоційному зв'язку, труднощі чоловіків у вираженні емоцій вказують на необхідність розробки диференційованих підходів до психологічного консультування пар. Ключовими факторами, що сприяють сексуальному саморозкриттю, визначено довіру та готовність до експериментування, тоді як страх, комплекси, стрес та рутини виступають бар'єрами у цьому процесі. Отримані результати є важливими для розробки ефективних програм психологічної підтримки пар, спрямованих на покращення комунікації в інтимній сфері та якості партнерських взаємин.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПАР ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СЕКСУАЛЬНОГО САМОРОЗКРИТТЯ ТА ЯКОСТІ ІНТИМНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Техніки психологічної підтримки сексуального саморозкриття з урахуванням вікових особливостей.

Метою програми є підвищення рівня сексуального саморозкриття та якості інтимних стосунків у парі через розвиток та вдосконалення комунікативних навичок, зміцнення довіри та емоційного зв'язку, а також усвідомлення та прийняття своєї сексуальності та сексуальності партнера з урахуванням вікових особливостей.

Завдання програми:

1. Сприяти встановленню глибшого емоційного зв'язку між партнерами через невербальні та вербальні техніки спілкування.
2. Навчити партнерів ефективним стратегіям комунікації, включаючи активне слухання та "Я-висловлювання".
3. Забезпечити умови для безпечного дослідження та вираження емоцій, бажань та переживань, пов'язаних з інтимністю.
4. Забезпечити умови для безпечного й конструктивного обговорення сексуальних тем, для того аби уникнути непорозумінь та зміцнити довіру у стосунках.

Ефективне застосування технік вираження почуттів у близьких стосунках є складним завданням, оскільки самі емоції є багатограними (Matsumoto, 2007). Взаємодія між партнерами – це обмін повідомленнями, кожне з яких впливає на те, як стосунки змінюються. Розглянемо ключові техніки вираження почуттів, які сприятимуть глибшому емоційному обміну між партнерами.

Техніки вираження почуттів

- Техніка "Колесо емоцій" Роберта Плутчика – це візуальний інструмент, що допомагає партнерам навчитися ідентифікувати, розрізняти та виражати

широкий спектр емоцій, а також розуміти їхню інтенсивність та взаємозв'язки. Ця техніка сприяє відкритому обговоренню емоцій, допомагаючи партнерам краще розуміти один одного та будувати міцніший емоційний зв'язок (Plutchik, 1980).

- Техніка "Контейнування" – запозичена з психоаналітичних концепцій Вілфреда Бйона та буде корисною для регулювання емоцій у парі. Суть полягає у тому, що один партнер виступає "контейнером", активно слухає та старається зрозуміти емоції іншого, навіть якщо вони інтенсивні чи негативні. Для цього дуже важливо створити безпечний простір, де інший партнер відчуває, що його почуття приймають. Контейнер також намагається зрозуміти почуття іншого, щоб повернути їх у більш зрозумілій та керованій формі, наприклад перефразовування, вираження емпатії та допомогу партнеру у формулюванні його емоцій. Крім цього контейнер допомагає партнеру зменшити інтенсивність емоцій та надавати йому свою підтримку. Коли партнер відчуває, що його почули, контейнер повертає йому його почуття в обробленому вигляді, що сприяє відчуттю контролю та стабільності. Згодом обидва партнери навчаються виконувати роль контейнера, створюючи взаємопідтримку. Застосування цієї техніки вимагає терпіння, емпатії та бажання зрозуміти емоційний досвід іншого, що сприяє глибшим та здоровішим стосункам (Mustanski, B., Birkett, M., Greene, G. J., Hatzenbuehler, M. L., & Newcomb, M. E., 2014).
- Техніка "Незавершені речення", яка ґрунтується на концепції "Вікна Джохарі"(автори – Джозеф Лафт і Гаррі Інгам). Дана техніка сприяє саморозкриттю та поглибленню взаєморозуміння між партнерами. Вона передбачає використання шаблонних фраз на початку розмови, які допомагають партнерам висловлювати свої думки, почуття та переживання, які зазвичай уникаються у відкритому спілкуванні. За допомогою незавершених речень партнери отримують стимул для дослідження таких вразливих тем, як страхи, сором, бажання та інші аспекти внутрішнього світу, які можуть бути складними для обговорення.

До прикладу, можна використовувати такі фрази, як "Мені страшно говорити про...", "Я соромлюсь своїх бажань щодо...". При виконанні даної техніки між партнерами створюється безпечний простір, де вони можуть поступово глибше розкриватись один одному. Це сприяє не лише обміну інформацією, але й розвитку емпатії, довіри та близькості у стосунках (Saxena, 2015).

- Техніка "Соматичне переживання" – фокусується на тілесних реакціях, а не лише на думках чи емоціях. Метод створений Пітером Левіним для роботи з ПТСР, проте може бути корисним інструментом для пар, які хотіли б навчитися краще виражати свої почуття. Наприклад, партнери вчитимуться усвідомлювати свої тілесні відчуття у відповідь на слова та дії іншого, замість того, щоб зосереджуватися лише на емоціях чи думках. Це може допомогти виявити невербальні сигнали стресу, напруги або дискомфорту. Окрім цього, замість того, щоб форсувати емоційні вираження, партнери можуть практикувати поступову обробку складних почуттів, дозволяючи тілу безпечно вивільняти накопичену енергію (Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., & Baumann, N., 2021).
- "Ненасильницьке спілкування" Маршалла Розенберга – модель комунікації, де висловлюються: спостереження, почуття, потреби та прохання. Процес ненасильницького спілкування починається з власного вираження або емпатичного слухання цих чотирьох складових. У контексті інтимних стосунків використовується для того, щоб навчитися чути почуття партнера, висловлювати власні потреби та приймати ті відповіді, які не завжди хочеться чути. Наприклад, замість: "Ти ніколи не проявляєш ініціативу, завжди все на мені!" варто сказати: "Я помічаю, що від мене надходить більше ініціатив стосовно наших сексуальних контактів (спостереження). Це робить мене невпевненою (почуття), тому що я хочу бачити взаємність та відчувати, що ти теж цього хочеш (потреби). Чи міг би ти виражати свою зацікавленість у близькості, щоб я відчувала себе бажаною (прохання)." (Rosenberg, M. B., & Chopra, D., 2015)

- "Інтенсивний щоденник" розроблений Айрою Прогоффом може бути адаптований для роботи у парах. Суть полягає у тому, що кожен з партнерів повинен вести власний щоденник, у якому можна буде записувати спогади про емоційно значущі моменти у їхніх стосунках (як позитивні так і негативні), досліджувати та записувати свої потреби (у близькості, підтримці тощо). Після цього, за бажанням можна поділитися особистими записами: партнер, який читає письмово занотовує свої думки та почуття, які виникли під час читання записів (Gestwicki, 2001).
- "Емпатичне слухання" Карла Роджерса. Полягає у тому, що слухач уважно стежить за партнером, виявляючи свою зацікавленість невербальними сигналами: поглядом, мімікою, жестами або короткими словами підтримки. Він створює безпечну атмосферу, яка спонукає співрозмовника до глибшого самовираження та відкриття. Після висловлювання партнера слухач перефразовує почуте з акцентом на емоційну складову: "Ти відчуваєш... тому що...", показуючи своє розуміння без осуду чи інтерпретації (Arnold, 2014).

Особливе місце приділяється вправам на "**сенсорний фокус**" розробниками яких є Вільям Мастерс і Вірджинія Джонсон. Основою є релаксаційні техніки та сенсорне усвідомлення для зниження тривоги при обговоренні сексуальних тем. Ключова мета полягає у тому, щоб допомогти парам відновити фізичний та емоційний зв'язок, зменшити тривожність, пов'язану з сексуальними очікуваннями та діяльністю та поглибити інтимність. Замість зосередженні на статевому акті чи оргазмі, сенсорний фокус акцентує увагу на дослідженні своїх сенсорних відчуттів, сприяючи розслабленню, спілкуванню та присутності в моменті (Boyd, K, n.d.)

Ключові принципи даного методу полягають у:

- 1) зняття тиску: на початку взаємин рекомендується відмовитися від фізичної близькості та орієнтації на результат, а натомість більше зосередитись на своїх відчуттях без тиску від очікувань.

- 2) принципі послідовності: важливо, щоб вправи виконувалися у певному порядку, починати можна з нейтральних дотиків та поступово переходити до сексуальних зон, при цьому варто виключити будь-які очікування стосовно фізичної реакції.
- 3) усвідомленості: обоє партнерів вчать бути повністю присутніми у моменті контакту, а також звертати увагу на свої фізичні відчуття при цьому не відволікаючись.
- 4) адаптивності: вправи та темп їх виконання можуть коригуватися відповідно до потреб та особливостей кожної пари.
- 5) якісної комунікації: важливим елементом протягом всіх етапів є відверте обговорення власних відчуттів, комфорту та особистих меж.

Таким чином, перший етап техніки сенсорного пошуку буде починатися з усвідомленої комунікації, де партнери зможуть обговорити свій рівень комфорту, тривоги, а також встановити особисті межі перед початком фізичного дотику. Також даний етап може включати період утримання від сексуальної активності для зменшення тиску. Другий етап виконання техніки полягає у несексуальному дотику, де партнери по черзі досліджують тіло один одного (окрім інтимних зон) легкими дотиками, зосереджуючись на приємних відчуттях. Наступний етап включає сексуальний дотик, тобто партнерам дозволяється дотик до інтимних зон, але метою є не досягнення збудження чи оргазму, а дослідження відчуттів. Лише на останньому етапі, за бажанням обох партнерів, можуть вводитися елементи сексуальної взаємодії, але з акцентом на чуттєвість та задоволення від процесу.

Техніки сенсорного фокусу мають багато переваг, зокрема вони допомагають зменшити тривожність щодо сексуальної діяльності, покращують спілкування та рівень інтимності між партнерами, зміцнюють довіру та емоційний зв'язок у парі, а також підвищують загальну сексуальну задоволеність.

Техніки сенсорного фокусу будуть корисними для пар, які відчувають у стосунках тривогу щодо своєї сексуальної діяльності, пар, які прагнуть

покращити інтимність та чуттєвість у стосунках, а також для тих, хто відчуває емоційну дистанцію при фізичній взаємодії з партнером.

Результати дослідження вікових відмінностей у контексті сексуального саморозкриття виявило статистично значущі відмінності між віковими групами. Зокрема у віковій групі ранньої дорослості (18-39 років) респонденти були більш сексуально активними, мали яскравіші сексуальні переживання та були більш відкритими до тем сексуальності, ніж зрілі респонденти (40–56 років). Відтак, для кожної із вікових груп був представлений індивідуальні техніки психологічної підтримки.

3.1.1. Вікова група: рання дорослість (18-39 років)

- Техніка «Коло сексуального досвіду» (The Wheel of Sexual Desire) Джини Огден. Дану техніку можна використовувати для кращого розуміння сексуальності як багатовимірного явища, що охоплює такі чотири аспекти, як: фізичні відчуття, емоції, ментальні переконання та духовний зв'язок. Виконуючи техніку, партнери можуть свідомо розглядати свій досвід у кожному з цих аспектів, виявляючи взаємозв'язки та можливі блоки. Дана техніка допомагає краще зрозуміти власну сексуальність, що призводить до позитивних змін. Також цю техніку можуть використовувати психотерапевти з метою полегшення саморозкриття, визначення бажань та труднощів та планування позитивних змін у сексуальному житті клієнтів. Для вікової групи ранньої дорослості ця техніка буде особливо корисною, оскільки допоможе не лише зосереджуватися на фізичному аспекті інтимного життя, але й розвивати здатність до глибокого та цілісного розуміння своєї сексуальності (Ogden, 2013).
- Техніка «Чотирихвилинний зоровий контакт». Дослідники Coutts і Schneider (1976) порівнювали поведінку погляду між близькими людьми і незнайомцями та розглядали погляд як ознаку близькості у стосунках. Результати дослідження виявили, що висока частота поглядів є ознакою того, що стосунки між двома людьми є такими, в яких інша людина

цінується і між парою існує близькість. Спираючись на розуміння погляду як важливого елементу близькості, техніка «Чотирихвилинний зоровий контакт» пропонує партнерам поглибити емоційний зв'язок через чотирихвилинне споглядання один одному в очі. При цьому дуже важливим є відмовитися від вербального спілкування. Такий зоровий контакт допомагає партнеру краще зрозуміти, що відчуває інший, навіть не використовуючи слова (Dutson, 2023). Молоді люди частіше у стосунках надають перевагу саме фізичній близькості, тому дана вправа буде особливо помічною, адже допоможе партнерам встановити глибший емоційний зв'язок у парі.

- Техніка «Імаго Діалог» Гарвілл Хендрікс і Хелен Хант. Дана техніка включає в себе три основні кроки: віддзеркалення, валідацію та емпатію. На етапі віддзеркалення потрібно точно повторити або перефразувати почуте від партнера та при цьому не додавати власної інтерпретації. Для того, щоб правильно віддзеркалювати почуте, можна використовувати такі репліки, як: «Якщо я правильно тебе почула, ти сказав..», «З твоїх слів виходить, що..». Також можна уточнити, чи є щось, що партнеру хотілося б додати, наприклад «Розкажи мені більше про..». Після того, як партнер завершить свою розповідь, іншому потрібно спробувати валідувати те, що сказав партнер, а також повідомити йому, чи те, про що він говорив, має логічний сенс для нього. Якщо ні, варто просто поділитися тими думками, які мали для нього сенс, а потім попросити партнера розповісти більше про ті частини, які ще не мають сенсу. Як можна валідувати: «Ти маєш сенс для мене, тому що...» або «Я розумію тебе, особливо в частині..». Також потрібно попросити уточнити, те, що залишилося незрозумілим: «Ця частина має сенс, але але чи міг би ти пояснити докладніше...?» Фінальним етапом є емпатія, де тому, хто слухає, потрібно відобразити емоції, які, на його думку, переживає партнер у зв'язку зі сказаним. Це може бути пряме повторення озвучених почуттів або припущення щодо інших, глибших емоцій. Наприклад: «Я можу уявити, що ти зараз відчуваєш...»

Перебуваючи на етапі активного формування інтимних стосунків, використання даної техніки допоможе навчитися слухати без осуду, краще розуміти емоційний світ свого партнера, а також виражати свої почуття у безпечний та конструктивний спосіб (Gomez, 2017).

3.1.2. Вікова група: середня дорослість (40-56 років)

- Техніка «Лист партнеру». Написання листа дає безпечний простір для вивчення та вираження складних емоцій у власному темпі. Безпосередньо звертаючись до відповідної особи чи ситуації, людина може переживати свої почуття більш безпосередньо. Вона також розглядатиме свої труднощі з іншої точки зору, що сприятиме розумінню та зціленню (Keenan, Lumley, & Schneider, 2014). У контексті сексуального саморозкриття такі листи можна адресувати минулому досвіду (щоб виразити злість, біль чи сором та пропрацювати складні емоції), сексуальним фантазіям (щоб прийняти їх та подолати сором чи внутрішній конфлікт), проблемам у стосунках (лист може бути адресований партнеру з метою проговорення невисловлених потреб), самому собі (щоб краще дослідити власну сексуальну ідентичність, прийняти себе та свою сексуальність). Дана техніка допоможе безпечно досліджувати та висловлювати глибокі емоції, бажання та переживання, пов'язані з інтимністю, які могли накопичуватися протягом багатьох років. Цей метод також сприяє емоційному звільненню, допомагає переосмислити минулий досвід, зменшити відчуття сорому, покращити самоприйняття та гармонію в сексуальному житті.
- Техніка «Карта задоволення». Дана практика передбачає дослідження та краще розуміння власної унікальної чуттєвості та уподобань при сексуальному задоволенні. Техніка допомагає скласти перелік практик, що приносять тілу задоволення, а також почати досліджувати нові можливі джерела задоволення. Як створити індивідуальну карту задоволення: перш за все, потрібно намалювати силует тіла. Після цього, на створеному силуеті потрібно відмітити зони тіла, які викликають приємні відчуття під час фізичного контакту. Додатково можна позначити ті частини тіла, які

потребують ретельнішого дослідження. Наприкінці, біля кожної позначеної зони треба записати бажані способи стимуляції. Дана техніка дозволяє безпечно дослідити власне тіло та бажання, які могли бути пригнічені раніше та допомогти адаптуватися до фізіологічних змін. Практика допомагає покращити розуміння власної чуттєвості. Також вона зміцнює міжособистісні стосунки (Connolly, J., McIsaac, C., Shulman, S., Wincentak, K., Joly, L., Heifetz, M., & Bravo, V. 2014).

- Техніка «Колесо згоди» Бетті Мартін. Дана вправа дозволяє глибше зрозуміти та прояснити взаємодію у стосунках, що робить їх більш відвертими та справжніми. Вона зосереджена на двох важливих питаннях: «Хто робить?» і «Для кого це?». Ця практика допомагає усвідомити власні бажання та межі, а також навчитися ясно їх доносити, для того щоб уникнути непорозумінь. Для створення ясності у взаємодії, «Колесо згоди» пропонує розглянути кожну ситуацію крізь призму того, хто здійснює дію і для чиєї вигоди ця дія відбувається. Наприклад, у сексі, це дозволяє партнерам не лише підтвердити згоду на дію, а й зрозуміти, чи це дія "для мене" (моє бажання), "для тебе" (твоє бажання), чи "для нас обох". Це допомагає уникнути ситуацій, коли кожен з партнерів просто "погоджується", не відчуваючи справжнього бажання. «Колесо згоди» є особливо цінним інструментом, оскільки допомагає переосмислити свої стосунки, де можуть виникати приховані або невисловлені бажання та невдоволення. «Колесо згоди» надає чіткий механізм для відкритої комунікації про інтимні потреби та межі, що може поглибити взаєморозуміння у стосунках. Також ця техніка допомагає парам адаптуватися до фізіологічних змін, що виникають в їхньому організмі, шляхом дослідження нових способів отримання задоволення та уникаючи припущень про те, чого "хоче" або "не хоче" партнер. Практикуючи «Колесо згоди», люди можуть краще усвідомити різницю між "хотіти" і "бути готовим", що дає змогу вибудовувати здоровіші та якісніші інтимні стосунки (MacNeil, S., & Byers, E. S. 2009).

3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня сексуального саморозкриття у парі.

Сексуальне саморозкриття у чоловічо-жіночих стосунках є надзвичайно важливим, оскільки приносить численні переваги, включаючи вищу задоволеність стосунками, підвищення рівня інтимності, покращення якості спілкування, зміцнення довіри, а також краще психічне та сексуальне здоров'я. Проте сексуальна відкритість також може супроводжуватися певними ризиками для емоційного благополуччя партнерів. До таких ризиків можна віднести страх бути відкинутим та не прийнятим з боку свого партнера, страх отримати негативну реакцію на свої висловлювання, а також страх зашкодити власним стосункам. Саме тому, створення безпечного простору є необхідною умовою для процесу сексуального саморозкриття у парі. З огляду на це, ми пропонуємо наступні рекомендації для подолання зазначених психологічних бар'єрів та сприяння здоровому саморозкриттю між партнерами.

1. Визначити тригери страху відкидання. Важливо визначити конкретні тригери, які викликають почуття страху бути відкинутим у кожного з партнерів. Ці тригери можуть бути вкорінені в минулому досвіді, суспільних очікуваннях або особистих комплексах. Розуміючи походження страху, пари можуть почати працювати над першопричинами свого дискомфорту при сексуальному саморозкритті.
2. Навчитися виражати вразливість. Один з найскладніших аспектів подолання страху бути відкинутим – це навчитися виражати вразливість без страху бути відкинутим або засудженим. Партнерам важливо навчитися ділитися своїми переживаннями та побоюваннями у спосіб, що викликає розуміння. Такий процес поступово руйнує психологічні бар'єри, створені страхом, і сприяє формуванню глибшої емоційної близькості.
3. Розвивати емпатію та розуміння. Емпатія є потужним інструментом протидії страху бути відкинутим. Партнерам рекомендується вчитися

розглядати вразливість один одного з емпатією та розумінням, а не з осудом. Ця зміна перспективи допомагає створити відчуття безпеки та прийняття, дозволяючи обом партнерам відчувати себе побаченими та цінними.

4. Зміцнити довіру та емоційний зв'язок. Оскільки партнери працюють над своїми почуттями страху бути відкинутим і вчать виражати свою вразливість, вони починають відновлювати довіру та близькість у своїх стосунках. Важливо опанувати спеціальні техніки та підходи для зміцнення емоційного зв'язку між партнерами, що сприятиме формуванню більш глибоких та стійких взаємин з високим рівнем інтимності.

Питання довіри у сфері сексуального саморозкриття потребує особливої уваги. Процес її побудови через комунікацію включає в себе кілька важливих етапів.

- Прозорість. Довіра будується на чесності та прозорості. Потрібно вчитися відкрито ділитися думками, почуттями та турботами з партнером.
- Послідовність. Послідовність у спілкуванні має важливе значення. Систематичність міжособистісної взаємодії, демонструє пріоритетність партнерських відносин у ціннісній системі особистості.
- Виконання обіцянок. Реалізація особистих обіцянок та зобов'язань є ключовим компонентом формування довірчих відносин. Послідовне дотримання даного слова демонструє надійність та зміцнює довіру у довготривалій перспективі.
- Відмова від звинувачень. Під час виникнення конфліктів варто, уникати звинувачень партнера, оскільки це негативно впливатиме на якість спілкування та довіри. Окрім цього, у спілкуванні варто уникати захисної позиції та ігнорування. Натомість варто зосередитися на проблемі та пошуку конструктивного рішення.
- Визнання позитиву. Важливо констатувати позитивні зміни та зрушення у спілкуванні. Отримання позитивного підкріплення у формі визнання та компліментів від партнера відповідає базовим психоемоційним потребам

особистості та підвищує мотивацію до подальшого розвитку відкритості у стосунках.

Стратегії ефективного спілкування

- Застосування конструктивних комунікативних формулювань. Рекомендовано замінити звинувачення, наприклад «Ти завжди це робиш», на «Я-висловлювання», наприклад: «Мені боляче, коли це відбувається». «Я-висловлювання» виражають особисті переживання, не звинувачуючи при цьому партнера.
- Практика активного слухання та невербального спілкування. Рекомендовано застосовувати активне слухання та приділяти партнеру повну увагу. Також потрібно звертати увагу на невербальні сигнали партнера, особливо на вираз обличчя, оскільки вони додаткову інформацію про емоційний стан. Варто уникати перебивання, натомість ставити уточнюючі запитання, щоб переконатися в правильності розуміння один одного.
- Управління емоційним станом. Оскільки під час напружених моментів легко реагувати емоційно, варто намагатися зберігати спокій і витримку під час обговорень. Можна робити перерви, якщо потрібно, щоб охолонути, перш ніж продовжити.
- Застосування емпатичних реакцій. Рекомендовано демонструвати розуміння почуттів партнера, навіть за відсутності згоди з його позицією. Фрази, наприклад «Я розумію, що ти відчуваєш» можуть мати велике значення. Ефективною стратегією є також визнання обґрунтованості позиції партнера, особливо в ситуаціях, коли партнер може висловлювати образу, яку йому могли завдати.
- Звернення за професійною допомогою. Якщо проблеми у спілкуванні не зникають, варто звернутися за допомогою до сімейного психолога або психотерапевта. Нейтральна третя сторона може надати рекомендації та навчити ефективним технікам спілкування.

- Постійне вдосконалення комунікативних навичок. Спілкування – це процес, що постійно розвивається. У міру того, як стосунки ростуть і змінюються, стиль спілкування може потребувати адаптації. Рекомендовано зберігати відкритість до освоєння нових методів ефективної взаємодії.

Висновки до третього розділу

Цей розділ підкреслює важливість сексуального саморозкриття для покращення задоволеності стосунками, інтимності та загального благополуччя пари. Він пропонує комплексний підхід для створення безпечного та підтримуючого простору між партнерами.

Програма зосереджена на кількох ключових аспектах:

- Подолання психологічних бар'єрів. Виявлення факторів, що викликають страх відкидання, навчання вираженню вразливості та розвитку емпатії між партнерами.
- Зміцнення довіри та емоційного зв'язку. Акцент на важливості прозорості, послідовності, виконання обіцянок, відмови від звинувачень та визнання позитиву як фундаменту для побудови довіри у сексуальному саморозкритті.
- Стратегії ефективного спілкування. Застосування «Я-висловлювань», практика активного слухання та невербального спілкування, управління емоційним станом, використання емпатичних реакцій.
- Техніки вираження почуттів. Представлено такі практичні інструменти, як «Колесо емоцій» Роберта Плутчика, «Контейнування», «Незавершені речення» за принципом «Вікна Джохарі», «Соматичне переживання», «Ненасильницьке спілкування» Маршалла Розенберга, «Інтенсивний щоденник» Айри Прогоффа та «Емпатичне слухання» Карла Роджерса.
- Техніки «Сенсорного фокусу» Мастерса та Джонсон. Виділено вправи на «сенсорний фокус», що фокусуються на знятті тиску, послідовності, усвідомленості та адаптивності.

Важливим аспектом програми є індивідуальний підхід до різних вікових груп, який зможе враховувати їхні унікальні потреби:

- Для ранньої дорослості (18-39 років) рекомендовані техніки, що сприяють глибшому та цілісному розумінню сексуальності за межами фізичного аспекту, такі як «Коло сексуального досвіду» Джини Огден, «Чотирихвилинний зоровий контакт» та «Імаго Діалог» Гарвілла Хендрікса та Хелен Хант.
- Для середньої дорослості (40-56 років) акцент робиться на дослідженні та вираженні накопичених емоцій та бажань та адаптації до фізіологічних змін. Для цієї групи особливо корисними є «Лист партнеру», «Карта задоволення» та «Колесо згоди» Бетті Мартін. Ці техніки сприяють допомагають покращити інтимність, подолати приховані невдоволення та побудувати здоровіші та якісніші стосунків.

Запропонована програма забезпечує комплексний інструментарій для пар, які прагнуть підвищити рівень сексуального саморозкриття та покращити якість інтимних стосунків. Вона допомагає партнерам долати страхи, будувати довіру, вдосконалювати спілкування та глибше зрозуміти власну чуттєвість, адаптуючись до різноманітних змін.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вікову динаміку сексуального саморозкриття в парі як чинника задоволеності чоловічо-жіночими стосунками в період молодості та зрілості, а також розробити програму психологічної підтримки щодо підвищення рівня сексуального саморозкриття та якості інтимних стосунків.

Гіпотези дослідження полягали в припущенні існування: 1) гендерних відмінностей у схильності до сексуального саморозкриття в парі; 2) вікових відмінностей у рівні сексуального саморозкриття в парі; 3) зв'язку між сексуальним саморозкриттям і сексуальним задоволенням, що опосередковується тривалістю стосунків та є сильнішим у довготривалих стосунках.

Проведений теоретичний аналіз та отримані результати емпіричного дослідження дозволили нам сформулювати наступні висновки:

1. Теоретично обґрунтовано психологічний зміст поняття сексуального саморозкриття. Визначено, що сексуальне саморозкриття – це ступінь відвертості між партнерами, щодо їхніх симпатій та антипатій у сексуальній взаємодії. Доведено, що сексуальне саморозкриття є ключовим фактором, що прямо впливає на задоволеність стосунками, рівень інтимності, якість спілкування та соціальну підтримку в парі. Високий рівень сексуального саморозкриття у парі сприяє підвищенню близькості, довіри та загальної задоволеності стосунками. Також визначено, що процес сексуального саморозкриття може ускладнюватися через тиск з боку суспільства та особистісні страхи, такі як страх бути відкинутим або засудженим.
2. Встановлено, що вік та гендер впливають на рівень та особливості сексуального саморозкриття, а також на стратегії інтимної комунікації. У підлітковому віці особливу роль відіграє емоційна близькість, тоді як у

дорослому віці зростає значущість статевої близькості. У зрілому віці роль сексуального саморозкриття може зменшуватися, натомість більш важливими стають фізичне здоров'я та комфорт.

3. Здійснене емпіричне дослідження дозволило частково підтвердити висунуті гіпотези. Зокрема, було виявлено позитивний зв'язок між сексуальним саморозкриттям і сексуальним задоволенням, що опосередковується тривалістю стосунків та є сильнішим у довготривалих стосунках. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що відкрита комунікація щодо сексуальних аспектів взаємодії сприяє підвищенню рівня сексуального задоволення в партнерських стосунках, особливо в довготривалій перспективі.
4. На основі проведеного теоретичного та емпіричного досліджень нами було створено програму психологічної підтримки для пар. Метою програми є підвищення рівня сексуального саморозкриття та якості інтимних стосунків у парі через розвиток та вдосконалення комунікативних навичок, зміцнення довіри та емоційного зв'язку, а також усвідомлення та прийняття власної сексуальності та сексуальності партнера з урахуванням вікових особливостей. Завдання програми включають: сприяння встановленню глибшого емоційного зв'язку між партнерами через невербальні та вербальні техніки спілкування; навчання партнерів ефективним стратегіям комунікації, включаючи активне слухання та "Я-висловлювання"; забезпечення умов для безпечного дослідження та вираження емоцій, бажань та переживань, пов'язаних з інтимністю; забезпечення умов для безпечного й конструктивного обговорення сексуальних тем, для того аби уникнути непорозумінь та зміцнити довіру у стосунках.

Однак, проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективи подальшого вивчення вікової динаміки сексуального саморозкриття ми вбачаємо в наступних напрямках: апробація та оцінка ефективності розробленої програми психологічної підтримки; розширений аналіз впливу соціокультурних чинників у різних групах населення; дослідження зв'язку з

іншими психологічними змінними такими як, типи прив'язаності, самооцінка та самосприйняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гріньова, О. М. (2016). Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. *Молодий вчений*, (12 (39)), 236-239.
2. Дідковська, Л. І. (2014). Психологічні особливості ставлення до сексу осіб віку ранньої дорослості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, (12), 72-79.
3. Розенберг, М. (2022). *Ненасильницьке спілкування: мова життя*. Ranok Publishing House Ltd.
4. Крайг, Г. (2000). *Психологія розвитку* (pp. 988-988).
5. Ющишина, Л. О. (2022). Групова динаміка та комунікації (тренінг): курс лекцій.
6. Arnold, K. (2014). Behind the mirror: Reflective listening and its tain in the work of Carl Rogers. *The Humanistic Psychologist*, 42(4), 354-369. <https://doi.org/10.1080/08873267.2014.913247>
7. Bookwala, J. E. (2016). Introduction: Current perspectives on couple relationships in the middle and later years. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1295299>
8. Boyd, K. (n.d.). Sensate focus: An exercise in mindful sexuality. *Optimum Joy*. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.811450>
9. Brown, R. D., & Weigel, D. J. (2018). Exploring a contextual model of sexual selfdisclosure and sexual satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 55(2), 202-213. <https://doi.org/10.1080/00224490802398399>
10. Chiou, W. B. (2006). Adolescents' sexual self-disclosure on the internet: Deindividuation and impression management. *Adolescence*, 41(163).
11. Coffelt, T. A., & Hess, J. A. (2014). Sexual disclosures: Connections to relational satisfaction and closeness. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(6), 577-591.
12. Cohen, P. (2018). The coming divorce decline. *SocArXiv*. <https://osf.io/preprints/socarxiv/h2sk6/>
13. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
14. Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.
15. Connolly, J., & McIsaac, C. (2011). Romantic relationships. In M. K. Underwood & L. H. Rosen (Eds.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence* (pp. 180-203). New York, NY: Guilford Press.
16. Connolly, J., McIsaac, C., Shulman, S., Wincentak, K., Joly, L., Heifetz, M., & Bravo, V. (2014). *Development of romantic relationships in adolescence and emerging adulthood: Implications for community mental health*. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2014-002>

17. Dutson, B. (2023). The Four-Dimensional Wheel of Sexual Experience (4-D Wheel): An organizing principle for exploring clients' sexual issues—Past, present, & future.
18. Farschi, S. (2024, May 9). *Important conversations about sex and intimacy with Simone Farschi, founder of The Pleasure Plus*. LA Weekly.
19. Fry, R. (2016). *For first time in modern era, living with parents edges out other living arrangements for 18- to 34-year-olds*. Pew Research Center.
20. Gestwicki, R. (2001). Ira Progoff (1921-1998): The creator of the intensive journal method and a new profession. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(3), 53-74.
21. Gomez, L. (2017). *Developments in object relations: Controversies, conflicts, and common ground*. Taylor & Francis.
22. Hackathorn, J. M. (6.p.). *Sexual satisfaction in marriage*. Murray State University.
23. Harty, M. (1973). Self-disclosure by Sidney M. Jourard (Book review). *Bulletin of the Menninger Clinic*, 37(6), 643.
24. Hryshyna, N., & Bihari, M. (2020). Improving the linguistic and communicative competence of public servants: A human-centered approach. *Pressing Problems of Public Administration*, 1(57), 219-227.
25. *Imago Relationships International*. (n.d.). The Imago Dialogue. Retrieved from <https://imagoworks.com/the-imago-dialogue/>
26. Karney, B. R., Beckett, M. K., Collins, R. L., & Shaw, R. (2007). *Adolescent romantic relationships as precursors of healthy adult marriages: A review of theory, research, and programs*. RAND Corporation.
27. Keenan, M. J., Lumley, V. A., & Schneider, R. B. (2014). A group therapy approach to treating combat posttraumatic stress disorder: Interpersonal reconnection through letter writing. *Psychotherapy*, 51(4), 546.
28. Kuczynski, A. M., Kanter, J. W., & Robinaugh, D. J. (2020). Differential associations between interpersonal variables and quality-of-life in a sample of college students. *Quality of Life Research*, 29(1), 127-139. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02298-3>
29. Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., & Baumann, N. (2021). Somatic experiencing—effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1929023.
30. Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology*, 53(9), 1738.
31. Linder, J. R., & Collins, W. A. (2005). Parent and peer predictors of physical aggression and conflict management in romantic relationships in early adulthood. *Journal of Family Psychology*, <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.252>
32. Livingston, G. (2014). Chapter 2: The demographics of remarriage. Pew Research Center.

33. Lopez Portillo, B. (2019). Individual differences in sexual self-disclosure: The role of personality and attachment in romantic relationships [Doctoral dissertation]. University of Sydney.
34. MacNeil, S., & Byers, E. S. (2009). Role of sexual self-disclosure in the sexual satisfaction of long-term heterosexual couples. *Journal of Sex Research*, 46(1), 3-14.
35. Metts, S., & Planalp, S. (2011). Emotion experience and expression. In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *Handbook of interpersonal communication* (4th ed., pp. 283-315). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
36. Mustanski, B. (2015). Future directions in research on sexual minority adolescent mental, behavioral, and sexual health. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44, 204-219. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.982756>
37. Mustanski, B., Birkett, M., Greene, G. J., Hatzenbuehler, M. L., & Newcomb, M. E. (2014). Envisioning an America without sexual orientation inequities in adolescent health. *American Journal of Public Health*, 104(2), 218-225. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301625>
38. Nichols, G. (2024, August 1). *Boundaries and the Wheel of Consent*. Psychology Today.
39. Ogden, G. (2013). *Expanding the practice of sex therapy: An integrative model for exploring desire and intimacy*. Routledge.
40. Olson, D., & Fowers, B. (1993). Five types of marriage. *The Family Journal*, 1(3), 196-207.
41. Papernow, P. (2018). Recoupling in midlife and beyond. *Family Process*, 57(1), 52-69.
42. Parry, R. (2010). *A Critical Examination of Bion's Concept of Containment and Winnicott's Concept of Holding, and Their Psychotherapeutic Implications* (Doctoral dissertation, University of the Witwatersrand).
43. Pew Research Center. (2014). Tying the knot again? Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
44. Reeves, R., Pulliam, C., & Schofield, E. (2016). The most educated women are the most likely to be married. Brookings Institution.
45. Richards, R. (2016). The role of sexual self-disclosure in partner relational satisfaction and uncertainty [Master's thesis]. Western Michigan University.
46. Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships*. PuddleDancer Press.
47. Saxena, P. (2015). Johari Window: An effective model for improving interpersonal communication and managerial effectiveness. *SIT Journal of Management*, 5(2), 134-146.

48. Sukardani, P. S., Huda, A. M., Pribadi, F., Sueb, S., & Anggaunitakiranantika, A. (2022). Sexual self-disclosure: A study on communication behaviors among users in online dating applications. *The Journal of Society and Media*, 6(1), 84-103.
49. Tang, N., Bensman, L., & Hatfield, E. (2013). Culture and sexual self-disclosure in intimate relationships. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 227-245.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк до методики дослідження сексуального саморозкриття (Sexual SelfDisclosure Scale (SSDS)) (Snell, W. E., Jr., & Belk, S. S. 2001).

Чи обговорювали ви про даний аспект зі своїм інтимним партнером.	Ніколи	Трохи	Частково	Восновному	Повністю
Мій минулий сексуальний досвід.					
Те, що мене збуджує.					
Мої уявні сексуальні контакти.					
Сексуальна поведінка, яку люди повинні демонструвати.					
Що для мене означає секс.					
Наскільки я почуваю провину у сексуальному житті.					
Наскільки я насолоджуюся сексуальним життям					

Ситуації, коли секс був для мене неприємним.					
Що я думаю про контрацепцію.					

Мої думки про сексуальну відповідальність. Ситуації, коли я вдавав, що отримував оргазм.					
Мої погляди на зґвалтування.					
Види сексуальної поведінки, які я практикував.					
Сексуальна активність, яка мені приємна.					
Мої сексуальні фантазії.					
Що я вважаю «правильною» сексуальною поведінкою.					
Що для мене означає кохатися.					
Наскільки я тривожусь своїм сексуальним життям.					

Наскільки я задоволений своїм сексуальним життям.					
Ситуації, коли я мав небажаний секс.					
Як я ставлюся до абортів.					
Відповідальність за свою сексуальність.					

Ситуації, коли я вдавав, що насолоджуюсь сексом.					
«Правда і міфи» про зґвалтування.					
Кількість своїх сексуальних контактів.					
Поведінка, яка мене сексуально збуджує.					
Мої сексуально збуджуючі думки.					
Сексуальна поведінка, яку людям слід показувати.					
Що я думаю і відчуваю під час сексу.					
Наскільки я пригнічений через власну сексуальність.					

Наскільки я щасливий через власну сексуальність.					
Ситуації, коли мене змушували займатися сексом.					
Як я ставлюся до вагітності.					
Мої ідеї про сексуальні обов'язки.					
Ситуації, коли я брехав у сексуальних питаннях.					
Що жінки та чоловіки насправді почувають щодо зґвалтування.					

Сексуальні пози, які я практикував.					
Відчуття, які мене сексуально збуджують.					
Мої "пікантні" сексуальні думки.					
Мої погляди щодо сексуальної поведінки.					
Значення сексуального контакту для мене.					
Наскільки я розчарований своїм сексуальним життям.					

Скільки радості приносить мені секс.					
Сексуальні аспекти, які мене турбують.					
Мої переконання щодо запобігання вагітності.					
Ідеї про необхідність відповідати за свою сексуальну поведінку.					
Мої думки про сексуальну невірність.					
Реакція жінок і чоловіків на зґвалтування.					
Місця та час доби, коли я займався сексом.					
Різновиди сексуальної прелюдії, які мене збуджують.					
Сексуальні епізоди, про які я мрію.					
Мої переконання щодо сексуальної моралі.					
Значення «кохатися» для мене.					
Наскільки я злий у сексуальних аспектах мого життя.					
Наскільки приємно я відчуваю свою сексуальність.					

Випадки, коли я хотів припинити сексуальні стосунки.					
Запобіжні заходи щодо вагітності, яких люди повинні вживати.					
Думки про те, що люди відповідальні за свою сексуальну поведінку.					
Як я ставлюся до сексуальної чесності.					
Як чоловіки та жінки реагують на зґвалтування.					

Додаток Б

Методика дослідження сексуального задоволення (The New Sexual Satisfaction Scale (NSSS-S)) (Štulhofer, Buško, & Brouillard, 2010, 2011).

Оцініть наскільки ви задоволені наступними аспектами.	Абсолютно незадоволений	Дещо задоволений	Помірно задоволений	Дуже задоволений	Абсолютно задоволений
Інтенсивність мого сексуального збудження.					
Якість моїх оргазмів.					
Моя здатність «відпустити ситуацію» і віддатися сексуальному задоволенню під час сексу					
Моя сконцентрованість під час сексуальної активності					
Спосіб, у який я сексуально реагую на свого (-ю) партнера/ку					
Сексуальне функціонування мого тіла					
Моя емоційна відкритість під час сексу					
Мій настрій після сексуальної активності					
Частота моїх оргазмів					
Задоволення, яке я приношу своєму партнеру/ці					
Баланс між тим, що я віддаю і що отримую у сексі					

Емоційна відкритість мого/єї партнера/ки під час сексу					
Ініціатива сексуальної активності від мого/єї партнера/ки					
Здатність мого/єї партнера/ки отримувати оргазм					
Вміння мого/єї партнера/ки “відпустити ситуацію” і віддатися сексуальному задоволенню					
Спосіб, у який мій/оя партнер/ка турбується про мої сексуальні потреби					
Сексуальна креативність мого/єї партнера/ки					
Сексуальна доступність мого/єї партнера/ки					
Різноманітність моїх сексуальних.					
Частота моєї сексуальної активності					