

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ПРИСТАЙЧУК-КАЧУР КАТЕРИНА ВІКТОРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СЕКСУАЛЬНИХ
ВЗАЄМИН У МОЛОДОМУ ШЛЮБІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма
«Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
Мельник Антоній Петрович,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від 23 жовтня 2024 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____ Магдисюк Л. І.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«___» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Пристайчук Катерина Вікторівна

1. Тема роботи (проекту) Психологічний аналіз сексуальних взаємин у молодому шлюбі.
Керівник роботи (проекту) **Мельник Антоній Петрович**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології.
2. Термін подання студентом роботи (проекту) 10.11.2023 р.
3. Мета випускової кваліфікаційної роботи (проекту) – виявити особливості розвитку сексуальних взаємин на різних етапах становлення та функціонування молодій сім'ї.
Завдання дослідження:
 1. На основі аналізу сучасних літературних джерел визначити теоретичні підходи до вивчення феномена сексуальних взаємин у молодому шлюбі.
 2. Теоретично дослідити аспекти психології сімейних відносин.
 3. Емпірично визначити психологічні характеристики процесу налагодження сексуальних стосунків у молодій сім'ї.
 4. Розробити, обґрунтувати та підтвердити ефективність програми налагодження сексуальних стосунків у молодій сім'ї.

Дата видачі завдання 01.11.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

<i>№ з/п</i>	<i>Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)</i>	<i>Термін виконання етапів роботи (проекту)</i>	<i>Примітка</i>
1.	Дослідити теоретичні аспекти психології сексуальних взаємин молодій сім'ї	листопад 2023 року – березень 2024 року	
2.	Емпірично визначити психологічні характеристики процесу налагодження сексуальних стосунків у молодій сім'ї	листопад 2023 лютий 2024 року	
3.	На емпіричному рівні визначити психокорекційні засоби налагодження сексуальних стосунків у молодій сім'ї	березень – серпень 2024 року	
4.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	вересень-листопад 2024 року	
5.	Оформлення наукової роботи	листопад 2024	

Студент
Керівник роботи

Катерина ПРИСТАЙЧУК
Антоній МЕЛЬНИК

АНОТАЦІЯ

Пристаїчук Катерина Вікторівна. Психологічний аналіз сексуальних взаємин у молодому шлюбі – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження психологічного аналізу сексуальних взаємин у молодому шлюбі.

У першому розділі представлені основні теоретико-методологічні основи дослідження аналізу сексуальних взаємин у молодому шлюбі. Проаналізували соціально-психологічну модель сімейних відносин, фактори сімейного благополуччя, стадії і кризові періоди шлюбу, психологічні аспекти сексуальних взаємин у молодому шлюбі.

У другому розділі було проведене експериментальне дослідження щодо психологічного аналізу сексуальних взаємин у молодому шлюбі. До психодіагностичного комплексу увійшли: Методика «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік); Анкета «Взаємини в сім'ї»; Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнов), а також за допомогою інтерв'ю, бесід, якісного та кількісного аналізу. З метою визначення значущих розбіжностей (до та після проведення психокорекційної роботи) застосовано ϕ – критерій Фішера.

Враховуючи отримані результати, проведене діагностичне дослідження показує особливості переживання відносин з соціальним оточенням, проявляються в тенденції до зниження рівня незадоволеності своїм функціонуванням в більшості сфер подружнього життя. Неоднозначна залежність від тривалості сімейного життя є ступені розуміння, емоційної привабливості та поваги, що визначає особистісні та стилістичні особливості сексуальної поведінки молодої пари.

У третьому розділі, після первинної діагностики була розроблена і апробована психолого-корекційна програма, метою якої є підвищення рівня сексуальних взаємин у молодому шлюбі.

Ключові слова: сексуальні взаємини, молодий шлюбзадоволеність шлюбом, сімейне благополуччя, соціально-психологічна модель сімейних відносин.

SUMMARY

Kateryna Viktorivna Prystaichuk. Psychological analysis of sexual relations in a young marriage – Qualifying research paper with manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining a Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the research topic of psychological analysis of sexual relations in a young marriage.

The first chapter presents the main theoretical and methodological foundations of the study of the analysis of sexual relations in a young marriage. We analyzed the socio-psychological model of family relations, factors of family well-being, stages and crisis periods of marriage, psychological aspects of sexual relations in a young marriage.

In the second chapter, an experimental study was conducted on the psychological analysis of sexual relations in a young marriage. The psychodiagnostic complex includes: Method «Sexual Profile» (M. Yaffe, E. Fenwick); Questionnaire «Relationships in the family»; Test-questionnaire «Satisfaction with marriage» (V. Stolin, T. Romanova, G. Butenko); The method «Diagnosis of the real structure of the value orientations of the individual» (S. Bubnov), as well as with the help of interviews, conversations, qualitative and quantitative analysis. In order to determine significant differences (before and after psychocorrective work), φ - Fisher's test was applied.

Taking into account the obtained results, the conducted diagnostic study shows the peculiarities of experiencing relations with the social environment, manifested in a tendency to decrease the level of dissatisfaction with one's functioning in most areas of married life. Ambiguous dependence on the duration of family life is the degree of understanding, emotional attraction and respect, which determines the personal and stylistic features of the sexual behavior of a young couple.

In the third section, after the initial diagnosis, a psychological correctional program was developed and tested, the purpose of which is to increase the level of sexual relations in a young marriage.

Key words: sexual relations, young marriage, marital satisfaction, family well-being, socio-psychological model of family relations

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН	14
1.1. Соціально-психологічна модель сімейних відносин.....	14
1.2. Фактори сімейного благополуччя, стадії і кризові періоди шлюбу.....	25
1.3. Психологічні аспекти сексуальних взаємин у молодому шлюбі.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОЦЕСУ НАЛАГОДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНИХ ВЗАЄМИН У МОЛОДОМУ ШЛЮБІ.....	52
2.1. Аналіз методів дослідження емпіричного дослідження.....	52
2.2. Процедура дослідження та інтерпретація результатів.....	56
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВИХ СЕКСУАЛЬНИХ ВЗАЄМИН У МОЛОДІЙ СІМ'Ї.....	64
3.1. Теоретичне обґрунтування програми сексуальних взаємин у молодій сім'ї	64
3.2. Контрольне дослідження ефективності впровадженої корекційно- розвивальної програми.....	72
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім'я є важливим осередком передачі культурних цінностей, традицій та звичаїв. Діти навчаються основних моральних принципів та цінностей, таких як любов, повага, відповідальність та чесність, саме в сімейному колі.

Батьки та інші члени сім'ї слугують прикладом для дітей, демонструючи їм, як жити за певними принципами та цінностями.

Сім'я виступає джерелом емоційної підтримки та психологічного комфорту: любов та турбота (незмінна підтримка та любов), прийняття (беззастережне прийняття один одного), спільні цінності (об'єднання навколо спільних цінностей), взаємоповага (повага до почуттів і думок), довіра (міцна основа для міцних зв'язків).

Сім'я - це місце, де кожен може знайти притулок і розраду, де відчуває себе прийнятим і цінованим. Любов, турбота, взаємоповага і довіра – це основні складові, які створюють атмосферу емоційної підтримки та психологічного комфорту.

Таким чином, вирішення завдань стабілізації шлюбу та сім'ї, запити практичного консультування гостро вимагають негайних та серйозних психологічних розробок, комплексного дослідження всіх аспектів формування, розвитку та функціонування шлюбу та сім'ї, глибокого вивчення закономірностей та протиріч розвитку сексуальних взаємин молодого подружжя, визначення етапів становлення молодої сім'ї, тому що сприятливо складні відносини на початку сімейного шляху є запорукою побудови успішного шлюбу взагалі

Сексуальні взаємини є невід'ємною частиною щасливого та гармонійного шлюбу. Особливо важливо, щоб вони були налагоджені в молодому віці, коли обидві половинки тільки починають будувати спільне життя.

Стан розробленості проблеми дослідження. Проблема стійкості шлюбів і становлення сексуальних взаємин у час привертає дедалі більше пильну увагу. Наукового аналізу були піддані різні питання: Бондарчук Н., Тичина І. (дослідження проблеми психологічного благополуччя подружжя залежно від тривалості шлюбних відносин), Гурко Т., Грицюк І., Гуляс І. (підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї), Корнієнко І., Потапчук Є. (психологічна готовність до створення сім'ї), Мушкевич М., Федоренко Р., Дучимінська Т., Магдисюк Л. (психологія молодої сім'ї), Поліщук В., Ільїна Н., Поліщук С. (психологія сім'ї), Туриніна О., Лук'янова К. (психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах), Федоренко Р., Цільмак О., Лефтеров В. (психологія сім'ї та шлюбу).

Проблема полягає в тому, що в цих дослідженнях не міститься глибокого та багатостороннього аналізу особливостей становлення та розвитку сексуальних взаємин у молодому шлюбі різних рівнів у молодій сім'ї, досі конкретно не визначені етапи становлення молодого подружжя у зв'язку зі шлюбним стажем.

Відтак, актуальність означеної проблематики та недостатня її розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження: *«Психологічний аналіз сексуальних взаємин у молодому шлюбі»*.

Об'єкт дослідження – розвиток сексуальних взаємин у молодому шлюбі.

Предмет дослідження – особливості сексуальних взаємин у молодому шлюбі на різних етапах її становлення та функціонування.

Мета дослідження: виявити особливості розвитку сексуальних взаємин у молодому шлюбі на різних етапах становлення та функціонування молодої сім'ї.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання **наступних завдань:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз стану вивченості особливостей становлення сексуальних взаємин у молодій сім'ї та створити необхідне теоретичне обґрунтування для здійсненого дослідження.

2. Скомпонувати систему діагностичного інструментарію, що дозволяє з достатньою надійністю виявити особливості сексуальних стосунків.

3. Визначити особливості сексуальних взаємин на різних рівнях у процесі розвитку та функціонування молодої сім'ї, виділити та описати етапи становлення молодої сім'ї залежно від шлюбного стажу.

4. Виявити провідні детермінанти сприятливого становлення сексуальних взаємин у молодому шлюбі

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають загальнонаукові засади пізнання; комплексний, системний та суб'єктний підходи у дослідженні;

Методи дослідження. З метою вирішення поставлених дослідницьких завдань, у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних. *До психодіагностичного комплексу увійшли: Методика «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік); Анкета «Взаємини в сім'ї»; Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнов), а також за допомогою інтерв'ю, бесід, якісного та кількісного аналізу. З метою визначення значущих розбіжностей (до та після проведення психокорекційної роботи) застосовано ϕ – критерій Фішера.*

База дослідження: емпіричну базу дослідження склали результати діагностики подружжя Торчинського ОТГ в 20 офіційно зареєстрованих і спільно проживаючих подружніх парах.

Новизна дослідження. Вперше в якості спеціального предмета дослідження виступали особливості розвитку подружніх відносин на різних етапах становлення молодої сім'ї. Матеріали дослідження можуть бути використані на практичних заняттях психологічних дисциплін студентами різних спеціальностей, у написанні студентами курсових і кваліфікаційних робіт; а також у розробці підручників і посібників для підготовки бакалаврів, магістрів за спеціальністю 053 «Психологія».

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що виділі етапи становлення подружніх відносин дозволяють підвищити ефективність психологічної допомоги молодим подружжям з огляду на їх шлюбний стаж. Результати, отримані у дослідженні, можна використовувати у діяльності шлюбно-сімейних консультацій, у просвітницькій роботі, надання психологічної допомоги молодим дошлюбним і подружнім парам.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження доповідалося та обговорювалися на міжнародних науково-практичних конференціях та регіональних семінарах: XVII науково-практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні»(м. Луцьк, 26-27 жовтня 2023 року); XVI Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 28–29 березня 2024 року); Фестиваль науки ВНУ імені Лесі Українки (м. Луцьк, 13-17 травня 2024 р.);

Публікації. Основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у трьох наукових публікаціях збірниках матеріалів міжнародних науково-практичних конференцій.

Результати дослідження представлено у публікаціях:

1. Пристайчук К., Магдисюк Л. Психологічні аспекти задоволеності шлюбом подружжя. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 16–17 листопада 2023 р. / За ред. проф. В.

А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. 194-196[Електронне видання]

2. Пристайчук К., Пашкіна А. Сімейні відносини на етапі «молодої сім'ї». Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 28-29 березня 2024 року) / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. М. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк. С. 120-122.

3. Пристайчук К., Магдисюк Д., Пашкіна А. Порушення психічного стану дитини в умовах військового конфлікту. Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи: збірник I Всеукраїнської науково практичної онлайн-конференції з міжнародною участю (22 травня 2024 року, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / уклад. А. Бубін, Є. Дурманенко, М. Замелюк. Луцьк, 2024. С.238-240.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

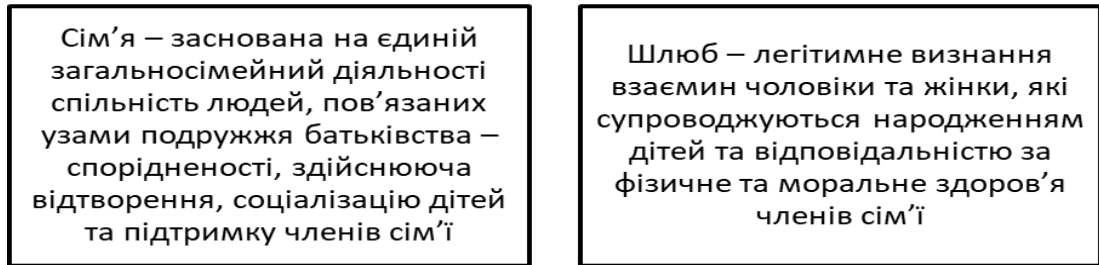
1.1. Соціально-психологічна модель сімейних відносин

Психологія сімейних відносин – це галузь психології, яка вивчає взаємозв'язки між членами сім'ї та їхній вплив на особистість та поведінку кожного. Вона досліджує різні аспекти сімейного життя, включаючи спілкування, конфлікти, виховання дітей, шлюбні стосунки, розлучення та інші важливі процеси. Психологія подружжя та сім'ї зосереджується на розумінні та покращенні динаміки подружжя, вихованні дітей, стосунках між батьками та дітьми та загальному функціонуванні сім'ї. Це базується на припущенні, що стосунки в подружжя та сім'ї забезпечують велику частину ризиків для розвитку, стійкості та благополуччя, а також психопатології та хвороб.

Дослідники (Бондарчук Н., Гурко Т., Грицюк І., Гуляс І., Корнієнко І., Мушкевич М., Магдисяк Л., Поліщук В., Федоренко Р. та ін.) розглядають широкий спектр тем, що стосуються пар і сімей, зокрема те, як змінюються стосунки, різноманітність форм сім'ї, поведінка батьків, втручання для сприяння функціонуванню сім'ї, зв'язки між роботою та сім'єю, стосунки та здоров'я, сім'я як джерело стійкості до дискримінації та економічних труднощів і перетворення на запобігання [3].

Сім'я виступає соціальним інститутом: історичне значення (сім'я є найдавнішим і найважливішим соціальним інститутом, який існує з появою людства), культурний вплив (сім'я формує моральні норми, цінності та вірування, що передаються з покоління в покоління), соціальні функції (сім'я виконує функції репродукції, виховання, соціалізації, емоційної підтримки та забезпечення безпеки), сучасні перетворення (сьогодення характеризується

перетворенням сімейних моделей та виникненням нових форм співіснування).



Сім'я – заснована на єдиній загальносімейній діяльності спільність людей, пов'язаних узами подружжя батьківства – спорідненості, здійснююча відтворення, соціалізацію дітей та підтримку членів сім'ї

Шлюб – легітимне визнання взаємин чоловіки та жінки, які супроводжуються народженням дітей та відповідальністю за фізичне та моральне здоров'я членів сім'ї

Рис. 1.1. Сімейні відносини

Концепція сім'ї може відрізнитися за структурою, функціями та динамікою в залежності від культурних, релігійних і суспільних факторів. Однак деякі ключові риси є спільними для більшості визначень сім'ї як соціального інституту:

Одиниця соціалізації: сім'я є основним агентом соціалізації, де діти засвоюють соціальні норми, цінності та поведінку, необхідні для їх інтеграції в суспільство. Батьки та інші члени родини передають молодому поколінню культурні традиції, мову та основні життєві навички.

Емоційна підтримка: сім'ї надають емоційну підтримку та турботу своїм членам. Вони пропонують любов, турботу та почуття причетності, що сприяє благополуччю та психічному здоров'ю людей.

Розмноження та виховання дітей: Сім'ї відповідають за продовження роду та виховання дітей. Це стосується не лише біологічного батьківства, але й усиновлення, прийомного батьківства та розширеної сім'ї.

Економічне співробітництво: Традиційно сім'ї часто працюють разом, щоб задовольнити свої основні економічні потреби, такі як їжа, житло та захист. Хоча ця динаміка розвивалася в сучасних суспільствах, сім'ї все ще

відіграють певну роль у фінансовій підтримці та розподілі ресурсів між своїми членами.

Ролі та обов'язки. Члени сім'ї зазвичай мають визначені ролі та обов'язки на основі віку, статі та соціальних норм. Ці ролі можуть відрізнятися в різних культурах і з часом.

Передача культури та традицій: сім'ї відіграють важливу роль у передачі культурної спадщини, традицій і звичаїв від одного покоління до іншого.

Соціальна інтеграція та стабільність: сім'ї сприяють соціальній стабільності, створюючи відчуття безперервності, джерело соціальної ідентичності та підтримуючи зв'язки між різними поколіннями [10].

Важливо визнати, що поняття сім'ї з часом еволюціонувало, і сучасні суспільства можуть охоплювати різні сімейні структури, такі як нуклеарні сім'ї, розширені сім'ї, неповні сім'ї, одностатеві сім'ї тощо. У міру того, як суспільства змінюються, визначення та функції сім'ї як соціального інституту можуть продовжувати розвиватися, щоб задовольняти потреби окремих людей і громад.

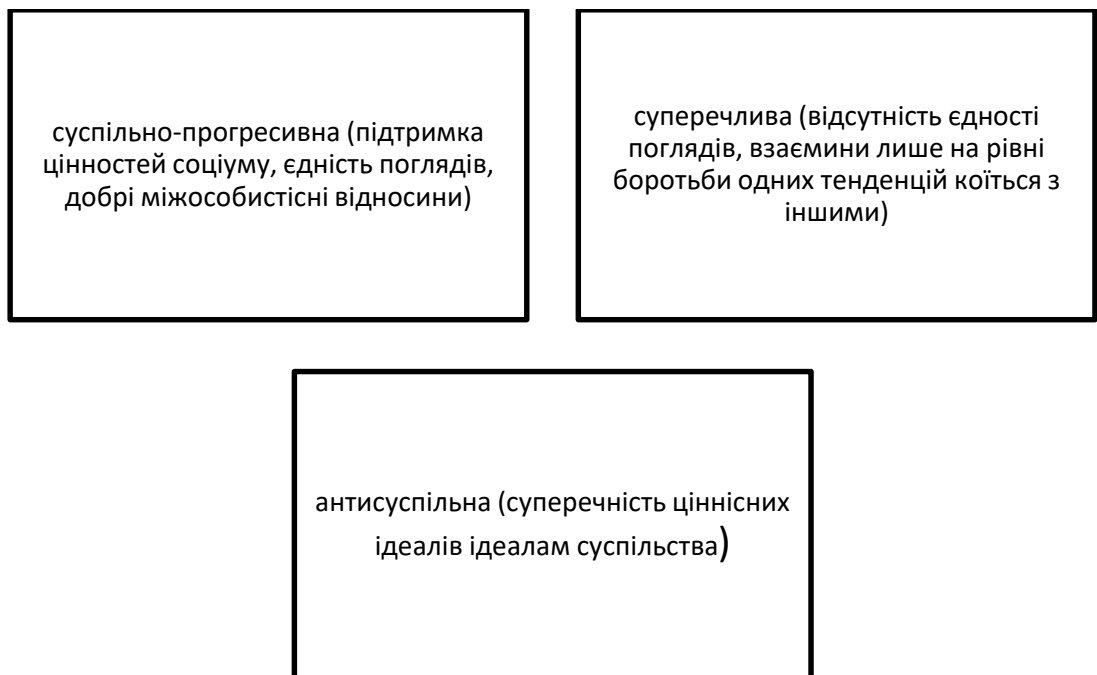


Рис. 1.2. Види соціально-аксіологічної спрямованості сім'ї

Сімейна система – це складний механізм, що включає взаємопов'язані елементи, які впливають один на одного [5].



Рис. 1.3. Структура та динаміка сімейних систем

Розуміння структури та динаміки сімейних систем допомагає зрозуміти взаємодії та динаміку в сім'ї, а також розпізнати потенційні проблеми та конфлікти.

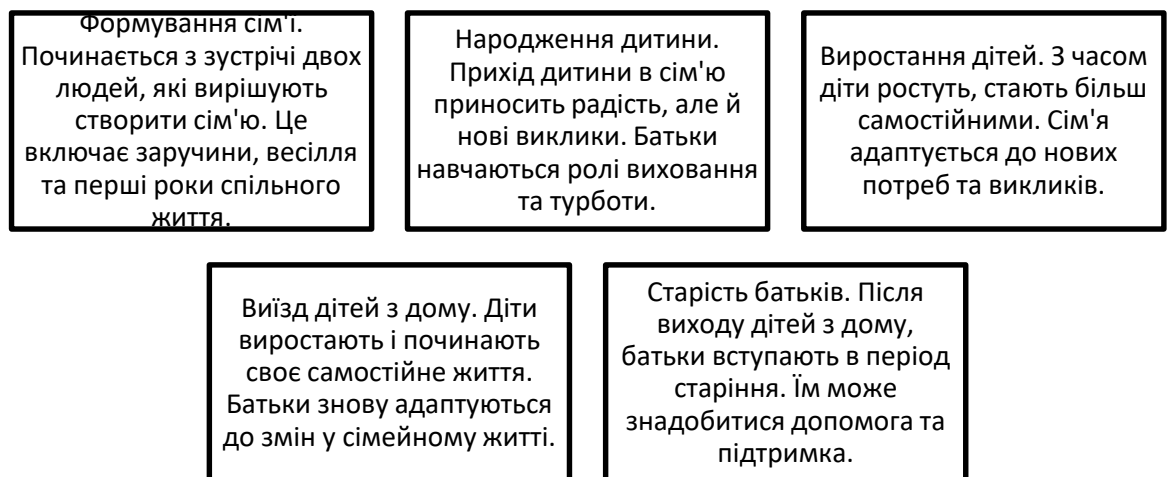


Рис. 1.4. Життєвий цикл сім'ї

Зокрема, можна розподілити ролі та функції членів сім'ї: батьки (відповідальні за виховання дітей, створення сімейних традицій,

забезпечення фінансової стабільності та емоційної підтримки. Вони також мають роль моделей для своїх дітей, демонструючи цінності та поведінку, які хочуть передати), діти (у ролі дітей вони вчаться, розвиваються, формують свою особистість і отримують кохання та підтримку від батьків. Вони також мають право на свою індивідуальність та свободу вибору), інші члени сім'ї (це можуть бути бабусі, дідусі, брати, сестри, дядьки, тітки, кузени. Вони мають різні ролі, такі як надання емоційної підтримки, допомога у вихованні дітей, збереження родинних традицій).

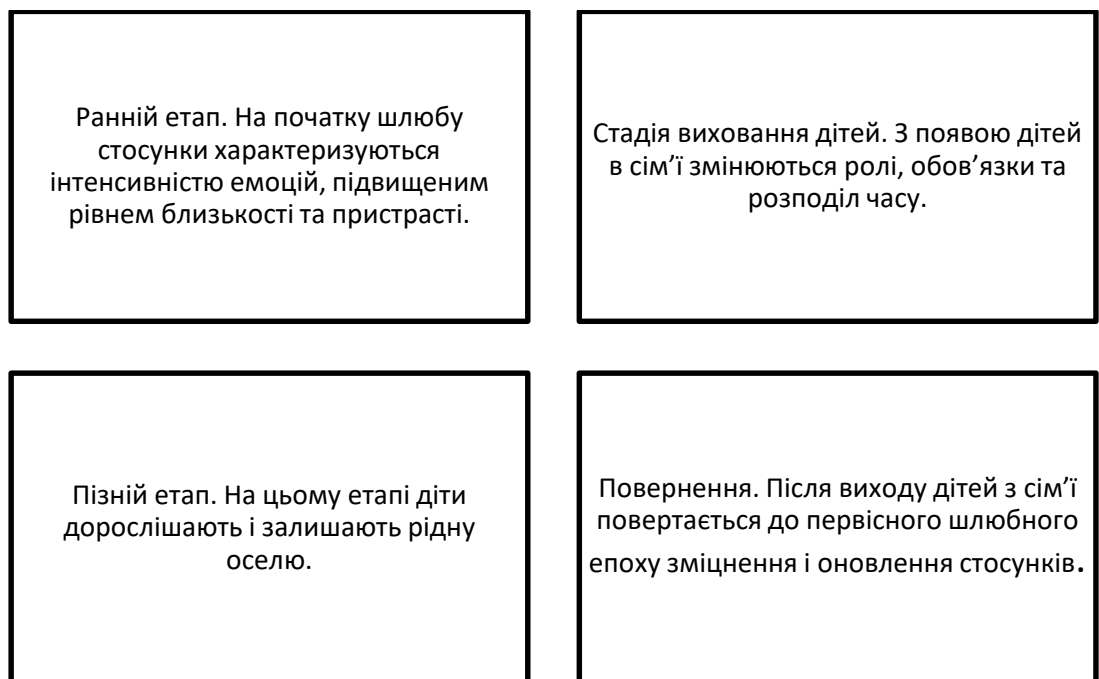


Рис. 1.5. Життєвий цикл сім'ї та його вплив на динаміку відносин

Сімейний життєвий цикл відповідає «переплетенню циклів»; він фактично артикулює індивідуальні цикли членів сім'ї, як між собою, так і з циклами підсистем (наприклад, еволюція пари). Саме координація між цими різними циклами та їхня періодична синхронізація дозволяє появи «системного часу», тобто тимчасовості, специфічної для загальної сімейної системи [50].

Життєвий цикл сім'ї коливається між періодами зближення та взаємозалежності, які повторно синхронізують окремі часи (наприклад, народження дитини), та періодами індивідуального розширення можливостей, які дозволяють більшу десинхронізацію (наприклад: підлітковий вік дітей).

Таким чином, рівень згуртованості сім'ї більш-менш високий залежно від етапу життєвого циклу.

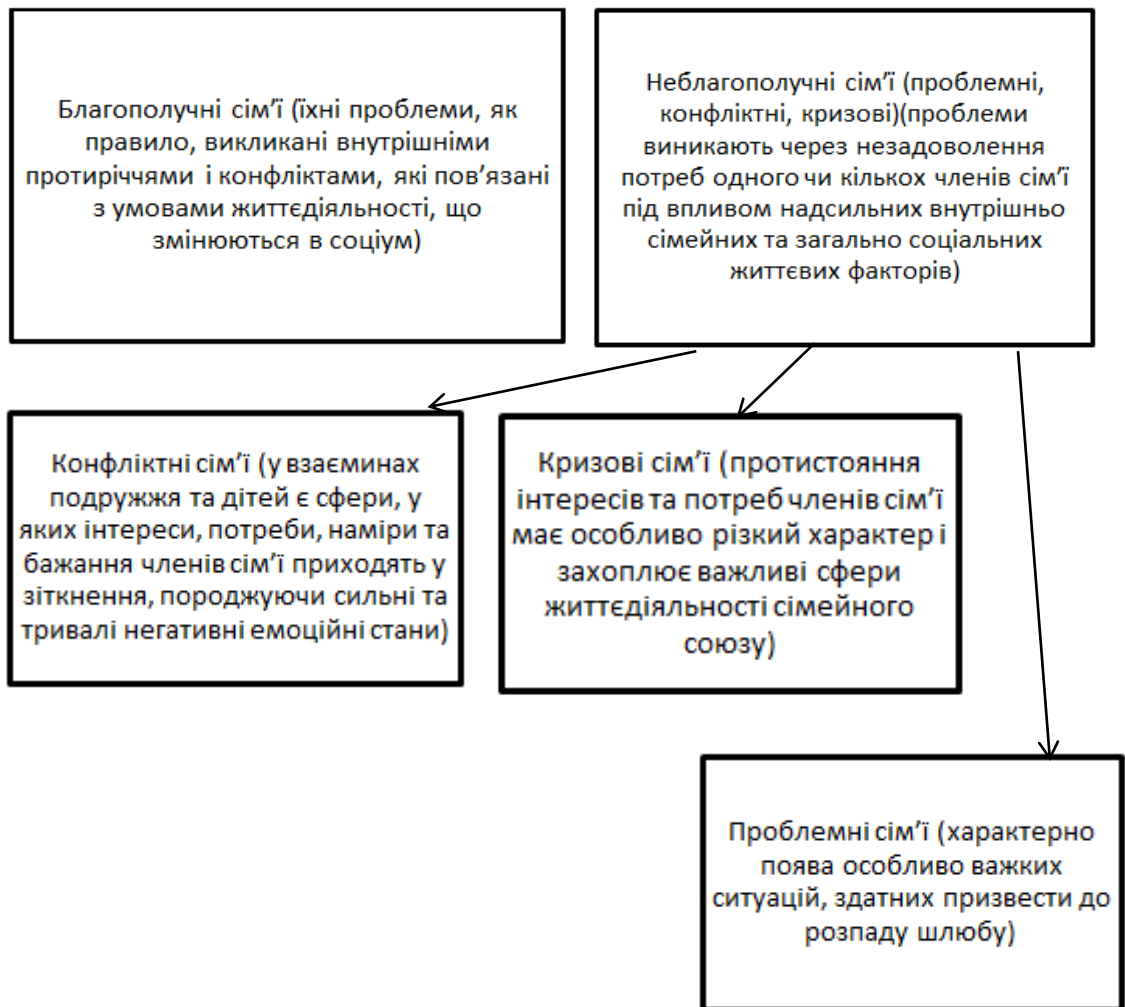


Рис. 1.6. Види сімей

Життєвий цикл сім'ї за своєю природою є динамічним і конфліктним процесом. Його перетинають періоди криз, які дозволяють перехід від однієї рівноваги до іншої. Ці кризи можуть бути більш-менш серйозними і більш-менш тривалими залежно від сімей і стадій, які беруть участь. Деякі

наполягають і не дозволяють створити нову сім'ю, яка функціонує; інші можуть призвести до розлучення подружжя або розриву зв'язку між батьками та дітьми.

Окрім цих перехідних криз, ми спостерігаємо й інші можливі порушення сімейного життєвого циклу:

Втручання руйнівної події : сімейна подія (нещасний випадок, хвороба, смерть, звільнення, міграція, позашлюбні стосунки, розлучення, насильство в сім'ї, влаштування дитини, наприклад) змінює перебіг життєвого циклу та призводить до кризи, регресія або фіксація.

Перекриття : два етапи життєвого циклу, які відповідають двом різним балансам, перекриваються протягом тривалого періоду, що призводить до дисбалансу або постійної напруги. Таке може статися, наприклад, коли діти народжуються з різницею більше восьми-десяти років: з одного боку, сім'я починає жити в ритмі співіснування з підлітком; з іншого, вона шукає балансу, сприятливого для освіти маленької дитини.

Регресія: під дією руйнівної події або індивідуальної кризи в члені сім'ї сімейна група повертається до попереднього функціонування. Наприклад: молодий дорослий повертається жити зі своїми батьками після романтичного розриву або на період безробіття, і сім'я відновлює функціонування, яке вона мала, коли молодий дорослий був підлітком або навіть дитиною. Важливо зазначити, що, згідно з теорією систем, система ніколи не може справді повернутися до попереднього стану; він завжди відстежує зміни, які відбулися за цей час (деякі зміни також незворотні).

Фіксація: через труднощі переходу на нову стадію життєвого циклу сім'я залишається назавжди фіксованою на стадії свого розвитку, яка більше не відповідає віку чи індивідуальним потребам її різних. Ми можемо, наприклад, спостерігати таку фіксацію в дитячому підлітковому віці, в сім'ях, де батьки бояться автономії своїх дітей і тримають їх в інфантильній позиції [2]. Вивчення систем, тим не менш, вчить нас, що функціонування

сім'ї ніколи не залишається ідеально ідентичним хоча б тому, що його контекст змінюється (вік кожної людини, оточення, соціальні очікування тощо); еволюція контексту змінює значення поведінки. Трапляється також, що лише окремі елементи сімейної організації залишаються незмінними, а інші продовжують розвиватися [2].

Зміна етапів: класичний порядок етапів сімейного життєвого циклу змінюється через певний контекст або руйнівну подію. Наприклад: молодий дорослий, який не має фінансових можливостей, щоб звільнитися від батьків, запрошує свого партнера переїхати до нього (неї) в батьківський дім. У цьому випадку утворення пари та подружнє співжиття передують автономії молодого людини по відношенню до батьків.

Пропуск етапу: етап сімейного життєвого циклу скорочується передчасно або навіть уникається. Цей тип акселерації може, наприклад, мати місце, коли батьки просять свою дитину рано поводитися як підліток або навіть як дорослий, або коли пара дуже швидко зачає дитину, не встигнувши підживити та зміцнити подружні зв'язки [5].

Десинхронізація сім'ї: не всі члени сім'ї розвиваються одночасно, а деякі відхиляються від функціонування сім'ї, приймаючи поведінку, характерну для іншої стадії. Ми можемо, наприклад, спостерігати таку десинхронізацію після появи першої дитини, коли один із партнерів повністю вкладається у свою роль батька та перебудовує своє доросле життя відповідно до своїх нових обов'язків, а інший зберігає свої звичні звички дорослих без дітей.

Науковці обговорюють дві основні функції сім'ї: економічну функцію (передача багатства, виробництва і особливо сучасного споживання) і соціальну функцію (соціалізація дітей і взаємна солідарність). Є багато інших: доступ до законної та визнаної сексуальності; біологічне відтворення та поновлення поколінь; соціальна ідентифікація індивідів; підтримка перед

обличчям життєвих ризиків; морально-етична, політична та релігійна підготовка; комунікабельність.

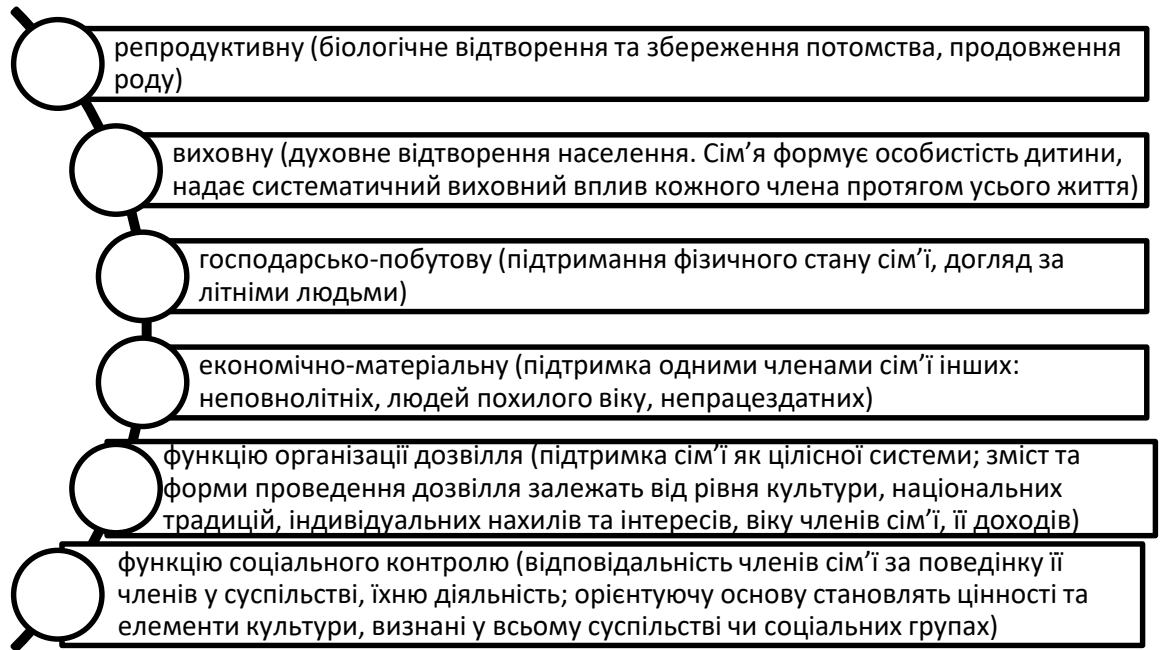


Рис. 1.7. Основні функції сім'ї

Сім'я виконує різні функції, більш-менш важливі сьогодні. Крім функції відтворення потомства, яка є природною функцією, сім'я виконує економічні та соціальні функції.

Економічні функції (передача спадщини). Сім'я накопичує активи (економічне майно сім'ї, землю, гроші, будинки тощо), які також будуть передаватися поколінням дітей та онуків сьогодні. Але сьогодні, коли тривалість життя збільшується, діти, а іноді навіть і онуки, мають роботу, житло і тому менше потребують цієї спадщини. Крім того, менталітет змінюється, і «люди похилого віку» отримують більше користі від своїх заощаджень, їх споживання є значним у 3-му віці, потреба передавати свої статки менш велика.

Виробництво і споживання. Виробнича функція була важливою в сім'ях, вся сім'я жила за рахунок обробки землі, до 20 століття сімейна праця була важливою через велику кількість дрібних торговців або ремісників. Але

сьогодні члени сім'ї працюють окремо, і в основному є найманими працівниками. Тому ця функція в сім'ї відпала.

Функція споживання стала дуже важливою в сім'ї з другої половини 20 століття. Це споживання відбувається все більше і більше всередині сім'ї, діти та подружжя беруть участь у цій функції, покупки, сімейні прогулянки в магазинах у вихідні дні. Думка дітей все частіше враховується навіть при прийнятті важливих рішень (зміна автомобіля, житла тощо). Споживання також робиться для сім'ї, висока важливість подарунків, значний бюджет для дітей (одяг, іграшки, мобільні телефони тощо).

Соціальні функції (солідарність, прихильність).

Сім'я є місцем солідарності:

- економічна: відбувається повернення значних грошових потоків між поколіннями, але вони еволюціонували. У 1960-х роках саме діти-працівники допомагали своїм батькам вийти на пенсію (пенсії були низькі). Зараз ми бачимо покоління бабусь і дідусів, які допомагають своїм дітям і онукам, які частіше страждають від безробіття та нестабільної роботи.
- соціальні: тут також ми бачимо повторну появу ролі бабусь і дідусів, які все більше надають послуги батькам (догляд за дітьми, домашня робота тощо), враховуючи те, що сьогодні обидва батьки часто працюють. Так само діти та онуки частіше також допомагають бабусям і дідусям (виконують справи, возять їх на машині тощо).

Сім'я також стала більш емоційною, стосунки між її членами більш тісними, батьки проводять більше часу з дітьми, які довше залишаються вдома, стосунки більш співучасні, оскільки авторитет у сім'ях менш суворий. Крім того, в умовах економічних і соціальних труднощів сім'я залишається моральним притулком, підтримкою у важкі часи. Ці більш емоційні стосунки також мають зворотну сторону, шлюби менш стабільні, тому що вони

засновані на любові, ми більше вагаємося розлучатися, якщо ця любов менш сильна або зникає.

Соціалізація – це процес, за допомогою якого індивіди інтегрують правила життя в суспільстві. Ця соціалізація відбувається з дитинства (первинна соціалізація), а також у дорослому віці (вторинна соціалізація). Сім'я є випадком первинної соціалізації (дитина засвоює правила життя в суспільстві, отримуючи освіту від батьків та інших членів сім'ї), але також і вторинної (життя в парі, батьківство – це події, які змінюють особистість дитини). особи та їх роль). Вона відіграє важливу роль у цьому процесі, але сім'я не одна, вона конкурує зі школою, засобами масової інформації (зокрема телебаченням) або групами друзів, або їх підтримує у цьому навчанні.

Передача культури сильна між поколіннями, ми бачимо це, порівнюючи роботу батьків і їхніх синів. Існує більш-менш сильне соціальне відтворення в залежності від соціального середовища.

Важливість. Певні функції сім'ї занепали, зокрема функція виробництва та передачі спадщини. Що стосується соціалізації, то цю функцію вже не виконує лише сім'я. Соціальні функції сьогодні важливі, соціальні та економічні зміни, такі як безробіття, зміцнили стосунки в багатьох сім'ях. Особливо посилюється роль бабусь і дідусів.

Отже, сімейна соціалізація важлива, оскільки вона багато в чому визначає місце особистості в суспільстві.

Соціально-психологічна модель сімейних відносин – це комплексний підхід до вивчення взаємодії між членами сім'ї. Вона враховує як соціальні фактори (культура, економічні умови), так і психологічні особливості (емоції, мотивація, цінності). Модель фокусується на аналізі взаємозв'язків між різними аспектами сімейного життя: комунікацією, емоційною близькістю, розподілом ролей, сімейними ритуалами, впливом соціального середовища (див. рис. 1.8).

Особливостями комунікації в сім'ї виступають вербальні та невербальні аспекти: вербальна комунікація (включає в себе слова, які ми використовуємо для спілкування. Це може бути як пряма мова, так і письмові повідомлення.

Взаємодія в сім'ї передбачає спільне проведення часу, взаємну підтримку, спільне вирішення проблем. Здорові сімейні стосунки базуються на взаємоповазі, довірі, щирості та турботі.

Ефективна комунікація є ключовим фактором гармонійних сімейних відносин. Члени сім'ї повинні навчитися слухати один одного, розуміти емоції та потреби кожного.

Важливо, щоб мова була щирою, зрозумілою та доброзичливою), невербальна комунікація (включає в себе мову тіла, міміку, жести та інтонацію. Це може передавати більше інформації, ніж слова. Важливо, щоб мова тіла була послідовною з вербальними повідомленнями), активне слухання (важливо не тільки говорити, але й слухати інших. Це означає, що потрібно зосередитися на тому, що говорить інша людина, і намагатися зрозуміти її точку зору), емоційний інтелект (це здатність розуміти свої емоції та емоції інших людей. Емоційний інтелект допомагає нам будувати міцніші зв'язки та ефективно спілкуватися) [24].

Зокрема, роль емоційної близькості в підтримці сімейних зв'язків, це: емоційна близькість (ключовий фактор міцних сімейних відносин. Вона визначається глибиною емоційного зв'язку між членами сім'ї), емоційна близькість виражається в розумінні, підтримці, співчутті та спільних цінностях, члени сім'ї, які відчують емоційну близькість, краще справляються зі стресами та конфліктами, мають більш позитивні стосунки та відчуття [20].

Розподіл ролей та обов'язків у сім'ї передбачає: традиційні ролі. У традиційних сім'ях чоловік часто вважається годувальником, а жінка – домогосподаркою. Ці ролі можуть бути пов'язані з культурними та

релігійними нормами; сучасні тенденції. У сучасних сім'ях ролі стають більш гнучкими. Чоловіки можуть брати участь у домашньому господарстві, а жінки можуть працювати поза домом; гендерна рівність. Важливо наголошувати на гендерній рівності в сім'ї. Обидві сторони можуть ділити обов'язки та рішення справедливо, зважаючи на інтереси та здібності; вплив на дітей. Розподіл ролей у сім'ї може вплинути на сприйняття гендерних ролей дітьми. Важливо виховувати дітей в дусі рівності та взаємоповаги [20].

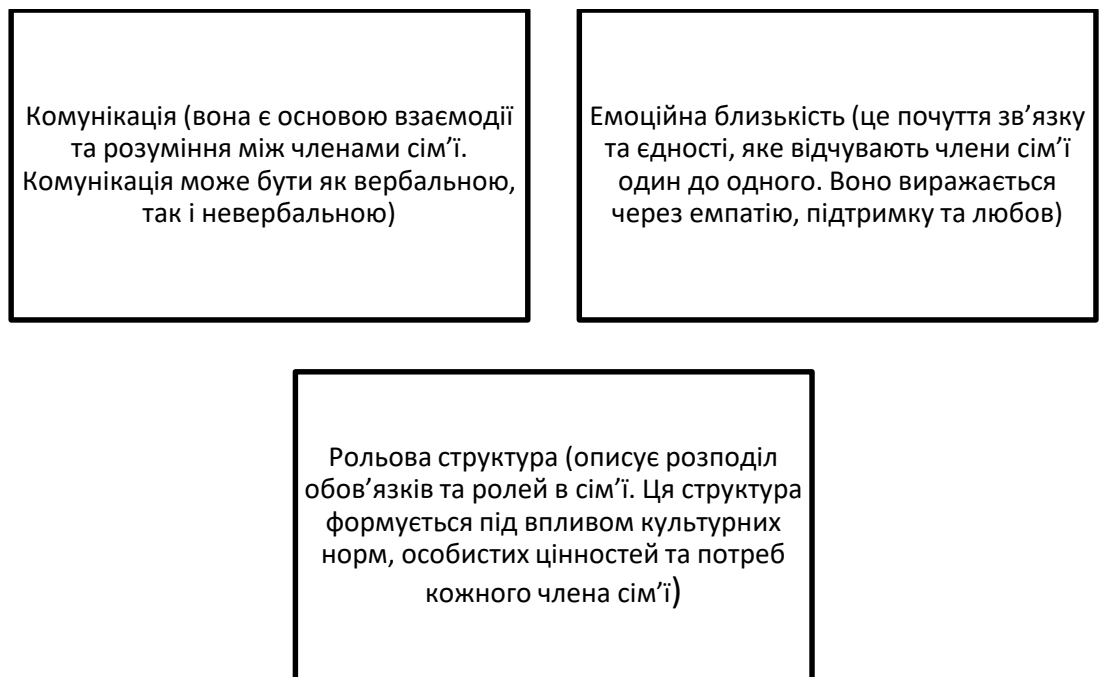


Рис. 1.8. Основні компоненти моделі

Соціальне середовище формує сімейні відносини, впливаючи на цінності, очікування та доступ до ресурсів. Культурні норми визначають типи сімейних моделей, розподіл ролей та обов'язків. Соціально-економічний статус впливає на можливість сім'ї отримати освіту, медичну допомогу, житло та інші необхідні ресурси. Соціальні мережі, включаючи родину, друзів та сусідів, можуть надавати емоційну підтримку та створювати відчуття спільноти. Безпека сусідства впливає на рівень стресу та відчуття захисту у сім'ї.

Застосування соціально-психологічної моделі в сімейному консультуванні полягає у: діагностиці: психолог визначає проблеми, які виникають у сім'ї, та їх вплив на кожного члена. Він досліджує комунікацію, емоційну близькість та розподіл ролей; розробці стратегій: психолог розробляє стратегії, спрямовані на покращення комунікації, емоційної близькості та гармонізацію сімейних ролей; провадженні змін: психолог допомагає сім'ї впровадити розроблені стратегії в життя, використовуючи психотерапевтичні методи та техніки [9].

Отже, соціально-психологічна модель сімейних відносин – це цінний інструмент для розуміння складних динамік сімейного життя. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні впливу цифрових технологій на сімейні стосунки, а також на розробці інноваційних стратегій сімейного консультування, заснованих на цій моделі.

1.2. Фактори сімейного благополуччя, стадії і кризові періоди шлюбу

Міцна сім'я є основою щасливого та успішного життя. Здорові стосунки між членами сім'ї допомагають створювати комфортне середовище для розвитку кожного з них.

Серед факторів, що впливають на сімейне благополуччя можна виділити:

- економічна стабільність. Наявність фінансових ресурсів зменшує стрес і конфлікти в сім'ї,
- взаємоповага та підтримка. Це основа для здорових стосунків і створення безпечного простору для всіх членів сім'ї,

- ефективна комунікація. Здатність відкрито і чесно спілкуватися допомагає розуміти один одного і вирішувати конфлікти,
- спільні цінності та інтереси. Поділені цінності і спільні цілі є важливим фактором згуртування сім'ї [20].

Економічна стабільність предсталається такими факторами як: матеріальні потреби (наявність достатніх фінансових ресурсів для задоволення основних потреб сім'ї, таких як харчування, одяг, житло, медичне обслуговування, освіта), фінансовою безпекою (здатність сім'ї справлятися з непередбаченими витратами та фінансовими кризами. Це може включати наявність заощаджень, страхування, інвестицій).

Взаємоповага та підтримка базується на:

- розуміння та визнання. Партнери щиро цінують один одного, їхні думки, почуття та потреби. Вони прагнуть досягти компромісу, а не нав'язувати свою волю;
- емоційна підтримка. Члени сім'ї готові вислухати, підтримати у скрутні моменти, проявити співчуття і поділитися своїми ресурсами;
- спільні зусилля. Кожен член сім'ї відчуває себе відповідальним за її добробут і докладає зусиль для досягнення спільних цілей;
- довіра та безпека. Члени сім'ї можуть розраховувати один на одного, почувати себе в безпеці і вірити в щирість почуттів один до одного [8].

Ефективна комунікація це: відкрита розмова. Щирі й чесні розмови допомагають парам краще зрозуміти одне одного. Висловлюйте свої думки та почуття, не бойтесь просити про допомогу, якщо її потрібно; позитивний тон. Зберігайте позитивний тон, уникайте образливих слів, критики й звинувачень. Намагайтеся слухати та розуміти точку зору партнера; регулярний діалог. Встановлення часу для спільних розмов, обговорення важливих питань. Це допоможе уникнути непорозумінь та зберегти гармонію у стосунках.

Емоційні та інтелектуальні етапи, які людина проходить від дитинства до свого пенсійного часу як члена сім'ї називають життєвим циклом сім'ї. На кожному етапі, сімейного життя людина стикається з труднощами, які змушують їх розвивати або здобувати нові навички. Розвиток цих навичок допомагає пережити зміни, які відбуваються майже в кожній родині.

Оволодіння навичками та віхами кожного етапу дозволяє успішно переходити з від одного етапу розвитку до іншого. Сімейна теорія життєвого циклу припускає, що успішний перехід також може допомогти запобігти захворюванням і емоційним або стресовим розладам.

За словами Дюваля (1977), життєвий цикл сім'ї складається з 8 етапів, які перекривають один одного. етапи характеризуються різними етапами розвитку особистості кожного індивідуальні, різні сімейні обов'язки та різний ступінь задоволеності в одруження [50].

Концепція сімейного життєвого циклу використовує рамки розвитку для пояснення людей поведінка в сім'ях. Сім'ї з часом змінюються як з точки зору людей, так і з точки зору ролі, які вони грають. Ключовим фактором з точки зору завдань розвитку сім'ї є наявність дітей. Сім'я організовується навколо своїх обов'язків у вихованні дітей.

Незалежно від того, чи є ви батьком чи дитиною, братом чи сестрою, пов'язані кров'ю чи любов'ю, ваш досвід сімейного життєвого циклу вплине на те, ким ви є і ким станете.

Чим більше ви розумієте проблеми кожного етапу циклу, тим більше ймовірно, ви успішно рухатиметеся далі.

Не всі проходять етапи життєвого циклу сім'ї гладко. Такі ситуації, як важка хвороба, фінансові проблеми або смерть близької людини можуть вплинути на те, наскільки добре можна пройти через етапи.

Етапи життєвого циклу сім'ї:

- Незалежні,
- Подружжя або шлюб,

- Виховання дітей: від дітей до підліткового віку: дітородна сім'я – від народження першої дитини до 2 років, сім'я з дошкільнятами – коли старшій дитині від 2 до 6 років, сім'я з дітьми шкільного віку – коли старша дитина віком від 6 до 13 років, виховання підлітків – коли старшій дитині від 14 до 20 років,
- Запуск дорослих дітей,
- Пенсія або вислуга років [56].

Незалежність є найважливішим етапом життєвого циклу сім'ї. На цьому етапі людина прагне стати повністю здатною підтримувати себе емоційно, фізично, соціально та фінансово. Починає розвивати унікальні якості та характеристики, які визначають особу індивідуальною ідентичністю.

Близькі стосунки є життєво важливою навичкою, яку потрібно розвивати в роки незалежності, молодості. Інтимність – це здатність розвивати та підтримувати тісні стосунки, які можуть витримати важкі часи та інші виклики.

Інтимні стосунки навчають:

- Зобов'язанням,
- Спільності або схожості,
- Сумісності,
- Прикріпленню,
- Залежності від іншої людини, яка не є членом родини,
- Спільних емоцій у стосунках [11].

Розвиток інтимних стосунків залежить від того, наскільки успішною є індивідуальна ідентичність на ранньому етапі життя. Вивчення інтересів і кар'єрних цілей є частиною розвитку самостійності. Розвиток здорових звичок у цей час, таких як правильне харчування, регулярні фізичні вправи, безпечні сексуальні практики важливі для міцного здоров'я та щастя протягом усього життя.

На етапі незалежності можна сподіватися:

- бачити себе окремою людиною по відношенню до своїх початкових батьків, братів і сестер та членів розширеної родини,
- розвивати близькі стосунки з однолітками поза сім'єю,
- утвердитись у своїй роботі або кар'єрі.

Інші важливі якості, які розвиваються на цьому етапі, включають:

- Довіра,
- Моральність,
- Ініціативність,
- Почуття провини,
- Трудова етика,
- Ідентичність, або хто ти є у світі [11].

Подружжя або шлюб. Після того, як досягається незалежність, наступним етапом у сімейному життєвому циклі є подружжя або шлюб. Для адаптації та побудови стосунків шлюб часто вимагає унікальних навичок. Коли приєднуватися до сім'ї через шлюб, то це відбувається формування нової сімейної системи. Це вимагає зміни особистісних цілей і цілей партнера. У більшості функціональних шлюбах, партнери поєднують свої переконання та поведінку в синергетичний спосіб. Синергія в життєвому циклі сім'ї – це здатність приймати дві різні точки зору і створити варіант, який ніхто не розглядав. Він відрізняється від компромісу тим, що це не відмова від чогось; скоріше, це використання енергії двох людей для створення третього, кращого варіанту.

Тут можна виявити, що деякі ідеї чи очікування, які були в минулому, не відповідають дійсності реалістичними на цьому етапі. Деякі загальні області коригування включають:

- Фінанси,
- Спосіб життя,
- Відпочинок або хобі,
- Відносини зі свекрами,

- Сексуальність або сексуальна сумісність,
- Дружба,
- Ставлення потреби іншої людини вище своїх власних [23].

Кінцевою метою на цьому етапі є досягнення взаємозалежності, яка виникає, коли людина здатна повноцінно вступати у стосунки з іншою людиною. Навички стосунків, яким можна навчитися зв'язку основи для інших стосунків, таких як «батько-дитина», «вчитель-учень» або «лікар-пацієнт».

Більшість досліджень (Бондарчук Н., Гурко Т., Грицюк І., Гуляс І., Корнієнко І., Мушкевич М., Магдисюк Л., Поліщук В., Федоренко Р. та ін.) показує, що щасливий шлюб на ранніх стадіях сповнений пристрасті та сексуальної інтимності, яка може стати менш важливою в подальшому успішному шлюбі. Задовільно шлюб на цьому етапі включає велику кількість уважних або добрих вчинків (наприклад, виконання чогось приємного для іншої людини без запитань) і похвала. Життєві навички на цьому етапі є важливими для розвитку справжньої взаємозалежності та здатності до спільних та здорових стосунків. Деякі з проблем цього етапу включають: перехід до нової сімейної системи, включення партнера у ваші стосунки з друзями та членами родини, бути відданим тому, щоб шлюб працював, ставити потреби іншого вище своїх власних.

Конкретні цілі на цьому етапі сімейного життєвого циклу: створення нової сім'ї з партнером, перебудова стосунків із рідною сім'єю та друзями, щоб тепер міг включити їх партнер.

Виховання дітей. У якийсь момент у шлюбі чоловік та дружина обмірковують над «рішенням про дитину», хоча деякі пари знають, вступаючи в шлюб, що не хочуть дітей.

Виховання дітей – один із найскладніших етапів життєвого циклу сім'ї [45]. Рішення про мати дітей – це те, що впливає на ваш індивідуальний розвиток, ідентичність родини, і подружні стосунки. Діти настільки

забирають час, що навички не навчаються попередні етапи буде важко підібрати на цьому етапі.

З приходом дитини в сім'ю відбуваються серйозні зміни в ролях подружжя. У кожного з батьків є три чіткі та вимогливі ролі: як особистість, дружина та батько.

Як молоді батьки, в особистість змінюється разом із ставленням одне до одного і інших. Якщо не навчилися компромісу та відданості в попередньому, то можете не мати навичок, необхідних для успішного переходу на цей етап. Разом із радістю, яку приносить народження дитини, можна відчувати сильний стрес і страх перед цими змінами. Жінка може турбуватися про вагітність і переживає пологи. Батьки, як правило, тримають свої страхи та стрес при собі, які можуть спричинити проблеми зі здоров'ям.

Адаптація дітей до інших стосунків, включаючи шлюб, є ключовим емоційним моментом процесу цього етапу. Ви візьмете на себе роль батьків і перейдете з ролі членів пари до бути батьками. Продовжуючи виражати свою індивідуальність, у той час як добре працювати разом як пара призводить до сильного одруження.

Здоровий розвиток дитини залежить від здатності пари забезпечити безпечний, люблячий і організований простір. Дітям вигідно, коли їхні батьки мають міцний шлюб. Догляд за маленькими дітьми скорочує час, який пара могла б провести наодинці. Якщо були навички, яких не отримали на попередніх етапах, наприклад піти на компроміс заради блага сім'ї, то шлюб може постраждати. Розлучення і позашлюбні зв'язки часто виникають під час виховання маленьких дітей, коли батьки не навчилися належним життєвим навичкам. Однак для тих, хто має відповідні інструменти, це може бути дуже корисним, щасливим часом, навіть з усіма його труднощами.

Конкретні цілі, коли маленькі діти приєднуються до родини: пристосуйте свій шлюбний уклад, щоб звільнити місце для дітей, виконання

батьківських ролей, перебудова стосунків із розширеною родиною, щоб включити батьківство та внуків батьківської ролі.

Виховання підлітків може бути важким періодом для родини та може стати випробуванням для партнерських стосунків. Сім'ї, які найкраще функціонують у цей період, мають міцні, гнучкі шлюби через хороше спілкування, вирішення проблем, взаємну турботу, підтримку та довіру.

Більшість підлітків експериментують з різними думками, переконаннями та стилями, що може спричинити сімейний конфлікт. Сильні сторони як особистості та як частини пари мають вирішальне значення, і те як справлятися зі зростаючими проблемами виховання підлітка.

Конкретні цілі на етапі виховання підлітків включають: зміна стосунків між батьками та дитиною, щоб дозволити дитині переходити в сім'ю та виходити з цієї системи, перенесення уваги назад на сімейні та кар'єрні проблеми середнього віку, початок переходу до турботи про старше покоління у великій родині [29].

Запуск дорослих дітей. Етап запуску дорослих дітей починається, коли перша дитина йде з дому та закінчується «порожнім гніздом». Коли старші діти йдуть з дому, є і позитивні та негативні наслідки. Якщо родина розвинула значні навички завдяки сімейного життєвого циклу, діти будуть готові покинути дім, впоратися з життєвими викликами. Вільний від повсякденних вимог виховання, можна відновити життя власного шлюбу і, можливо, кар'єрні цілі [5].

Розвиток дорослих стосунків зі своїми дітьми є ключовим навиком на цьому етапі: можете прийняти виклик нових членів у сім'ю через шлюби дітей або стосунки; зосередитися на тому, щоб змінити пріоритети свого життя, пробачивши тим, хто це зробив образив вас (можливо, давно), і оцінюючи свої переконання щодо життя. Самоперевірка, освіта та консультування можуть покращити життя та допомогти забезпечити здоровий перехід до наступного етапу. Це час, коли здоров'я та рівень енергії

можуть погіршитися: високий кров'яний тиск (гіпертонія), проблеми з вагою, артрит, менопауза, остеопороз, захворювання серця (ішемічна хвороба серця), депресія, хвороби, пов'язані зі стресом. Догляд за літніми батьками на цьому етапі може бути стресовим і вплинути на власне здоров'я [15].

Конкретні цілі, яких потрібно досягти на цьому етапі, включають: переорієнтація на шлюб без дітей, розвиток дорослих стосунків зі своїми дорослими дітьми, перебудова стосунків, щоб включити родичів та онуків, коли є у власних дітей.

Пенсійний етап життя. Під час пенсійного періоду сімейного життєвого циклу у сімейному житті відбувається багато змін. Приймати нових членів сім'ї або бачити, як інші залишають родину, часто є великою частиною цього етапу, коли діти одружуються чи розлучаються, або набуття статусу бабусі та дідуся. Цей етап може бути чудовою пригодою, коли пара вільна від обов'язків щодо виховання дітей і може просто насолоджуватися плодами праці свого життя. Якість життя при цьому етапі залежить від того, наскільки добре могли пристосувалися до змін на попередніх етапах. Це також часто залежить від того, наскільки добре дбали про власне здоров'я до цього моменту. Нормальне старіння вплине на тіло, спричинивши втрату щільності кісткової тканини, зморшки, болі. Імовірність мати психічне чи хронічне фізичне захворювання справді зростає з віком; однак старіння не означає, що у людини автоматично погіршиться здоров'я. Вихід на пенсію може бути повноцінним і щасливим часом [10].

Конкретні цілі, які потрібно досягти на цьому останньому етапі сімейного життєвого циклу, включають: збереження власних інтересів і фізичного функціонування разом із подружжям, оскільки тіло старіє; вивчення нових сімейних і соціальних ролей; надання емоційної підтримки дорослим дітям і членам родини; звільнення місця в сімейній системі для мудрості та досвіду старших людей; надання підтримки старшому поколінню без надмірного функціонування для них; переживання втрати подружжя,

братів і сестер та інших однолітків і підготовка до власної смерті; перегляд своє життя та міркування про те, чого навчилися та пережили протягом свого життя, життєвого циклу [5].

Отже, розуміння сімейного життєвого циклу є важливим, тому що корисно передбачати типові події на життєвому шляху. Успіх на одному етапі також допомагає людям почуватися краще підготовленими до наступного.

Щоб зрозуміти процес шлюбної кризи, ми починаємо з того, що стосунки починаються з найвищої точки, а потім проходять через процес погіршення. Коли правда про нещастя впливає назовні, починається криза.

Перший етап – здорові стосунки. Чесно кажучи, дуже багато стосунків не починаються таким чином, принаймні з моєї точки зору. Це стосунки, які почалися з того, що обидва партнери дійсно хотіли одружитися одне з одним, вони обоє були закохані та щиро планували провести решту свого життя разом із надією на велике майбутнє [16].

Етап другий – розчарування. Принаймні один партнер усвідомлює, що він нещасливий або що у стосунках щось не так. Наприклад: «Ой, я думаю, що я нещасливий у цих стосунках. Але привіт, я знаю, що у стосунках є проблеми, злети і падіння, тому я просто дам пройти деякий час і перевірю, чи тривають мої занепокоєння і чи це серйозно». Розчарований партнер нікому не говорить, що вони думають... це все таємниця [15].

У міру того, як розчарування продовжується, воно прослизає далі в процесі погіршення, оскільки нещасний партнер вирішує, що їхні проблеми постійні та серйозні та можуть призвести до розлучення, хоча ідея розлучення швидко відкидається через безліч причин, наприклад дітей; релігійні, соціальні, моральні переконання; фінанси, страх невдачі або розчарування; і багато інших міркувань.

У стосунках з'являються глузливі зауваження, як і випадкове погане ставлення.

Третій етап – Від'єднання. Нещастя зростає, і оскільки нещасна людина вже сказала собі, що розлучення не є варіантом, вона повинна знайти способи впоратися. Тож вони шукають відволікання та інтереси, якими вони можуть займатися поза шлюбом, наприклад, повернутися до школи, зайнятися новим хобі, романом, займатися спортом або... це може бути що завгодно. Це ніби людина каже собі: «Добре, я справді нещасний, але я можу впоратися з цим, якщо мені буде кудись ще спрямувати свою увагу». Тож вони відходять від шлюбу й починають робити все, що можуть, якщо це не стосується їхнього чоловіка [55].

Нещастя та неприємні зауваження поширилися від перебування між двома партнерами до інших, таких як родина та друзі.

Десь на етапі відстороненості нещастя нещасного партнера зростає до нестерпного рівня. Просто відстороненість від зовнішніх відволікаючих факторів більше не допомагає. Тож у фінальній частині цього етапу нещасний партнер розвертається до кінця й відривається від свого партнера. Багато разів вони відкривають сумну правду: вони нещасливі у стосунках і не впевнені, що хочуть залишатися в шлюбі.

Коли партнер повністю відмовляється від шлюбу, коли розкривається правда та серйозність нещастя, починається справжня криза шлюбу. Шлюбна криза починається всерйоз, коли обидва партнери повністю усвідомлюють, що шлюб може розірватися через надзвичайне нещастя одного з партнерів.

Четверта стадія – Відмовлена паніка. Вам нарешті сказали правду про те, чому ваш партнер відмовляється від вас...вони незадоволені настільки, що не впевнені, що хочуть залишатися з вами в шлюбі далі...що б хтось зробив? Паніка.

Ваш мозок не може не перейти в режим викиду адреналіну, боротися або втечати, і шлях, який ви збираєтеся вибрати, це боротьба. Це те, що роблять усі партнери, які хочуть врятувати свій шлюб будь-якою ціною... вони прокидаються і починають робити все можливе, щоб працювати над

збереженням шлюбу. «Тепер ти робиш усе те, про що я просив тебе всі ці роки!» – вигукує ваш партнер. «Ну, вгадайте що? Все, що я зараз хочу, це щоб ти залишив мене в спокої!» [56]

Це вірно. Ваш інстинкт – боротися за свій шлюб на всі циліндри. Ніщо інше не має сенсу. Ви повинні зробити все можливе, щоб компенсувати минулі помилки та повернути свого партнера! Проблема в тому, що зараз вони абсолютно не сприйнятливі до цього.

П'ятий етап. Партнер тікає. Відкинуте подружжя продовжувало переслідувати свого нещасного партнера, і це призвело до надзвичайної потреби піти від партнера та шлюбу. Багато разів нещасне подружжя вирішує розірвати шлюб на цьому етапі або принаймні розлучитися.

Ймовірно, на цьому етапі потрібен деякий час, щоб відкинутий чоловік остаточно втратив надію, що він зможе повернути свого партнера. Абсолютно найкраща і найздоровіша річ для відкинутого партнера в цей час – це зосередитися на своєму розумі, тілі та здоров'ї духу. Консультації, самороздуми та аналіз себе та невдалих стосунків із надійним джерелом є ключем до підтримки вашої рівноваги та виходу з цих сумних днів на ногах і руху вперед і вперед [16].

Шостий етап. Відхилений. Важко уявити, коли ви відкинутий партнер у шлюбній кризі, що настане день, коли ви нарешті втратите надію на те, що ваш розлучений чоловік коли-небудь повернеться до стосунків, але це станеться. Ми не можемо сказати, скільки часу це займе або коли настане відповідний момент, але з часом ви перестанете постійно про це думати, і одержимість темою зникне. Можливо, ви навіть відчули певний рівень огиди до егоцентричної та образливої, неприйнятної поведінки вашого чоловіка. Зрештою ваше життя налагодиться по-іншому, і ви знайдете певний рівень задоволення та спокою, і, можливо, на шляху до вищого рівня щастя, ніж ви коли-небудь бачили. Можливо, зараз ви навіть думаєте, що «подолали» свого

колишнього шлюбного партнера, і ви навіть можете побачити його більш реалістично, з його численними недоліками та негативними проблемами.

Коли ви повертаєтеся до свого нового нормального стану, це видно. Справи налагоджуються. Ви можете навіть захотіти піти на побачення або, можливо, ви вже зацікавлені в кимось особливим. Сонце точно виходить знову [47].

Етап сьомий. Вирішувач повертається. Це буває не в кожному випадку, але буває. Але це майже ніколи не відбувається, якщо відкинутий партнер не здався і не почав рухатися у своєму новому житті покращеним, угору та вперед. Так, деякі люди, які пройшли через болісну стадію розходу зі свого шлюбу, з часом виявляють, що вони шкодують. Коли вони озираються на подружжя, якого залишили, і бачать усю шкоду, яку було заподіяно, спричинену біль і те, що людина, як вони вважали, ніколи не зможе змінитися, змінилася та зуміла добре вижити та зробити з цього лимонад. лимони, вони відчувають пом'якшене серце. Коли той, хто приймає рішення, повертався, відкинутий подружжя в кінцевому підсумку відмовлявся від людини, яка спочатку відмовила їм. Надто багато завдано шкоди, надто багато втраченої довіри та надто багато роботи, щоб мати надію, що це спрацює. Це ще одна причина, чому я роблю все можливе, щоб змусити тих, хто приймає рішення, залишитися і працювати над шлюбом, поки ще є шанс його врятувати [47].

Іноді пари живуть у розпал шлюбної кризи, і один із подружжя навіть не підозрює, що це відбувається.

Виділимо п'ять тривожних ознак того, що шлюб може бути на межі повномасштабної кризи. Пари, які стикаються з однією чи декількома з цих проблем, можуть розглянути можливість звернення за допомогою до того, як проблеми погіршуються.

Відсутність фізичної близькості. Секс є важливою частиною здорового шлюбу. Якщо немає медичних причин для утримання, кілька

місяців відсутності сексу повинні бути схожі на блимання індикатора у вашому автомобілі. Щось не так і потребує уваги. Якщо є втрата бажання займатися сексом, одному або обом із подружжя може знадобитися ретельне медичне обстеження та обговорення зі своїм лікарем можливих причин. Якщо немає очевидних фізичних проблем, фахівець із поведінкового здоров'я може допомогти парам зрозуміти, що стоїть за роз'єднанням. Варто з'ясувати, як взаємна повага та турбота одне про одного в цій сфері можуть максимізувати насолоду від єдності та пристрасті, які Бог призначив для шлюбу.



Рис. 1.9. Кризові періоди шлюбу

Втрата емоційної близькості. Регулярні розмови сприяють спілкуванню та емоційній близькості в шлюбі. Це включає в себе розмову про щоденні думки та спостереження, а також про надію та мрії про майбутнє. Отже, коли пара більше не говорить ні про що, крім того, хто забирає дітей з футболу або хто біжить до магазину після роботи за продуктами, щось потрібно змінити. Якщо це взагалі можливо, подружжя повинні щодня проводити час у розмові. Багато експертів рекомендують принаймні 20-30 хвилин безперервної розмови. Тож, можливо, вам

доведеться почати з розмови про... чому ви не говорите. Потім заплануйте значні блоки часу для продовження цього важливого діалогу. Багато консультантів рекомендують щось на кшталт вихідних, присвячених шлюбу, щоб швидко почати відновлення зв'язку.

Діти завжди на першому місці. Діти – це дар Божий. Вони є спадщиною, джерелом натхнення, гордості та великої радості. Діти теж дуже багато працюють. Але якщо подружжя витрачає всю свою енергію на потреби дітей, їхній шлюб з часом постраждає. І стосунки не можуть вічно горіти. Ситуація в кожній сім'ї різна, але подружжя мають знайти способи піклуватися одне про одного, а також про своїх дітей. Насправді дослідження показують, що діти почуваються найбільш безпечно, коли знають, що їхні батьки люблять одне одного. Тож час, проведений подружжям далеко від дітей, є безпрограшним, оскільки це добре для шлюбу та, зрештою, для дітей [47].

Немає спільних друзів чи інтересів. Чоловік і дружина не повинні проводити весь свій час разом і можуть захоплюватися дуже різними захопленнями. Більшість здорових стосунків мають баланс часу, проведеного разом, і часу, проведеного наодинці чи з іншими друзями. Але якщо час поза роботою та сімейними зобов'язаннями все частіше проводять далеко один від одного, щось може бути не так. Це часто непомітно, але зростання в різних напрямках може призвести до розлучення. Тому деякі пари прокидаються після 25 років шлюбу і відчують, що більше не знають одне одного. Ось чому важливо розвивати спільні інтереси. І витрачайте час на те, що ви робите самостійно.

Шкідливі звички спілкування. Спілкування є важливим для здорового шлюбу. Але коли кожна розмова перетворюється на суперечку, розвивається нездоровий цикл. Якщо один або обоє з подружжя використовують слова як зброю та виявляють неповагу чи навіть презирство одне до одного, спілкування може негативно вплинути як на окремих людей, так і на шлюбні

стосунки. На жаль, це може мати тривалі наслідки. Ворожнеча може загостритися. Або пари можуть відступити і почати віддалятися одне від одного. У будь-якому випадку комунікація потребує капітального ремонту. Пари, шлюб яких переживає кризу через нездорове спілкування, часто потребують сторонньої допомоги для розвитку нових навичок. Подружні пари також можуть навчитися виправляти шкоду, завдану роками нездорових звичок спілкування [16].

Шлюб – це подорож, на якій можуть траплятися складні моменти. На жаль, кризові періоди неминучі, і важливо розуміти, як вони проявляються.

Кризи можуть бути тривожними, але їхнє подолання можливе за допомогою відкритого діалогу, змін у поведінці та професійної допомоги.

Щоб подолати кризові періоди (див. Рис. 1.10.) потрібні: консультування (фахівці з сімейної терапії допомагають парам зрозуміти причини конфлікту та розробити стратегії для їх вирішення.

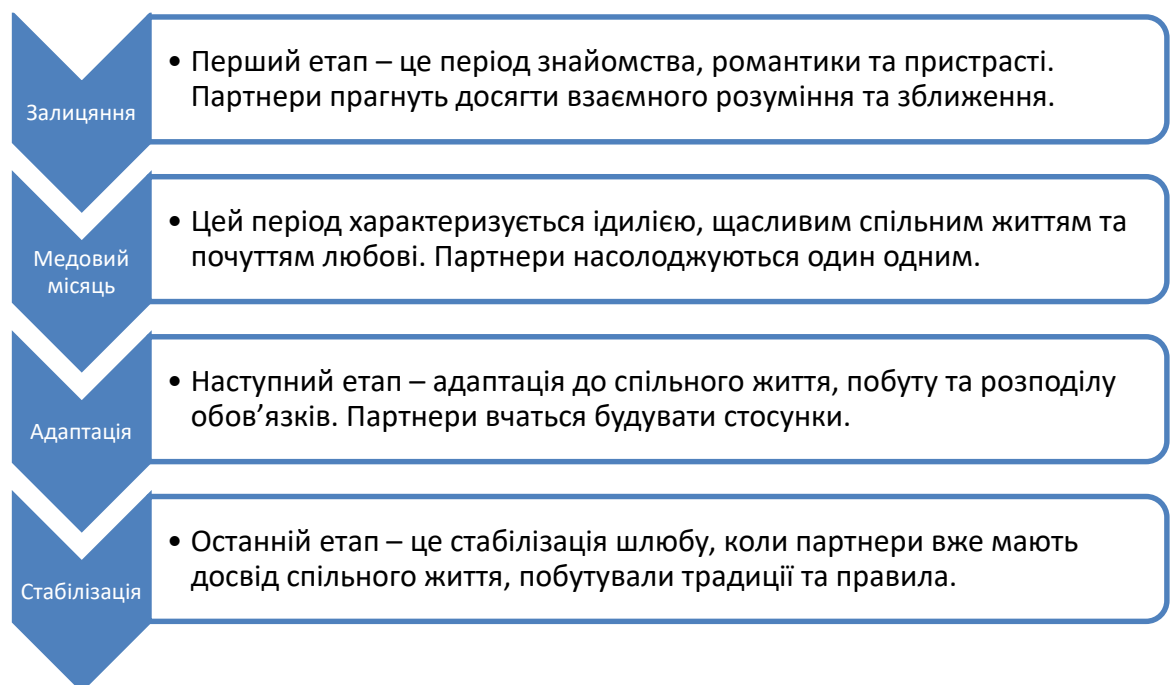


Рис. 1.10. Стадії шлюбу: від залицання до стабілізації

Це може включати в себе індивідуальні сесії або спільні зустрічі), компроміси (важливо навчитися поступатися один одному, щоб знайти спільне рішення, яке задовольнить обох партнерів. Це передбачає готовність до взаємних поступок та пошук альтернативних варіантів), медіація (нейтральна третя сторона допомагає парам спілкуватися та досягти згоди щодо спірних питань. Це допомагає знизити емоційну напругу та створити сприятливу атмосферу для переговорів).

Отже, шлюб – це прекрасна річ, глибокий і значущий досвід на багатьох рівнях. Також час від часу неймовірно важко орієнтуватися. У подружньому житті ми стикаємось із постійними змінами взаємодії надій і очікувань, особистісного зростання, зміни пріоритетів, розчарувань, стилів спілкування, фінансових проблем, конфліктів і багатьох обов'язків.

Таким чином, спільні цінності та інтереси в шлюбі це: спільні цінності є основою міцного шлюбу, вони формують бачення світу, визначають принципи виховання дітей, і допомагають парам ухвалювати важливі рішення; спільні захоплення об'єднують пару, додають щасливі моменти у повсякденне життя, сприяють розвитку нових навичок і створюють новий досвід; спільні цілі і мрії згуртовують сім'ю, надихають до спільних зусиль і допомагають переживати складні періоди з єднанням.

Усі подружні пари починають із бажання щасливого шлюбу, і вони роблять усе можливе, щоб спланувати здоровий шлюб. Але період медового місяця з часом закінчується, і вага «реального життя» випробовує нас так, як ми не бачили. Ці сезони більших конфліктів разом із збільшенням плутанини та боротьби можуть або зміцнити нас, призводячи зрештою до більшого задоволення від стосунків, або можуть втомити нас і збільшити ризик розлучення.

Сімейне життя – це постійна праця, але вона приносить великі плоди. Щоб побудувати міцну та щасливу сім'ю, потрібно докладати зусиль,

розвивати навички комунікації, взаєморозуміння та вміння вирішувати конфлікти.

1.3. Психологічні аспекти сексуальної взаємодії молодого подружжя

Молоде подружжя часто стикається з труднощами у сексуальному житті. Це може бути пов'язано з різними факторами: відсутність досвіду, емоційна незрілість, психологічні травми.

Психологічний аналіз сексуальних взаємин допомагає виявити причини проблем та розробити шляхи їх вирішення.

Молода сім'я, що тільки розпочинає спільне життя, має багато питань та роздумів щодо сексуальних взаємин. Цей період характеризується високою емоційністю та інтимністю, що може призвести до незручностей та непередбачуваних реакцій [56].

Важливо розуміти, що сексуальні потреби кожного з партнерів можуть відрізнятися, і відсутність попереднього досвіду може створити додаткові труднощі. Сексуальні стосунки в молодому шлюбі можуть бути складними, але з часом, за допомогою комунікації та взаєморозуміння, вони стануть гармонійними та задовільними для обох партнерів.

Здорова сексуальна взаємодія є важливою частиною щасливих і міцних стосунків. Молоде подружжя повинно прагнути до розуміння, поваги та відкритої комунікації в інтимній сфері.

Основні психологічні потреби у сексуальній сфері: інтимність та близькість (потреба в емоційному з'єднанні з партнером, відчуття безпеки та захисту в сексуальній взаємодії. Важливо створити атмосферу довіри та взаєморозуміння), задоволення та насолода (потреба в отриманні фізичного та емоційного задоволення від сексуальної активності. Важливо досліджувати власні бажання та потреби, а також бути відкритим до

побажань партнера), самоствердження та самовираження (сексуальна взаємодія може бути способом самовираження, відчуття власної сексуальності та сили. Важливо відчувати себе комфортно та впевнено в інтимних стосунках), зв'язок та емоційна близькість (секс може зміцнити емоційний зв'язок з партнером, підвищити рівень довіри та взаєморозуміння. Важливо спілкуватися про свої бажання та потреби).

Розглянемо основні моделі сексуальності.

Шкала оцінки гомосексуальності-гетеросексуальності Кінсі, яку найчастіше називають Шкала Кінсі є найбільш загально визнаним показником сексуальної орієнтації. Так само, як існують градації інтелекту, швидкості, забарвлення тощо, тож, стверджував він, ми повинні знайти сексуальну орієнтацію на континуум, а не сувора дихотомія між гетеросексуалом і геєм чи лесбійкою. Кінсі і його колеги розробили його шкалу для його знакових якісних досліджень у 40-х і 50-х роках про секс і людський чоловік і жінка (Kinsey, Pomeroy, & Martin, 1948; Kinsey, Pomeroy, Мартін і Гебхард, 1953). Шкала – це семибальна міра (0-6), за якою розміщується людина точка між виключно гетеросексуальним і виключно гомосексуальним. Кожна точка континууму відповідає визначеності людини (на відміну від самоідентифікації) сексуальної орієнтації [58].

Кляйн визначив сім змінних, які, на його думку, були життєво важливими для визначення сексуальної орієнтації:

1. Сексуальний потяг: до кого людина має сексуальний потяг.
2. Сексуальна поведінка: з ким людина насправді займається сексом.
3. Сексуальні фантазії: про кого ви фантазуєте, коли мастурбуєте, мрієте тощо.
4. Емоційні переваги: кого ви любите або до кого відчуваєте емоційний потяг.
5. Соціальні переваги: стать людей, з якими ви спілкуєтесь у суспільстві.

6. Гетеросексуально-гомосексуальний спосіб життя: сексуальна ідентичність людей, з якими ви тусуєтесь.

7. Самоідентифікація: як ви думаєте про себе [60].

Модель сексуальної орієнтації запропонував Майкл Стормс (1980). Масштаб полягає в тому, що він розмістив гетеросексуальність і гомосексуалізм на протилежних полюсах, якби один був більш «гетеросексуальним», це означало, що людина менш «гомосексуальна». Тому, хоча за шкалою Кінсі добре впорався з ідентифікацією людей на двох полюсах, його прогностична валідність була значно знижена для тих, хто в середині. Крім того, сильно несхожі люди можуть опинитися в середніх точках масштаб. Наприклад, людина з високим сексуальним бажанням як для чоловіків, так і для жінок виграє середина шкали Кінсі, однак, так само буде людина з низьким сексуальним бажанням для обох чоловіки та жінки. У відповідь на це Стормс (1980) розробив двовимірну модель сексуальності орієнтація називається шкалою еротичної реакції та орієнтації.

Storms (1980) заснував свою модель на передумові, що еротичні фантазії є єдиним фактор, необхідний для вимірювання сексуальної орієнтації; переконання, яке частково дотримується Кінсі. Є ЕРОС складається з семибальної шкали (0 = ніколи – 7 = майже щодня) і 16 питань, вісім вимірювання чоловічих націлених еротичних фантазій (андреротичних) і вісім вимірювань жіночі цілеспрямовані еротичні фантазії (гіноеротичні). Фантазії варіювалися від того, що він називається «низькою інтенсивністю» (наприклад, знаходження чоловіка/жінки сексуально привабливими), до «помірної інтенсивності» (наприклад, мріяти про секс з кимось), до «високої інтенсивності» (наприклад, мастурбація під час фантазування про секс з кимось) [58].

Модель сексуальної ідентичності Шівлі та Де Чекко (1977). Шівлі та Де Чекко розглядають сексуальну орієнтацію як складову сексуальної ідентичності. У їхній моделі сексуальна орієнтація складається з двох

факторів: фізичного потягу і ніжного потягу. Вони стверджують, що сексуальна ідентичність також складається з біологічної статі, гендерної ідентичності та соціально-рольової ідентичності. Біологічний секс – це те, як вас закликає світ відповідно до вашого біологічного складу чи геніталій (тобто чоловік, жінка, інтерсексуал). Гендерна ідентичність – це ваше особисте відчуття того, що ви чоловік, жінка чи інша ідентичність (наприклад, трансгендер, напівхлопчик, гендерквір тощо). Соціальна статева роль – це ступінь маскулінності та фемінінності, як виражається через такі речі, як зовнішність, поведінка, особистість, мова тощо [62].

Оцінка сексуальної орієнтації за Савіном-Вільямсом (Savin-Williams, 2010) міра сексуальної орієнтації, а не модель, але заслуговує на згадку, оскільки вона пропонує вимірювання в семи або дев'яти точках, залежно від використовуваної версії, щоб спробувати налаштувати нюанси тих, хто не є виключно гетеросексуальним або гомосексуальним. Категорії на мірою є: виключно гетеросексуал, лише сексуальний потяг до міжстатевих партнерів (гетеросексуал, майже завжди сексуальний потяг до різностатевих партнерів і рідко сексуальний потяг до одностатевих партнерів партнери); переважно гетеросексуальний, здебільшого сексуальний потяг до різностатевих партнерів і іноді сексуальний потяг до одностатевих партнерів партнери; бісексуальна схильність, гетеросексуальний, насамперед сексуальний потяг до міжстатевих партнерів і безумовно сексуальний потяг до одностатевих партнерів; бісексуал, більш-менш однаково сексуальний потяг до одностатевих партнерів і міжстатевих партнерів; бісексуальна схильність, гомосексуаліст/лесбіянка, переважно сексуальний потяг до одностатевих партнерів і, безперечно, сексуальний потяг до міжстатеві партнери; переважно гомосексуаліст/лесбіянка, здебільшого сексуальний потяг до одностатевих партнерів і іноді сексуальний потяг до перехресного сексу партнери; виключно гомосексуаліст/лесбіянка, лише сексуальний потяг до одностатевих партнерів [74].

Ця шкала дозволяє вимірювати бісексуальні типи, які Weinberg et al. (1994), а Стормс (1980) визначив і бачив сексуальність у «спектрі» (Сейвін-Вільямс, 2014).

Однак, знову ж таки, в якості компромісу використовується одновимірна міра, що протиставляє бісексуальність між гетеросексуальністю та гомосексуальністю та вимірює лише сексуальну орієнтацію поведінки.

Нарешті, однією з останніх спроб створити *модель сексуальної орієнтації є Теорія статевих конфігурацій Андерса* (SCT; 2015). Ця теорія ще має бути перевірені або застосовані до будь-яких відомих нам досліджень. По суті, ван Андерс хотів творити теорію, яка охоплювала сексуальність у всіх її різноманітних проявах. Теорії сексуальної орієнтації надто вузькі й обмежені, щоб оцінити всі складності, які має уявна сексуальна орієнтація. Її особливо цікавило в тому числі концептуалізації кохання [69].

Розуміння власної сексуальності та її розвиток відбувається за таких умов: визначення власних цінностей (важливо зрозуміти, що для вас важливо в інтимних стосунках. Що вам подобається, що вам не подобається), дослідження власного тіла (відкриття та дослідження власного тіла є важливим кроком у формуванні сексуальності. Це дозволяє вам зрозуміти, що вам подобається, як ви реагуєте на ті чи інші дотики), розвиток емоційної інтимності (важливо навчитися відкрито та чесно спілкуватися зі своїм партнером про свої бажання, потреби та емоції), створення довірчих стосунків (довіра є ключовим фактором у сексуальній взаємодії. Це дозволяє обом партнерам почуватися комфортно та розслаблено).

Зокрема, важливу роль відіграють фантазії та експериментування у сексуальному житті: розширення кордонів (фантазії дають можливість досліджувати нові відчуття, що робить секс більш захопливим та цікавим), відкриття нового (експерименти дозволяють парам знайти нові способи отримання задоволення та покращити сексуальну гармонію), збільшення

інтимності (спільні фантазії та експерименти зміцнюють зв'язок між партнерами, глибше поєднуючи їх), збереження пристрасної зміни в сексуальному житті допомагають уникнути рутини та зберегти живий вогонь пристрасності в стосунках).

Сексуальність шлюбу може змінюватися з часом, але секс не повинен набридати в тривалих стосунках. З роками інтимні стосунки стануть кращими. Секс із партнером може приносити більше задоволення, оскільки партнер знає, що подобається, що не подобається, звички та вподобання одне одного.

Однак домашні справи, діти, фінанси, робота, стрес та інші проблеми можуть перешкодити романтиці або навіть сприяти сексуальним проблемам у шлюбі. Ці повсякденні фактори можуть заважати як вашому бажанню займатися сексом, так і браку часу, щоб докласти зусиль. Але не ставте секс на останнє місце у списку справ: є способи віддати перевагу сексуальності шлюбу та зберегти його захоплюючим.

Побудова та підтримка хорошого сексуального життя з партнером вимагає від вас обох часу та зусиль. Це інгредієнти, які можуть допомогти вам зберегти сексуальне задоволення у вашому шлюбі. Деякі ознаки інтимного шлюбу включають: прийняття недоліків і примх один одного, вечірні побачення, веселощі та грайливість, любов один до одного, фізичний потяг, продуктивне та змістовне спілкування, бажання приділяти час один одному [73].

Сексуальність є одним з основних двигунів, що поєднують людей один з одним. У біологічному сенсі статевий зв'язок слід розглядати як реалізацію людського прагнення до виходу за межі своєї індивідуальності та до об'єднання з навколишнім світом. Труднощі у створенні справжнього зв'язку з іншою людиною є причиною сексуальних розладів та людських конфліктів на сексуальному ґрунті.

Сексуальний зв'язок двох людей, форма і глибина якої висять від їхньої особистості, у свою чергу впливає на особи партнерів, модифікуючи характер їх функціонування в суспільстві.

Таким чином, сенс сексуальності полягає, зокрема, у створенні певних відносин та зв'язків між партнерами, освіті єдності («нас») з двох осіб протилежної статі.

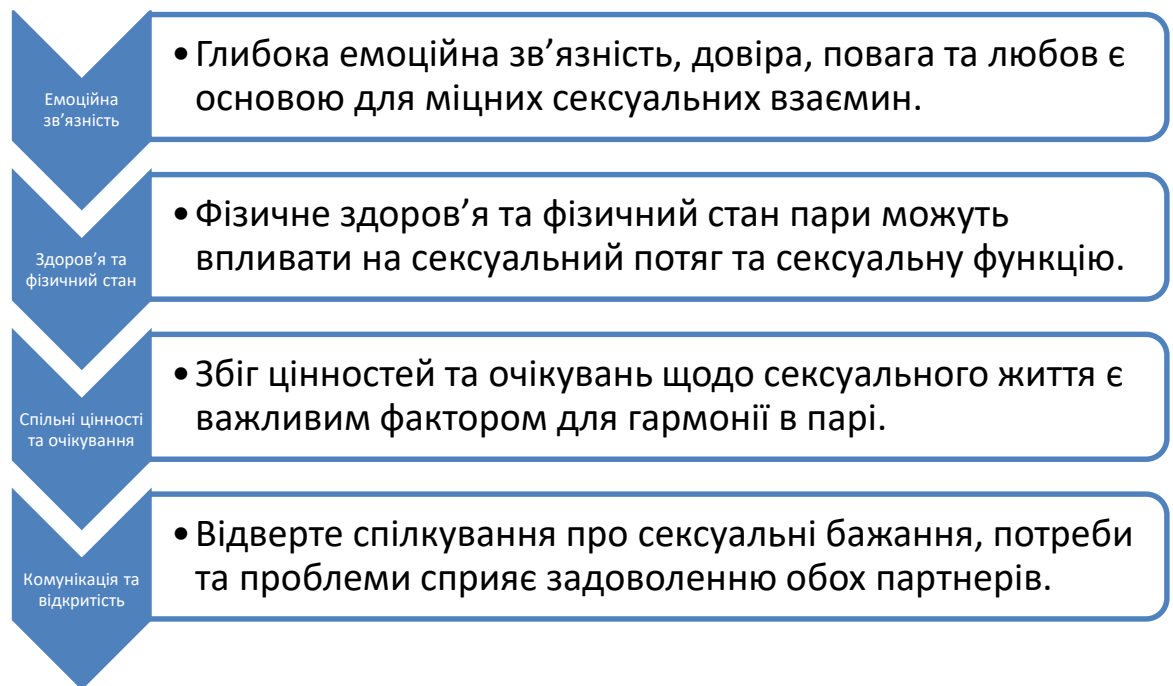


Рис. 1.11. Фактори, що впливають на сексуальні взаємини

Подружня сексуальність може бути такою ж, якщо не більшою, захоплюючою, ніж більше того, виявлено, що вона має численні переваги, включаючи зниження кров'яного тиску, зниження стресу, збільшення інтимних стосунків і навіть нижчий рівень розлучень.

Будь-які розбіжності в подружжі викликають стрес, але якщо правильно врегулювати конфлікт, він може допомогти парам дізнатися одне про одного та покращити стосунки (див. рис.1.11.).

Однак постійний невирішений конфлікт шкідливий (див. рис.1.12.). Коли у стосунках тривають сварки, дослідження показують, що це обмежує процеси, які ведуть до хорошого психічного здоров'я.



Рис. 1.12. Поширені проблеми, що призводять до подружніх конфліктів

Визначимо вплив стресу та інших психологічних чинників на сексуальну активність: *стрес* (стрес впливає на сексуальний потяг та збудження, викликаючи фізіологічні зміни в організмі), *тривога та депресія* (психічні розлади, такі як тривога та депресія, можуть призвести до зниження лібідо та сексуального задоволення), *психологічні травми* (травматичний досвід може вплинути на сексуальну активність, викликаючи емоційний дискомфорт та боязнь інтимності), *проблеми у стосунках* (конфлікти, недовіра та відсутність емоційного зв'язку можуть вплинути на сексуальне життя).

Важливим фактором в сприйнятті та потребах сексуальної сфери виступають гендерні відмінності.

Зокрема, *чоловіки (чоловіча сексуальність)*, як правило, більше схильні до візуальної стимуляції та еротичного збудження. Їх сексуальна поведінка може бути більш імпульсивною та фізичною.

Жінки (жіноча сексуальність) сприймають сексуальність більш комплексно, включаючи емоційний та духовний зв'язок. Їх сексуальне збудження може бути більш поступовим і залежати від емоційної близькості.

Важливо розуміти, що це лише узагальнення, і кожна людина індивідуальна. Важливо відкрито обговорювати свої потреби та бажання з партнером.

У сексуальних взаєминах велику роль відіграє інтимність та емоційний зв'язок який проявляється у: інтимність створює глибокий емоційний зв'язок між партнерами, поглиблюючи їх взаєморозуміння та взаємодію; емоційний зв'язок сприяє довірі та відкритості між партнерами, що дозволяє їм бути щирими у своїх бажаннях та потребах; поєднання фізичної близькості та емоційного зв'язку посилює сексуальне задоволення та глибину інтимних стосунків; емоційний зв'язок забезпечує емоційну підтримку та комфорт у стосунках, створюючи міцний фундамент для інтимних стосунків.

Сексуальні проблеми можуть виникати в будь-якому шлюбі, але особливо актуальними вони є в молодому шлюбі. Молоді пари часто стикаються з певними труднощами в сексуальному житті, що пов'язано з їхньою незрілістю, відсутністю досвіду та невідомістю одне одного. Існує багато способів подолати ці проблеми, але головне – не боятися звертатися за допомогою та працювати над своїми стосунками.

Отже, багатоаспектність сексуальності дозволяє її відносити до різних категорій цінностей: що розглядається в аспекті здоров'я та енергетичному аспекті; культурним, сформованим історичними традиціями; моральним, тобто таким, що відноситься до етичних та правових систем; особистісним,

пов'язаним із знанням людини про саму собі та про різне значення окремих форм сексуальної активності.

Для збереження здорових сексуальних взаємин необхідно: відверто говорити про свої сексуальні потреби та бажання. Діліться своїми почуттями та емоціями, пов'язаними з інтимною стороною життя; здоровий спосіб життя (здоровий сон, збалансована дієта та регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на сексуальне здоров'я та бажання), міцна основа довіри та емоційного зв'язку створює безпечний простір для сексуального вираження та задоволення, експериментування та різноманітність шляхів до ще більшого сексуального задоволення.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОЦЕСУ НАЛАГОДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНИХ ВЗАЄМИН У МОЛОДОМУ ШЛЮБИ

2.1. Організація та процедура дослідження

Для реалізації обраного дослідницького підходу було використано різноманітні методи збору первинної інформації: *Методика «Сексуальний профіль»* (М. Яффе, Е. Фенвік); *Анкета «Взаємини в сім'ї»*; *Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»* (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); *Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості»* (С. Бубнов), а також за допомогою інтерв'ю, бесід, якісного та кількісного аналізу. З метою визначення значущих розбіжностей (до та після проведення психокорекційної роботи) застосовано φ – критерій Фішера.

Емпіричну базу дослідження склали результати діагностики подружжя Торчинської ОТГ в 20 офіційно зареєстрованих і спільно проживаючих подружніх парах.

Методика «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік) дозволяє досліджувати цілий ряд питань: сексуальну поінформованість, задоволеність, психологічне благополуччя та ін. Для нашого дослідження було потрібно виявити особливості сексуальної поведінки, що й виконує дана методика у вигляді своєрідного профілю. Для дослідження було використано 14 основних біполярних шкал, що відображають розподіл форм сексуальної поведінки, а також окремі питання щодо деяких форм сексуальної поведінки. Для нас також було важливим, щоб методика була зручною в обробці

отриманих даних, що важливо при проведенні індивідуального консультування для тих, хто зацікавлений в результатах.

Анкета «Взаємини в сім'ї» має на меті визначити взаємини в родині, виявити сімейні конфлікти і намітити шляхи їхнього усунення.

1. Ви вважаєте взаємини у вашій родині:
 - a) дуже гарними;
 - b) гарними;
 - c) не дуже гарними;
 - d) поганими;
 - e) не дуже поганими.
2. Чи вважаєте ви свою родину дружним сімейним колективом?
 - a) так;
 - b) не зовсім;
 - c) ні.
3. Які сімейні традиції сприяють зміцненню вашої родини? Назвіть їх.
4. Як часто ваша родина збирається разом?
 - a) щодня;
 - b) у вихідні дні;
 - c) рідко.
5. Що робить ваша родина, зібравшись разом?
 - a) спільно розв'язуєте життєві проблеми;
 - b) займаєтеся сімейно-побутовою працею;
 - c) працюєте на присадибній ділянці;
 - d) разом проводите дозвілля, дивитесь телепередачі;
 - e) обговорюєте питання навчання дітей;
 - f) ділитесь враженнями про прожитий день, свої успіхи і невдачі;
 - g) кожен займається своєю справою;
 - h) Ваш варіант.
6. Чи бувають у вашій родині сварки, конфлікти?

- a) так;
- b) часто;
- c) іноді;
- d) рідко;
- e) не бувають.

7. Чим обумовлені сварки, конфлікти?

- a) нерозумінням членами родини один одного;
- b) порушенням етики взаємин (брутальність, невірність, неповага);
- c) відмовою брати участь у сімейних справах, турботах;
- d) розбіжностями в питаннях виховання дітей;
- e) зловживанням алкоголем;
- f) іншими обставинами (вказіть, якими саме).

8. Які способи вирішення моральних конфліктів властиві вашій родині?

примирення;

- a) обговорення ситуації й ухвалення колективного рішення;
- b) припинення конфліктів на якийсь час;
- c) звернення за допомогою до інших людей (батьків, сусідів, друзів, учителів).
- d) конфлікти практично не вирішуються, носять затяжний характер.

9. Чи бувають діти свідками або учасниками сімейних конфліктів між дорослими?

- a) так;
- b) ні;
- c) іноді.

10. Як реагують діти на сімейні конфлікти?

- a) переживають, плачуть;
- b) стають на сторону одного з батьків;
- c) намагаються помирити;
- d) ідуть з дому;

- e) замикаються в собі;
- f) відносяться байдуже;
- g) стають озлобленими, некерованими;
- h) намагаються знайти підтримку в інших людях.

11. Що ви маєте намір робити для зміцнення сімейно-побутових відносин і поліпшення мікроклімату у вашій родині?

Методи вивчення сімейного дозвілля, інтересів і цінностей. Психологічна взаємодія партнерів, визначення їх психічної сумісності і розкриття себе на соціокультурному рівні подружніх відносин. Один з факторів подружньої сумісності і стабільності шлюбу. Саме ці якості чоловіка / дружини допоможе визначити **Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнов), призначена для вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності. Перевагою методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова є спрямованість змісту питальника на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості у реальних умовах життєдіяльності.

Методика містить 66 закритих питань, спрямованих на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності. Ступінь виразності кожної, визначається за допомогою ключа, представленого у бланку відповідей.

Відповідно до цього підраховується кількість позитивних відповідей у всіх одинадцяти стовпчиках цінностей (описані нижче по тексту). За результатами обробки індивідуальних даних будується графічний профіль,

що відображає вираженість кожної цінності. Для цього по вертикалі фіксується кількісна вираженість цінностей, а по горизонталі-види цінностей.

Цінності в узагальненому вигляді:

- Приємне проведення часу, відпочинку;
- Високий матеріальний добробут;
- Пошук і насолода прекрасним;
- Допомога і милосердя до інших людей;
- Любов;
- Пізнання нового у світі, природі, людині;
- Високий соціальний статус і управління людьми;
- Пізнання і повага людей та вплив на оточуючих;
- Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві;
- Спілкування;
- Здоров'я.

Інструкція: потрібно відповідати по можливості швидко, довго не замислюючись над кожним питанням, пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає, є тільки ваша власна думка. Відповідати на запитання потрібно «так» або «ні». У бланку відповідей це позначається знаками «+» або «-», які потрібно поставити поряд з номером питання.

Таким чином, обрані методики: Методика «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік); Анкета «Взаємини в сім'ї»; Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнов), дадуть змогу визначити процес налагодження с ексуальних взаємин у молодій сім'ї.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Для дослідження психологічних характеристик процесу налагодження подружніх стосунків у молодій сім'ї було використано комплекс психодіагностичних методик: Методика «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік); Анкета «Взаємини в сім'ї»; Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнов).

Вибірку дослідження склали подружні пари в кількості 20 осіб. За допомогою анкетування було визначено стаж сімейного життя менше 1-ого року- 4 пари, 1-3 роки – 3 пари, 3-10 роки – 3 пари, більше 10 років – 10 пар.

За допомогою «Методики «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік) були отримані такі результати. Отримані результати представлені в таблиці (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1

Результати за «Методикою «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік)

	Жінки			Чоловіки		
	РІВНІ					
	В	С	Н	В	С	Н
Психологічне благополуччя	+				+	
Впевненість у собі		+			+	
Широта поглядів	+					+
Сексуальний потяг		+				+
Чуттєвість		+			+	
Товариськість		+			+	
Техніка			+			+
Сексуальна поінформованість		+				+

У неблагополучних сім'ях виявлено низьку сексуальну поінформованість, низький сексуальний потяг у жінок, низькі показники

психологічного благополуччя і у чоловіків, і у жінок, низька задоволеність жінок, спостерігається низький показник чуттєвості в жінок, тобто. здатність отримувати задоволення від інтимного спілкування повністю не розкрито, партнери менш товариські, не можуть говорити з партнером на сексуальні теми. Стриманість може призвести до того, що сексуальні труднощі ігноруватимуться. Чоловіки мають невисоку впевненість в собі. У чоловіків спостерігається низький рівень техніки, тобто існують заборони, що впливають сексуальні можливості. У благополучній парі у партнерів висока задоволеність і у чоловіків і у жінок. У партнерів чуттєвість ідентична. Партнери товариські, тобто. добре взаємодіють і здатні відчувати запити та зрозуміти потреби один одного. Подружжя мають високий рівень впевненості у собі, високі показники з техніки. У неблагополучних парах виражена низька культура сексуального виховання.

Аналізуючи отримані результати, бачимо, негативну реакцію подружжя в ситуаціях з сексуальною обізнаністю і пасивний характер вираження згоди. Це може бути наслідком низького стажу сімейного життя в більшості подружжя.

Анкетування «Взаємини в сім'ї» допомогла визначити взаємини в родині, виявити сімейні конфлікти і намітити шляхи їхнього усунення, ми отримали наступні результати (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Середні значення за анкетною «Взаємини в сім'ї»

Шкали	Згуртованість	Експресивність	Конфлікт	Незалежність	Орієнтація на досягнення	Інтелектуально-культурна орієнтація	Орієнтація на культурний відпочинок	Морально-етичні аспекти	Організація	Контроль
Середнє значення Мх	3,39	3,91	7,06	7,15	5,81	3,67	4,62	4,15	6,07	7,08

Як бачимо, найвищий показник отримала шкала «Незалежність» ($Mx=7,15$), найнижчий показник по шкалі «Згуртованість» ($Mx=3,39$). Це може свідчити про високу ступінь, в якій члени сім'ї заохочуються до самоствердження, незалежності до самостійності в обмірковуванні проблем і прийнятті рішень, а також про низький ступінь, в якій члени сім'ї піклуються одне про одного, допомагають один одному, виражають почуття приналежності до сім'ї, що неодмінно пов'язано з незначним стажем перебування в шлюбі.

Шкала «Контроль» отримала теж досить високий показник ($Mx=7,08$), що відповідає високому ступіню ієрархічності сімейної організації, ригідності сімейних правил і процедур, контролю членами сім'ї один одного, адже більшість подружжя адаптовуються один до одного.

Наступна шкала яка отримала високий результат «Конфлікт» ($Mx=7,06$), що говорить про значний рівень, в якій відкрите вираження гніву, агресії і конфліктних взаємовідносин в цілому характерно для сім'ї, що може бути наслідком малого періоду проживання разом, і тим що в них ще не виробились стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Середні показники спостерігаються за шкалою «Організація» ($Mx=6,07$), що відповідає за ступінь важливості для сім'ї порядку і організованості в плані структурування сімейної активності, фінансового планування, ясності і визначеності сімейних правил і обов'язків, що напяму пов'язано з малим стажем сімейного життя більшості подружжя. За шкала «Орієнтація на досягнення» були отримані такі результати ($Mx=5,81$), що свідчить про середній ступінь, в якій різним видам діяльності (навчанню, роботі та ін.) надається характер досягнення і змагання. Дана тенденція спостерігається за шкалою «Орієнтація на активний відпочинок» ($Mx=4,62$), що відображає рівень, в якій сім'я бере участь в різних видах активного відпочинку і спорту.

Шкала «Морально-етичні аспекти» теж отримала середній результат ($Mx=4,15$), що відповідає ступіню сімейної поваги до етичних і моральних цінностей і положень. Низькі показники отримала шкала «Експресивність» ($Mx=3,91$), що відповідає за ступінь, в якій в даній сім'ї дозволяється відкрито діяти і виражати свої почуття. Також дана тенденція спостерігається за шкалою «Інтелектуально-культурна орієнтація» ($Mx=3,67$), що говорить про середній рівень активності членів сім'ї в соціальній, інтелектуальній, культурній та політичній сферах діяльності.

За допомогою *тест-опитувальника «Задоволеність шлюбом»* (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), який призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості, неузгодженості, задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари, нами було виявлено такі показники $Mx=28,22$, що свідчить про перехідний характер задоволеності шлюбом, від скоріше неблагополучних до скоріше благополучних. Отримані результати подані в таблиці (див. рис. 2.1).

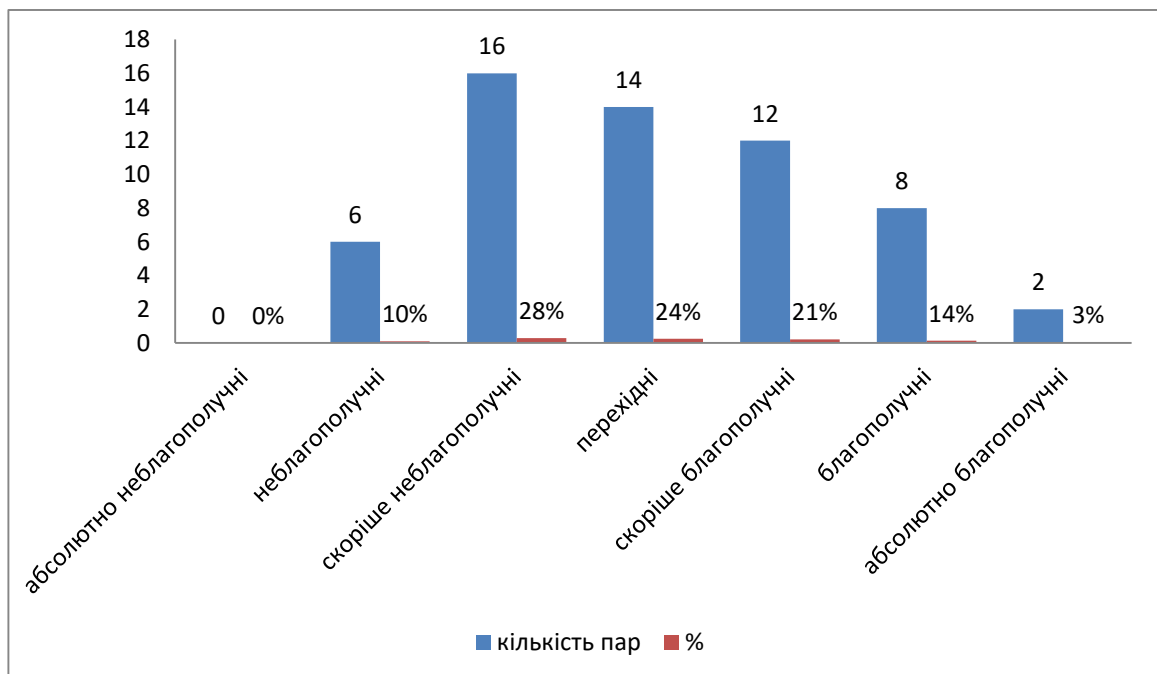


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), %

Як бачимо з даного рисунка абсолютно неблагополучний сімей немає, неблагополучних – 10%, скоріше неблагополучних – 28%, перехідних – 24%, скоріше благополучних – 21%, благополучних – 14%, абсолютно благополучних – 3%. Наявний високий відсоток серед досліджуваних неблагополучних, скоріше неблагополучних та перехідних сімей вказує на низький ступінь задоволеності шлюбом, що може бути зумовлений високою конфліктністю подружніх пар.

За методикою «*Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості*» Бубнова С., яка спрямована на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності, де найвищий показник по шкалі 6 балів, а найнижчий показник 0 балів, ми отримали наступні результати (див. рис. 2.2).

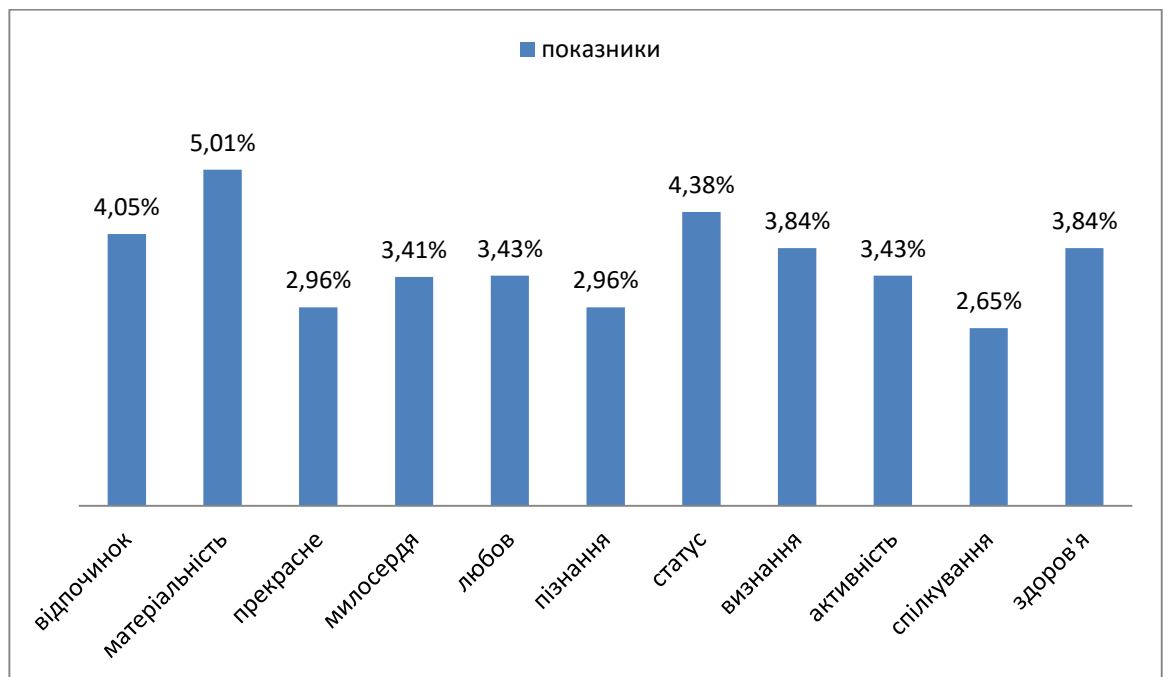


Рис. 2.2. Середні показники за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» Бубнова С., %

Аналізуючи результати дослідження за методикою, яка спрямована на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності, можна виокремити наступні закономірності: найвищий

показник отримала шкала «Високий матеріальний добробут» ($Mx=5,01$), найнижчий показник по шкалі «Спілкування» ($Mx=2,65$). Це може свідчити про те, що для більшості подружжя основним пріоритетом серед ціннісних орієнтацій є високий матеріальний добробут, бажання до збагачення, адже більшість із респондентів молоді сім'ї, які тільки недавно почали проживати разом і саме через це здійснюються великі витрати на облаштування сімейного житла.

Низькі показники за шкалою «Спілкування» свідчать про те, що в реальних умовах життєдіяльності воно не відіграє для них важливої ролі, а відсутність подібної налагодженої системи міжособистісного спілкування у сім'ї призводить, як правило, до сімейних конфліктів. Шкала «Статус» також отримала високий результат ($Mx=4,38$). Це говорить про те, що для сімейних пар є досить визначним високий соціальний статус і управління людьми, а це, в свою чергу, може свідчити про наявність конфлікту, пов'язаним із прагненням до домінування подружжя одним над одним.

Наступна шкала, яка отримала досить високий показник є «Відпочинок» ($Mx=4,05$) і це означає, що для більшості подружжя є дуже важливою ціннісною орієнтацією приємне проведення часу та дозвілля. Позитивний результат мають також шкали «Визнання» та «Здоров'я» ($Mx=3,84$), це говорить про те, що для сімейних пар дуже важливим є повага людей і вплив на оточуючих.

Також для більшості подружніх пар важливим є пізнання нового у світі, природі, людині, свідченням чого є високий показник шкал «Активність» та «Любов» ($Mx=3,43$). Більш низькими є показники по шкалі «Милосердя» ($Mx=3,41$), що свідчить про відсутність у досліджуваних бажання допомагати оточуючим. Досить низькі показники по шкалах «Пізнання», «Прекрасне» ($Mx=2,96$), це означає, що дана ціннісна орієнтація подружжя меншою мірою направлена на пізнання нового у світі, природі, людині. Для досягнення мети дослідження було застосовано пакет програм

статистичної обробки даних SPSS (версія 15.0), в результаті якого була отримана матриця кореляцій, на основі якої було з'ясовано, які з шкал вище перерахованих методик корелюють на статистично значимому рівні ($P < 0,01$).

Таким чином, проведене діагностичне дослідження показує особливості переживання відносин з соціальним оточенням, проявляються в тенденції до зниження рівня незадоволеності своїм функціонуванням в більшості сфер подружнього життя. Неоднозначна залежність від тривалості сімейного життя є ступені розуміння, емоційної привабливості та поваги, що визначає особистісні та стилістичні особливості сексуальної поведінки молодої пари.

РОЗДІЛ 3.
КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВИХ СЕКСУАЛЬНИХ ВЗАЄМИН
У МОЛОДІЙ СІМ'І

3.1. Теоретичне обґрунтування програми сексуальних взаємин у молодій сім'ї

Створення міцних та здорових стосунків є надзвичайно важливим для молодих сімей. Ця програма має на меті надати практичні інструменти та ресурси для підтримки здорових сексуальних взаємин у молодому шлюбі.

Сексуальне життя – це важлива частина життя кожної людини. У молодій сім'ї сексуальні взаємини є невід'ємною частиною побудови міцних і гармонійних стосунків. Вони формують емоційний зв'язок між подружжям, надають задоволення та сприяють відчуттю близькості.

У молодій сім'ї сексуальні взаємини можуть бути насиченими емоціями та новими враженнями. Однак, вони також можуть вимагати певних зусиль та взаєморозуміння від обох партнерів. Важливо пам'ятати, що сексуальне життя – це інтимна сфера, яка потребує довіри, відкритості та щирості. Молоді сім'ї стикаються з численними проблемами та викликами у сфері сексуальних взаємин.

Недостатній рівень сексуального виховання, сором'язливість, страх говорити про секс, відсутність довіри та емоційної близькості, обмежений доступ до інформації про сексуальне здоров'я – це лише деякі з них.

Важливим фактором є також наявність суспільних стереотипів та забобонів, які можуть негативно впливати на сексуальне життя молодих пар. Це створить сприятливий клімат для відкритого спілкування та роботи над проблемами.

Корекційна програма: мета та завдання:

1. Покращення комунікації. Створення сприятливого середовища для відкритого та щирого спілкування між партнерами, розвиток емоційної інтелігентності.
2. Збільшення сексуального задоволення. Підвищення рівня задоволення від сексуальних стосунків, розширення знань про сексуальну техніку та ерогенні зони.
3. Зміцнення зв'язку. Залучення партнерів до спільних занять, що сприяють зближенню, таких як танці, масаж, романтичні вечори.
4. Профілактика проблем. Забезпечення розуміння та вміння вирішувати конфлікти, що виникають у сексуальних стосунках, збереження здорових сексуальних звичок.

Принципи побудови корекційної програми: індивідуальний підхід (кожна сім'я унікальна. Програма повинна враховувати специфіку їхніх потреб, цінностей та обставин. Важливо, щоб програма була адаптована до конкретного випадку; довіра та безпека (учасники програми повинні відчувати безпеку та довіру до психолога, терапевта).

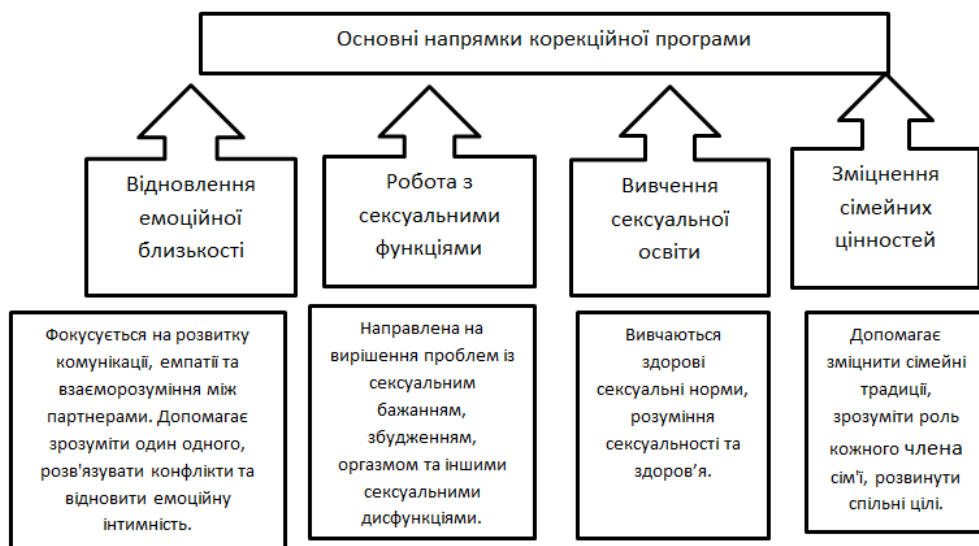


Рис. 3.1. Основні напрямки корекційної програми

Методи та техніки корекційної роботи

1. Індивідуальна психотерапія. Допомагає вирішити особистісні проблеми, які можуть впливати на сексуальні взаємини.

Знайомство з вами: «Терапевт створює відчуття безпеки, знайомлячись з вами. Активно співпрацює з вами, щоб допомогти вам краще зрозуміти себе».

Визначення почуттів : «Терапевт допомагає вам визначити почуття та висловити їх один одному словами».

Дослідження минулого: така терапія може передбачати вивчення вашого минулого, оскільки це може допомогти вам краще зрозуміти свої страхи, мотивацію та поведінку у стосунках. Це також може допомогти вирішити невирішені конфлікти, які впливають на ваше сьогодення.

Зосередження на рішеннях: ваш терапевт працюватиме з вами, щоб вирішити проблеми, виправити негативні моделі поведінки та зосередитися на позитивних аспектах стосунків.

2. Сімейна терапія. Створює безпечний простір для спілкування та вирішення конфліктів.

Сімейно-терапевтична гра «Ложка». Гра в ложку вчить активному слуханню. Коли всі відчують, що їх чують, сімейні стосунки стають набагато здоровішими. Чи слухаєте ви своїх дітей? Я маю на увазі справді слухати?

Наприклад, коли вони балакають про те, що, на вашу думку, не є важливим. Що б це не було, для них це важливо . Ми всі винні в тому, що не слухаємо, особливо в цю епоху цифрових технологій, коли нас так часто відволікають телефони. Так само ми можемо не почуватись нашими дітьми. Іноді ми можемо відчувати, що розмовляємо з цегляною стіною, особливо якщо вони одержимі соціальними мережами чи іграми.

Гра в ложку – це веселе заняття з серйозною метою. Для нашої самооцінки життєво важливо, щоб ми відчували та слухали, особливо в повсякденному сімейному житті. Коли ви сидите за обіднім столом, візьміть

дерев'яну ложку. Під час їжі або після неї потренуйтеся налаштуватися лише на одну людину. Людина, яку ви повинні слухати, це людина з дерев'яною ложкою в руці. Можливо, вони захочуть розповісти вам про свій день, про поточні справи, які їх цікавлять, або про те, як вони ставляться до сімейного життя. Якщо хтось інший хоче відповісти чи зробити свій внесок, він піднімає руку й чекає, доки йому передадуть ложку.

Заохочуйте кожного регулярно чергувати, щоб кожен міг висловити свою думку. Спробуй це. Що ви помітили? Чого ви дізналися?

Якщо ви вважаєте це цінним, спробуйте зробити це звичайним явищем. Можливо, раз на тиждень.

Вправа сімейної терапії «Диво». Це допомагає сім'ям виробити спільне бачення свого ідеального сімейного життя. Щоб відповісти на питання дива, вам потрібно знайти спокійний і розслаблений час, коли всі почуваються досить позитивно. Обідній стіл – чудова можливість для такого роду діяльності. Разом уявіть, що за одну ніч сталося диво. Всі ваші сімейні проблеми пішли, і тепер у вас ідеальне сімейне життя. Задайте собі наступні запитання? Що б ви помітили в першу чергу? Хто перший помітить? Що б відчувала кожна людина? Чи було б по-різному для всіх? Що б ти міг зробити, чого не можеш зараз? Як би ви кожен з вас провели свій день, як сім'єю, так і окремо? Ви можете бути здивовані різними поглядами на «чудо», яке описує кожен член сім'ї. Спробуйте уважно слухати і зрозуміти картину, яку малює кожна людина. Заглибтеся якомога глибше. Опишіть звуки, що ви б побачили та що б ви зробили.

Мета цієї сімейної терапевтичної діяльності полягає в тому, щоб ви усвідомили, що краще життя можливе, просто склавши спільну картину кращого сімейного життя. З цією картиною у вашому розумі кожен з вас буде робити несвідомі чи свідомі кроки до кращого майбутнього.

Техніка сімейної терапії «Зміцнюй себе». Раз на тиждень у певний день – можливо, у суботу чи неділю – для члена сім'ї проводитиметься день

«Збудуй тебе». Мета дня – змусити людину відчувати себе справді добре, і, перш за все, відчутти себе коханою. У свій день інші члени сім'ї повинні бути уважними і говорити тільки позитивні речі обраному члену сім'ї. Вони повинні намагатися робити щирі компліменти, виявляти прихильність і робити добрі речі для цієї людини. Звичайно, життєво важливо, щоб кожен член сім'ї отримав свій день. У мам і тат теж мають бути свої дні.

3. Сексологічне консультування. Надає практичні поради та вправи для покращення інтимного життя.

Зверніть увагу на наступне:

Запах: які види запахів ви вважаєте привабливими? відволікає? чи має значення, якщо це залежить від вашого партнера? чи в тому місці, де ти займаєшся сексом?

Смак: Ви помічаєте смак власного рота? Роти ваших партнерів? Ви кусаєте простирадла і помічаєте запах прального порошку? Як щодо смаку ваших іграшок? мастило? тілесні рідини?

Зір: Ви любите яскраве світло, щоб ви могли все чітко бачити? Ви віддаєте перевагу слабкому освітленню, щоб розслабити очі? Вам потрібні теплі світильники з низьким світлом або віддаєте перевагу неоновим кольорам, які повільно обертаються крізь веселку?

Звук: це може бути особливо потужним увімкненням або вимиканням залежно від таких речей, як тригери мізофонії . Вам потрібні машини з білим шумом або музика, щоб заглушити зовнішні/навколишні шуми? Чи буде вам корисно спробувати затички для вух разом із сексом? Вам подобається чути важке дихання вашого партнера? Чи можете ви змінювати свої сексуальні пози, щоб наблизити або віддалити звуки, які вам подобаються чи не подобаються?

Дотик: мабуть, чуттєвий досвід, який найчастіше обговорюється, коли йдеться про секс. Ви віддаєте перевагу щільному дотику, м'якому дотику чи це залежить? Або є певні ділянки, до яких боляче торкатися? До яких частин

вашого тіла особливо приємно торкатися? Чи є місця на вашому тілі, до яких ви хочете торкатися повільно, а інші – швидко?

4. Релаксаційні техніки. Зменшують стрес і напругу, що може впливати на сексуальне бажання.

Йога може підвищити сексуальну продуктивність і допомогти впоратися з передчасною еякуляцією. Ймовірно, це пов'язано з тим, як він зміцнює зв'язок між розумом і тілом і покращує вікове зниження рівня тестостерону.

Перш ніж вступати в інтимні стосунки з партнером, зосередьтеся на кілька хвилин. Зосередьтеся на диханні, глибоко вдихаючи носом і повільно видихаючи ротом. Це зменшить напругу та приверне вашу увагу до теперішнього моменту, даючи вам простір для тісного спілкування з вашим партнером.

Очікувані результати:

1. Покращення комунікації. Завдяки програмі, партнери вчаться краще розуміти один одного та висловлювати свої потреби.
2. Збільшення сексуального задоволення. Відкриття нових способів отримання задоволення та досягнення гармонії у сексуальних стосунках.
3. Зміцнення взаємин. Зростання довіри, близькості та емоційної зв'язку між партнерами, що сприяє міцним сімейним зв'язкам.
4. Поліпшення сексуального здоров'я. Зменшення ризику сексуально переданих інфекцій та формування відповідального ставлення до сексуального здоров'я.
5. Робота за проектом «Сім'я – online»

Створення групи Telegram (клуб молодих сімей «Родина»), в рамках роботи клубу молодих сімей. У групі міститься різна інформація щодо питань молоді сім'ї:

- матеріали щодо заходів соціальної підтримки сімей;

- матеріали про надання житла молодим сім'ям;
- про материнський капітал;
- поради психолога щодо рекомендації для збереження здорових сексуальних взаємин;
- можливість розмістити своє оголошення чи інформацію.

У групі можете дізнатися про всі «секрети» сімейного щастя, поділитися секретами свого сімейного щастя та багато іншої корисної інформації про сексуальні відносини партнерів.

Цикл заходів «Молода сім'я» передбачає заняття молодими сім'ями ОТГ, спрямованих на формування уявлень про пріоритетне значення сім'ї у житті кожної людини, на висвітлення питань про сексуальні взаємини партнерів, зміцнення сімейних цінностей. Заходи націлюють учасників не лише на розширення уявлення про сім'ю, а й про можливість побачити нові грані сімейних стосунків, розуміння сексуальної сторони сімейного життя. Цикл заходів реалізується спеціалістом із роботи з молоддю. На заняттях застосовуються такі форми та методи роботи як діагностика, соціально-педагогічне навчання (рольові ігри, групові дискусії, мозкові штурми, творчі завдання).

Інформаційна діяльність включає:

- організацію роботи з надання інформаційної допомоги молодим сім'ям та молоді з питань психології сімейних відносин (подружні відносини, сексуальні відносини та ін.), питань здоров'я та здорового способу життя (побудови здорових сексуальних стосунків та ін.) та ін. З цією метою передбачається залучення фахівців різних організацій, установ (юристів, психологів, медичних працівників та ін.);
- інформаційно-просвітницька діяльність – розробка та розповсюдження інформаційно-тематичних буклетів, брошур,

пам'яток, публікації статей у засобах масової інформації щодо сексуальної терапії.

Базою для здійснення діяльності клубу молодих сімей «Родина» та реалізації програми виступала Торчинська ОТГ. Терміни реалізації цієї програми: вересень 2023 – вересень 2024 роки.

На початковому етапі (вересень – листопада) відбувався збір та формування єдиного колективу клубу, налагодження зв'язків з різними організаціями Торчинської ОТГ, співробітництво з якими планувалося у подальшій діяльності клубу.

Члени клубу зустрічалися один раз на 3 місяці.

Таблиця. 3.1

Тематичне планування

№ п/п	Дата проведення	Назва заходу	Місце проведення	Планове охоплення
1.	Вересень	Знайомство. Зустріч з молодими сім'ями		
2.	Жовтень	Чому методи сексуальної терапії корисні?		Учасників – 8 Охоплення – 25
3.	Листопад	Фотоконкурс «Здоров'я починається у сім'ї»		
4.	Грудень	Дискусія на тему «Гармонія відносин: перехрестя думок»		Не менше 10 семей Охоплення – 20 людей
5.	Січень	Психологічна підтримка «Молода сім'я в сучасному українському суспільстві»		Не менше 10 семей Охоплення – 20 людей
6.	Лютий	Хвилини поезії		Учасників – 8 Охоплення – 25
7.	Березень	Стрес і секс: дев'ять способів, як зробити це весело та без стресу		Не менше 10 семей Охоплення – 20 людей
8.	Квітень	Зустріч «Як стати успішним»		Охоплення – 120
9.	Травень	Зустріч з молодими сім'ями		Учасників – 8 Охоплення – 25
10.	Червень	Соціальний проект «Сім'я-online»		Не менше 10 семей Охоплення – 20

				людей
11.	Липень	5 основних видів сексуальної терапії, які має знати кожна пара		Не менше 10 семей Охоплення – 20 людей
12.	Серпень	Трансформаційна гра «BEST BRAIN» – розуміння і зміна звичного способу життя		Не менше 10 семей Охоплення – 20 людей
13.	Вересень	Зустріч з молодими сім'ями		Учасників – 8 Охоплення – 25

Таким чином, збереження здорових сексуальних взаємин у молодій сім'ї – це комплексна та багатогранна задача, яка вимагає комплексного підходу. Ефективна корекційна програма допомагає зміцнити сімейні стосунки, покращити сексуальне здоров'я, та створити міцний фундамент для гармонійного сімейного життя.

3.2. Контрольне дослідження ефективності впровадженої корекційно-розвивальної програми

Підводячи підсумки констатувального етапу нашого дослідження можемо прийти до висновку, що в нашій програмі приймали участь пари, які були в основному не задоволені своїм шлюбом. Крім того, жінки більш емоційно переживають свою незадоволеність ніж чоловіки. Більшість шлюбів можна охарактеризувати як конфліктні та кризові. Після застосування програми сексуальних взаємин у молодій сім'ї, нами повторно були застосовані вище зазначені методики.

У результаті застосування «Методики «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік) були отримані такі результати представлені в таблиці (див. табл. 3.1.).

Таблиця 3.1

Результати за «Методикою «Сексуальний профіль»

(М. Яффе, Е. Фенвік)

	Жінки			Чоловіки		
	РІВНІ					
	В	С	Н	В	С	Н
Психологічне благополуччя	+				+	
Впевненість у собі		+			+	
Широта поглядів	+			+		
Сексуальний потяг	+			+		
Чуттєвість	+				+	
Товариськість		+			+	
Техніка		+		+		
Сексуальна поінформованість	+			+		

Отже, можна зазначити, що після проведення заходів в ракурсі програми у сім'ях виявлено середню сексуальну поінформованість, середній сексуальний потяг у жінок, середні та високі показники психологічного благополуччя і у чоловіків, і у жінок, середня задоволеність жінок, спостерігається високий показник чуттєвості в жінок, тобто, здатність отримувати задоволення від інтимного спілкування, партнери можуть говорити з партнером на сексуальні теми. У чоловіків спостерігається високий рівень техніки, тобто немає заборони, що впливають на сексуальні можливості. Аналізуючи отримані результати, бачимо, позитивну реакцію подружжя в ситуаціях з сексуальною обізнаністю і активний характер вираження згоди.

У результаті аналізу емпіричних даних були виділені такі психологічні детермінанти сімейних конфліктів (*Анкета «Взаємини в сім'ї»*).

Особливості прояву внутрішньоособистісних протиріч у подружній парі обумовлені проблемами у сфері фінансової самостійності подружжя, розсогласування норм поведінки та відносин із родичами, особистою зрілістю подружжя, соціальними характеристиками сім'ї та характером

психологічних захистів партнерів. Це, своєю чергою, визначає вибір індивідуальних стратегій поведінки та життєдіяльності в подружній парі.

З метою виявлення місця психологічних факторів у конфліктності подружжя нами було застосовано факторний аналіз. Факторна структура представлена чотирма факторами, що пояснюють 88,47% загальної дисперсії: «відсутність сімейного благополуччя, незадоволеність шлюбом, відсутність особистісної зрілості, відчуття власної неефективності у сімейному житті».

Перший фактор «відсутність сімейного благополуччя», що описує 20,86% від усієї дисперсії, навантажують змінні: сімейний добробут ($r=-0,89$, $p=0,01$), неузгодженість норм поведінки ($r=0,83$, $p=0,01$), уникнення ($r=0,79$, $p=0,01$), суперництво ($r=0,78$, $p=0,01$), мудрість ($r=-0,77$, $p=0,01$), сфера сімейного життя ($r=0,74$, $p=0,01$), сфера професійного життя ($r=0,67$, $p=0,01$).

Подружжя вважає, що у їх сім'ї немає сімейного благополуччя, через неузгодженості норм поведінки, суперництва у питаннях виховання дітей. Вони уникають ситуацій конфлікту у ній. Така цінність як мудрість не сформовано. Але, в той же час, така цінність як сімейне життя стоїть на першому місці для подружжя.

Другий фактор «невдоволення шлюбом», що описує 16,46% від всієї дисперсії, навантажують змінні: незадоволеність шлюбом ($r=-0,87$, $p=0,01$), ревності ($r=0,81$, $p=0,01$), заперечення ($r=0,76$, $p=0,01$), компроміс ($r=-0,73$, $p=0,01$), внутрішня тривога ($r=0,71$, $p=0,01$), наявність дітей ($r=0,64$, $p=0,01$), свобода ($r=0,62$, $p=0,01$), фінансову свободу ($r=0,61$, $p=0,01$).

Більшість респондентів незадоволені шлюбом, чому заважають такі особливості як ревності, прагнення свободи як фінансової, а й особистісний. Сім'я обмежує можливості людини. Подружжю властиво заперечення проблем, вони зовні демонструють добробут у сім'ї, кажуть оточуючим, що в їхньому житті все проходить гладко і без ексцесів. Вони в конфліктних ситуаціях не йдуть на компроміс один одному, намагаються вирішити

ситуацію досить швидко, але ефективними способами: сварка, мовчання, догляди. Наявність дітей у сім'ї утримує подружжя від розлучення, і при всім цьому вони перебувають у ситуації суперечливою, внаслідок чого переживають внутрішню тривогу та занепокоєння.

Третій чинник «відсутність особистісної зрілості», що описує 13,61 % від усієї дисперсії, навантажують змінні: особистісна зрілість ($r=-0,88$, $p=0,01$), свобода ($r=0,84$, $p=0,01$), компенсація ($r=0,77$, $p=0,01$), домінування подружжя ($r=0,75$, $p=0,01$), проблемні відносини з родичами ($r=0,72$, $p=0,01$), апатія ($r=0,71$, $p=0,01$), життєве облаштування ($r=-0,66$, $p=0,01$).

Особистісну незрілість подружжя компенсує іншими якостями особи. У відносинах це проявляється по-різному: від вдавання до примітивним формам спілкування, невміння конструктивно вирішувати проблеми, реагувати на складні ситуації. Можливо, у подружжя не складаються відносини із родичами. Подружжя прагне домінування в сім'ї, мати особистісну свободу. Незадоволеність стосунками у ній викликає апатію та розчарування.

Четвертий фактор «відчуття власної неефективності у сімейній життя», що описує 9,11% від усієї дисперсії, навантажують змінні: самоефективність ($r=-0,90$, $p=0,01$), конфлікти у питаннях виховання дітей у сім'ї ($r=0,87$, $p=0,01$), проекція ($r=0,79$, $p=0,01$), порушення рольових очікувань ($r=0,74$, $p=0,01$), внутрішня тривога ($r=0,73$, $p=0,01$), розуміння ($r=-0,70$, $p=0,01$).

Подружжя вважає себе не компетентним у питаннях виховання дітей, тому виникають конфлікти цьому ґрунті. Подружжя прагне проектувати на дітей нереалізовані у дитинстві потреби. Також відзначається порушення роль їх очікувань подружжям, що призводить до виникнення внутрішньої тривоги, і взаємне нерозуміння.

Задоволеність шлюбом подружжя (*Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»* (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)) після програми налагодження подружніх стосунків у молодій сім'ї. показали, що 10% жінок

продовжують оцінювати свій шлюб абсолютно неблагополучним, (хоча цей показник менший ніж до програми) 20% також схильні до оцінки «неблагополучні». По 30% чоловіків і жінок надають своєму шлюбу статус «скоріше неблагополучний».

По 30% чоловіків і жінок надають своєму шлюбу статус «скоріше неблагополучний». 20% чоловіків оцінюють шлюб як перехідний – такий що може як поліпшити свій психологічний клімат, так і погіршити. Скоріше благополучними свої сім'ї стали вважати по 30% чоловіків і жінок і благополучними 20% чоловіків і 10% жінок. Як ми бачимо, то за цією методикою також полюс змістився у бік благополуччя і 50% чоловіків і 40% жінок представляють тепер більш благополучні сім'ї ніж до тренінгу, а отже програму налагодження подружніх стосунків у молодій сім'ї можна вважати ефективною.

Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнов), ми отримали наступні результати (див. рис. 3.1).

Аналізуючи результати дослідження за методикою, яка спрямована на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності, можна виокремити наступні закономірності: найвищий показник отримала шкала «Високий матеріальний добробут» ($Mx=5,01$), показник по шкалі «Спілкування» ($Mx=3,65$).

Змінилися показники за шкалою «Спілкування» свідчать про те, що в реальних умовах життєдіяльності воно відіграє для них важливу роль. Шкала «Статус» отримала нижчий результат ($Mx=2,08$). Це говорить про те, що для сімейних пар цей показник є незначним. Наступна шкала, має високий показник «Відпочинок» ($Mx=4,05$). З позитивними результатами залишилися шкали «Визнання» та «Здоров'я» ($Mx=3,84$).

Також показник шкал «Активність» та «Любов» ($Mx=3,70$) зріс. Збільшилися показники по шкалах «Милосердя» ($Mx=3,70$), «Пізнання»,

«Прекрасне» ($Mx=3,06$), це означає, що дані ціннісні орієнтації подружжя більшою мірою направлені на пізнання нового у світі, природі, людини.

Психологічні особливості подружніх відносин розкриваються через їх сумісність, шлюбно-сімейну адаптацію, задоволеність шлюбом. Кожен із подружжя прагне досягти у шлюбі хоча б мінімального рівня задоволення потреб, у результаті чого вже виникають дискомфорт і незадоволеність, закріплюються негативні емоції та почуття.

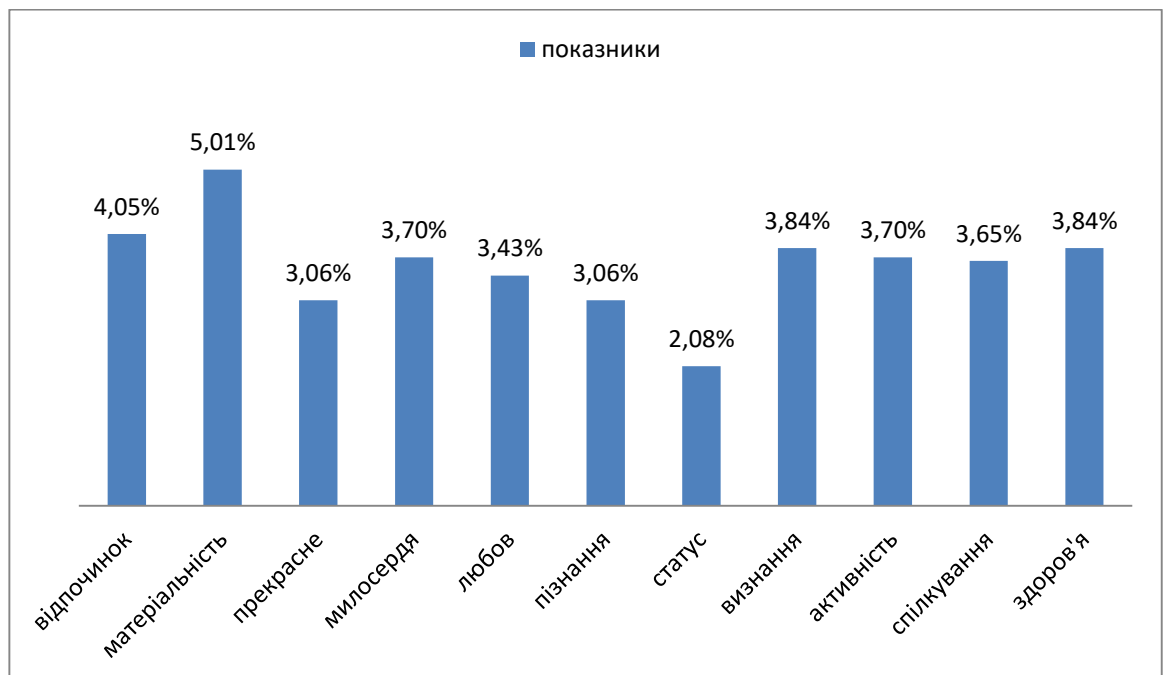


Рис. 3.2. Середні показники за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» Бубнова С., %

Сексуальні взаємини є невід'ємною частиною щасливого та гармонійного шлюбу. Особливо важливо, щоб вони були налагоджені в молодому віці, коли обидві половинки тільки починають будувати спільне життя. Інтимність – це не просто фізичний аспект сексуального життя. Це глибокий зв'язок, який виходить за рамки сексуального акту. Емоційна близькість та щирість у стосунках дозволяють партнерам відчувати себе безпечно, зрозуміло та цінувати один одного. Сексуальне життя стає більш гармонійним, коли партнери відчувають емоційне з'єднання та довір'я.

Партнерський шлюб – це тип шлюбних стосунків, в яких подружжя рівноправні та діють за взаємною згодою. У такому шлюбі чоловік та жінка поважають одне одного, приймають спільні рішення та намагаються уникати домінування чи маніпуляцій. Вони бачать один в одному не лише сексуального партнера, а й друга, який поділяє їхні цінності та життєві прагнення.

У партнерському шлюбі сексуальні взаємини характеризуються взаємним розумінням, повагою та турботою про потреби один одного. Подружжя уважно ставляться до сигналів тіла та емоційного стану партнера, намагаються створити атмосферу безпеки, довіри та комфорту. Спільне задоволення сексуальних потреб стає виявом глибокої близькості та взаємозв'язку між подружжям.

У партнерському шлюбі безмежно важливою є взаємна повага та турбота між подружжям. Лише на основі щирого ставлення одне до одного, прийняття та підтримки можуть розвиватися здорові сексуальні взаємини. Чуйність та уважність до потреб і бажань партнера створюють атмосферу безпеки, довіри та близькості, що є запорукою сексуальної гармонії.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних психологічний аналіз сексуальних взаємин у молодому шлюбі.

На виникнення конфліктів у сім'ї впливають такі психологічні чинники: особистісна незрілість подружжя, незадоволеність шлюбом та партнером, відсутність сімейного благополуччя та відчуття власної неефективності у сімейному житті. Так само подружжя демонструють такі захисні механізми: проекція, компенсація, заперечення та уникнення. В емоційній сфері виявляються внутрішня тривога, ревності, апатія.

Розглянули основні моделі сексуальності: Шкала оцінки гомосексуальності-гетеросексуальності Кінсі; сім змінних сексуальної орієнтації Кляйна; Модель сексуальної орієнтації Майкла Стормса; Модель сексуальної ідентичності Шівлі та Де Чекко; оцінка сексуальної орієнтації за Савіном-Вільямсом; Теорія статевих конфігурацій Андерса.

Виділили фактори, що впливають на сексуальні взаємини: комунікація (відверта та щира розмова про сексуальні бажання та потреби є ключовою для гармонійних взаємин), очікування (реалістичні очікування щодо сексуального життя в шлюбі допоможуть уникнути розчарувань та непорозумінь), стрес (стрес та тривога можуть негативно впливати на лібідо та здатність до інтимного зв'язку), інші фактори (вік, фізичний стан, емоційне здоров'я, сімейний тиск та соціальні норми також можуть впливати на сексуальні взаємини).

У дослідженні було використано різноманітні методи збору первинної інформації: Методика «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік); Анкета «Взаємини в сім'ї»; Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнов), а також за допомогою

інтерв'ю, бесід, якісного та кількісного аналізу. З метою визначення значущих розбіжностей (до та після проведення психокорекційної роботи) застосовано φ – критерій Фішера.

Базою для здійснення діяльності клубу молодих сімей «Родина» та реалізації програми виступала Торчинська ОТГ. Терміни реалізації цієї програми: вересень 2023 – вересень 2024 роки.

На початковому етапі (вересень – листопада) відбувався збір та формування єдиного колективу клубу, налагодження зв'язків з різними організаціями Торчинської ОТГ, співробітництво з якими планувалося у подальшій діяльності клубу.

Ефективна корекційна програма допомагає зміцнити сімейні стосунки, покращити сексуальне здоров'я, та створити міцний фундамент для гармонійного сімейного життя.

Визначили роль сексуального задоволення у загальному благополуччі пари: емоційна близькість (сексуальне задоволення посилює емоційний зв'язок між партнерами, створюючи почуття близькості та взаємної підтримки), зменшення стресу (оргазм виділяє гормони щастя, що допомагає зменшити стрес, покращити настрій та загальне самопочуття), зміцнення зв'язку (сексуальна активність підтримує інтимність і пристрасть у стосунках, що сприяє їх довгостроковій міцності), покращення самооцінки (відчуття бажаності та сексуального задоволення підвищує самооцінку та впевненість в собі).

Сексуальна гармонія в молодих сім'ях має вагомий вплив на загальний добробут та благополуччя родини. Коли подружжя відчувають взаємне задоволення та близькість у інтимних стосунках, це позитивно відображається й на інших аспектах їхнього життя. Така сексуальна гармонія сприяє зміцненню емоційних зв'язків, підвищенню рівня довіри та взаєморозуміння між партнерами.

Гармонійні сексуальні взаємини також позитивно впливають на загальний психоемоційний стан членів сім'ї, знижуючи рівень стресу та напруги. Це, своєю чергою, дає змогу більш ефективно долати повсякденні труднощі та разом будувати спільне майбутнє. Як наслідок, у таких сім'ях створюється сприятлива атмосфера для виховання дітей та забезпечення їхнього гармонійного розвитку.

Для розвитку здорових сексуальних взаємин у молодій сім'ї важливо приділяти увагу відкритому та чесному спілкуванню між партнерами; регулярно обговорювати свої потреби, бажання та межі; усунути тиск та очікування і прагнути до взаємної задоволеності; знаходити час для інтимного зближення, не забуваючи про романтику та турботу один про одного; не боятися експериментувати та досліджувати свої сексуальні бажання; пізнавати тіла один одного з ніжністю та поважати своє та партнерське сприйняття інтимності; завжди пам'ятати про важливість безпеки та згоди; бути чуйними один до одного та дбати про емоційну, фізичну та психологічну гармонію.

Досягнення здорових, взаємоповажних сексуальних взаємин у молодій сім'ї є запорукою її загального добробуту та щастя. Важливо, щоб молоді пари подолали стереотипи, виховували культуру відкритої комунікації, постійно працювали над зміцненням взаємної поваги та турботи. Просвітницькі ініціативи також можуть суттєво допомогти сформувати свідоме ставлення до сексуальності, на шляху до гармонійних інтимних стосунків протягом усього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук Н., Тичина І. Дослідження проблеми психологічного благополуччя подружжя залежно від тривалості шлюбних відносин. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка, 81. 2022.
2. Гурко Т. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї. Луцьк : Освіта, 2020. 54 с.
3. Грицюк І. Психологія сім'ї: методичні рекомендації. Луцьк: ПП «Волинська друкарня», 2022. 56 с.
4. Гуляс І. Вік як диференціально-психологічний чинник аксіопсихологічного проєктування життєвих досягнень особистості [Електронний ресурс]. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 28–35. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/19679>
5. Замелюк М., Козігора М., Оксенчук Т. Вплив сімейних відносин на особистість дитини. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Випуск 178. Частина II. С. 256-258.
6. Зарицька В. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок [Електронний ресурс]. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2017. Вип. 55. С. 26–36. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/428>
7. Кравець В. Особливості ставлення до сексуальності та кохання у середньовічній Європі та Київській Русі: порівняльний аспект. Україна-Європа-Світ. *Міжнародний збірник наукових праць. Серія: Історія, міжнародні відносини*. Тернопіль: ТНПУ, 2017 Вип. 19. С.359-367.
8. Кравець В. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.00

9. Кожем'якіна О. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії: монографія. Черкаси: ФОП Гордієнко Є.І., 2019. 424 с.
10. Корнієнко І. Компоненти психологічної готовності до створення сім'ї у період ранньої дорослості дорослості [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія* : зб. наук. праць / голов. ред. Г. В. Товканець. Мукачево, 2017. Вип. 1(5). С.195-198. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/2618>
11. Магдисюк Л., Мельник А. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021.100 с.
12. Магдисюк Л., Федоренко Р. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч.посіб. Луцьк: Вежа-Друк,2021. 320 с.
13. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2022. 280 с.
14. Мушкевич М., Федоренко Р., Дучимінська Т., & Магдисюк Л. Психологія молодого сім'ї. 2018
15. Мельник А., Магдисюк Л., Дучимінська Т. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 152 с.
16. Мельничук Т. Батьківська модель сім'ї як один із чинників економічної соціалізації молодого подружжя: аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології*, № 1, Т.46, 2017. С. 51-56.
17. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

18. Потапчук Є. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Вид-во «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

19. Посвістак О. Становлення психології сім'ї як галузі наукових знань у XIX–XX століттях. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук ...19.00.01 – Хмельницький національний університет; Київський національний університет імені Тараса Шевченка, МОН України, Київ, 2017.

20. Поліщук В., Ільїна Н., Поліщук С. та ін. Психологія сім'ї. Навч. посібник. Київ: Університетська книга, 2018. 282 с.

21. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 276 с.

22. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

23. Стеценко Т. Довіра як соціальний ресурс: від теоретичної концептуалізації до пошуку механізмів практичного управління. Грані. Т. 21. № 6. 2018. С. 44-52.

24. Туриніна О., Лук`янова К. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. *Психологія*. Електронний журнал. Режим доступу: http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv

25. Федоренко Р. та ін. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

26. Федоренко Р. та ін. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб., доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

27. Федоренко Р., Мушкевич М., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. Та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

28. Федоренко Р., Мушкевич М., Коширець В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. Та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
29. Федоренко Р. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
30. Федоренко Р. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра практичної психології та психодіагностики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.
31. Федоренко Р. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Рівне: ВДГУ, 2018. Вип. 10. С. 146–152.
32. Цільмак О., Лефтеров В. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020, 266 с.
33. Asma, T., Simin, H., Azade, T., and Chelom, E. (2024). The mediating role of emotion regulation in the relationship between sexual awareness and relationship quality in a sample of Iranian women. *Journal of Sexual and Family Therapy*, Volume 50, Issue 4.S. 468-481
34. Ateret G., Wafaa S., Roi E. & Zeev W . (2024). Rights or responsibilities: To what extent sexual desire and gender roles determine sexual intimacy in romantic relationships. *Journal of Sexual and Family Therapy*, Volume 50, Issue 4.S.482-497.
35. Alves, S., Milek, A., Bodenmann, G., Fonseca, A., Canavarr, M., & Pereira, M. (2019). Romantic attachment, DC, and adjustment to parenthood during the transition to parenthood. *Personal Relations*, 26 (2), 286–309. doi:10.1111/pere.12278

36. Batynych L. and Kamenov Zh. (2017). Effects of actor-partner attachment on DC of young couples. In KA Moore, & P. Buchwald (Eds.), *Stress and anxiety: Coping and resilience* (Vom. 43 , pp. 43–53).
37. Bröning S., Wartberg L. (2021). Connected to your smartphone? A dyadic perspective on perceptions of partner commitment and commitment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126. doi:10.1016/j.chb.2021.106996
38. Bridget K. Meston, F., Meston, S. (2024). Physiological synchronicity during partner sexual activity. *Journal of Sexual and Family Therapy*, Volume 50, Issue 4. Pages 498-511.
39. Buhler J., Krauss S., & Orth U. (2021). The development of relationship satisfaction over the life course: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147 (10), 1012–1053. doi:10.1037/bul0000342
40. Bruna H., Juliana R., Ana Carolina Japur de S., Rosana M., Máira C., Luiz G. & Lucia A. (2024). Treatment of hypoactive libido dysfunction in a specialized women's sexual health service.P. 542-553.
41. Kandel O., Turlyuk M. (2019). Precarious attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor-partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190–199. doi:10.1016/j.paid.2019.04.037
42. Coan, D., Beckes, L., Gonzalez, M., Maresh, E., Brown, K., & Hasselmo, K. (2017). Relationship status and perceived support in the social regulation of neural responses to threat. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12 (10), 1574–1583. doi:10.1093/scan/nsx091
43. Cooper, A., Tottenham, K., McDaniel, B., & Curran, MA (2018). Variability in daily relationship quality: The role of attachment and gender. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35 (3), 348–371. doi:10.1177/0265407517690038

44. Crangle C., Torbit L., Ferguson S., & Hart T. (2020). DC mediates the effect of attachment on quality of life in couples with ovarian cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 43 (4), 564–575. doi:10.1007/s10865-019-00096-3
45. Falconier, M.K., Kuhn, R. (2019). Dyadic coping in couples: A conceptual integration and review of the empirical literature. *Frontiers in Psychology*, 10, 571. doi:10.3389/fpsyg.2019.00571
46. Feldman R. (2017). Neurobiology of human attachments. *Trends in Cognitive Sciences*, 21 (2), 80–99. doi:10.1016/j.tics.2016.11.007
47. Fonagy P., Gergely G., Jurist E. L. (Eds.). (2018). It affects regulation, mentalization and self-development. London: Routledge.
48. Henschel, S., Nandrino, J. L., & Doba, C. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156, 109763. doi:10.1016/j.paid.2019.109763
49. Kuhn, R., Bradbury, T., Nassbeck, F., & Bodenmann, G. (2018). Listening Power: Listen to your partner during DC conversations. *Journal of Family Psychology*, 32 (6), 762. doi:10.1037/fam0000421
50. Lachmar M., & Seedall R. (2018). Psychophysiological arousal and perceived support during couple support interactions: The role of attachment anxiety and avoidance. *American Journal of Family Therapy*, 46 (5), 525–540. doi:10.1080/01926187.2019.1571958
51. Low R., Overall N., Cross E., & Henderson A. (2019). Regulation of emotions, conflict resolution and influence on the further functioning of the family. *Emotion*, 19 (7), 1162.
52. Fryhart, B., Meston, K. (2019). Preliminary evidence for the relationship between physiological synchrony and sexual satisfaction in opposite-sex couples. *Journal of Sexual Medicine*, 16 (12), 2000–2010. doi:10.1016/j.jsxm.2019.09.023

53. Meston C., Stanton A. (2019). Understanding sexual arousal and dyssynchrony of subjective-genital arousal in women. *Nature Reviews Urology*, 16 (2), 107–120. doi:10.1038/s41585-018-0142-6
54. Dewitte M., & Mayer A. (2018). Examining the relationship between daily relationship quality, sexual desire, and sexual activity in couples. *Archives of Sexual Behavior*, 47(6), 1675–1686.
55. Frankenbach, J., Weber, M., Loshelder, D., Kilger, H., & Friese, M. (2022). Sexual attraction: A theoretical conceptualization and meta-analytic review of gender differences. *Psychological Bulletin*, 148 (9-10), 621–661. doi:10.1037/bul0000366
56. Harris E., Gormezano A., van Anders, S. (2022). Gender inequality in the household predicts lower sex drive in women in partnerships with men. *Archives of Sexual Behavior*, 51 (8), 3847–3870. doi:10.1007/s10508-022-02397-2
57. Hasenson-Atzmon, K., Marom, S., Sofer, T., Lev-Ari, L., Youngmann, R., Hermesh, H., & Kushnir, J. (2018). Cultural influences on SAD: social anxiety disorder among immigrants from Ethiopia and the former Soviet Union to Israel compared with native-born Israelis. *Al-Qasemi Journal of Islamic Studies*, 476 (6200), 1–24. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/322745070>
58. Kateryna L., Cynthia G., Roger I. (2024). Female self-reported pornography use: A qualitative study examining female-predicted antecedents and perceived outcomes. *Journal of Sexual and Family Therapy*, Volume 50, Issue 4. P.413-438.
59. Hrytsiuk I., Magdysyuk L., Zamelyuk M., & Podoliak I. (2021) Peculiarities of professional culture development in modern youth in Ukraine. *Youth Voice Journal*, ISSN (online): 2969. URL: https://www.researchgate.net/publication/349827516_Peculiarities_of_professional_culture_development_in_modern_youth_in_Ukraine

60. Jones A., Robinson W., & Seedall R. (2018). The role of sexual communication in couples' sexual outcomes: A dyadic path analysis. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 44(4), 606–623. <https://doi.org/10.1111/jmft.12282>
61. Keyhandoust M. and Namani E. (2017). A Psychological Study of the Effectiveness of Marriage Enrichment Training Using the COUPLES Method in Marital Conflict. *Advances in Applied Sociology*, 7, 172-180. doi: 10.4236/aasoci.2017.74011
62. Joduin, J., Rosen, N., Mervin, K., & Bergeron, S. (2021). Differences in dyadic sexual desire predict sexual distress over time in a community sample of committed couples: A diary and longitudinal study. *Archives of Sexual Behavior*, 50(8), 3637–3649.
63. Mallory A. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358–371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
64. Mark, K., Laszlo, J. (2018). Sustaining sexual desire in long-term relationships: A systematic review and conceptual model. *Journal of Sex Research*, 55 (4–5), 563–581. doi:10.1080/00224499.2018.1437592
65. Muse, A., Harasymchuk, K., Day, L., Batsev-Giles, K., Geer, J., and Impett, E. (2019). Expanding your horizons: Self-expanding activities promote desire and satisfaction in established romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(2), 237–258. doi:10.1037/pspi0000148
66. Murray S. (2018). The sexual desire of heterosexual men: supported or deviated from traditional masculinity norms and sexual scripts? *Gender Roles*, 78 (1–2), 130–141. doi:10.1007/s11199-017-0766-7
67. Nimby F., Tripodi F., Rossi R., Navarro-Cremades F., & Simonelli C. (2020). Male sexual desire: A review of biological, psychological, sexual, relational, and cultural factors influencing desire. *Sexual Medicine Reviews*, 8 (1), 59–91. doi:10.1016/j.sxmr.2018.12.002

68. Pawłowska A., Loeys T., Janssen E., & Dewitte M. (2023). The role of dyadic sexual desire similarity in predicting sexual behavior in cohabiting couples: An ecological momentary assessment study. *Journal of Sexuality Studies*, 1–13.

69. Prekatsounaki S., Gijs L., & Enzlin P. (2022). Dyadic sexual desire in romantic relationships: Dyadic interactions influencing a model of dyadic sexual desire. *Archives of Sexual Behavior*, 51 (1), 417–440. doi:10.1007/s10508-021-02165-8

70. Rosen N., Dube J., Corsini-Munt S., & Muise A. (2019). Partners also feel the effects: A comparison of the sexual, relational, and psychological adjustment of women with sexual interest/arousal disorder and their partners for control couples. *Journal of Sexual Medicine*, 16(1), 83–95.

71. Rubin J., Conley T., Klein W., Liu J., Lehane C., & Dammeier J. (2019). A cross-national study of sexual desire: The role of "gender cultural scripts" and "sexual satisfaction" in predicting heterosexual women's desire for sex. *Personality and Individual Differences*, 151: 1–10. doi:10.1016/j.paid.2019.07.012

72. Schoenfeld E., Loving T., Pope M., Huston T., & Štulhofer A. (2017). Does sex really matter? Examining the connections between spouses' nonsexual behaviors, sexual frequency, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 46(2), 489–501. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0672-4>

73. Leistner C., Vowels L., Vowels M., & Mark K. (2023). Associations between daily positive communication and sexual desire and satisfaction: A traditional analysis and machine learning approach. *Sexual therapy and relationship therapy. Previous online edition*. <https://doi.org/10.1080/14681994.2023.2258097>

74. Vowels L., & Mark K. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A longitudinal actor– partner interdependence model approach. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(1), 46–59. <https://doi.org/10.1080/14681994.2018.1441991>

75. Yorgason J., James S., Holmes E., Busby D., Duncan S., Hill E., Leavitt C., Willoughby B., & Bradford B. (2020). Couple relationships and transition experiences (create) codebook (wave 4). Brigham Young University

76. Zhao C., McNulty J., Turner J., Hicks L., & Meltzer A. (2022). Evidence of a bidirectional association between daily sexual and relationship satisfaction that is moderated by daily stress. *Archives of Sexual Behavior*, 51, 3791–3806. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02399-0>

77. Zhang W. (2022). The Role of Sex in Intimate Relationships: A Study Based on Martin Buber's Intersubjective Theory. *Front. psychol.* 13: 850278. doi: 10.3389/fpsyg.2022.850278

ДОДАТОК А

Методика «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік) дозволяє досліджувати цілий ряд питань: сексуальну поінформованість, задоволеність, психологічне благополуччя та ін.

Існує два варіанти даної методики – чоловічий і жіночий.

Обидва варіанти складаються зі 100 питань, розбитих на 9 груп. Перша група складається з 20 питань, інші вісім – з 10 питань у кожній групі.

Кожна група питань спрямована на виявлення рівня заданого критерію:

1 – сексуальна поінформованість,

2 – сексуальний потяг,

3 – психологічне благополуччя,

4 – сексуальна задоволеність,

5 – чуттєвість,

6 – товариськість,

7 – впевненість у собі,

8 – рівень домагань,

9 – широта поглядів.

Виділяють наступні рівні:

По першій та другій групах:

16–20 б – високий,

9–15 б – середній,

0–8 б – низький

По інших групах:

8–10 б – високий,

5–7 б – середній,

0–4 б – низький.

Рівень визначається шляхом підрахунку балів по відповідях, що збіглися із ключем.

**Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій
особистості» С. Бубнова**

Методика спрямована на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності.

Інструкція. Даний опитувальник спрямований на дослідження вашої особистості і ваших відносин. Відповідайте по можливості швидко, довго не роздумуючи над кожним питанням. Пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає. У бланку подано 66 питань на які потрібно «так» або «ні». Фінальні відповіді вносяться в таблицю та підраховуються результати.

Тест

1. Чи любите Ви лежати на дивані і нічого не робити?
2. Любителі Ви самі заробляти гроші і отримувати від цього задоволення?
3. Чи часто вас відвідує думка, що хочеться сходити в театр або на виставку?
4. Чи часто ви допомагаєте близьким по господарству?
5. Вважаєте Ви, що любов – визначальне почуття в житті?
6. Чи любите Ви читати книги про щось нове, ще невідоме вам?
7. Чи хочете ви стати босом (начальником якої-небудь компанії)?
8. Чи хочете Ви, щоб вас поважали друзі за ваші особистісні якості?
9. Чи хочете Ви самі приймати участь у будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках) на користь близького вам шару населення?
10. Вважаєте Ви, що без спілкування з друзями ваше життя буде тьмяним і безрадіним ?
11. Вважаєте Ви, що було б здоров'я, а все інше додасться?
12. Чи часто Вам хочеться розслабитися (послухати легку музику, наприклад)?
13. Ви обрали свою професію в основному тому, що вона може вам приносити великий матеріальний достаток?
14. Вважаєте Ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати, тощо?

15. Якщо хтось із ваших знайомих захворів, чи виберете ви час, щоб його відвідати ?
16. Ваш шлюб укладено (буде укладен) по любові?
17. Чи любите ви читати науково-популярні книги?
18. Чи хотіли Ви в школі стати організатором чогось?
19. Якщо Ви скоїли непорядний вчинок по відношенню до друзів або співробітників, чи будете ви переживати з цього приводу?
20. Вважаєте Ви, що шляхом громадських дій (мітингів, зібрань) можна щонебудь змінити в суспільному житті?
21. Чи можете Ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими?
22. Вважаєте Ви, що необхідно будь-яким чином зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс, тощо)?
23. Головне для Вас – ваш настрій в даний момент, а що буде потім – не так важливо?
24. Вважаєте Ви, що головне – це придбати будинок (квартиру), машину та інші матеріальні блага?
25. Чи любите Ви гуляти лісом, парком?
26. Як Ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тим, хто просить милостиню, чи ні?
27. Любов – це почуття, яке народжується і помирає?
28. Хотіли б Ви стати вченим або науковим співробітником ?
29. Влада – це почесно і значимо або від неї більше клопоту і всяких неприємностей ?
30. Хотіли б Ви, щоб у вас було більше друзів?
31. Чи спадало вам на думку зайнятися перебудовою якоїсь громадської організації?
32. Чи багато свого вільного часу Ви хотіли б приділяти спілкуванню?
33. Чи часто Ви замислюєтеся про своє здоров'я?

34. Вважаєте Ви, що дуже важливо вміти приносити собі задоволення?
35. Якщо все почати спочатку, обрали б Ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж справжня ?
36. Хотіли б яви зайнятися фотографією ?
37. Вважаєте Ви, зо потрібно обов'язково допомагати людині яка впала?
38. Почуття любові для вас – це першооснова життя чи ні?
39. Чи часто Ви задаєте собі питання: «А чому саме так?»?
40. Хотіли б Ви «робити» політику?
41. Чи часто ваш внутрішній голос задає вам питання: «А чи поважають мене оточуючі?»
42. Чи є для вас суспільні явища предметом обговорення вдома або на роботі?
43. Якщо Ви три дні проведете на безлюдному острові, помрете Ви від самотності ?
44. Катаєтеся Ви на лижах, щоб зміцнити своє здоров'я?
45. Чи часто Ви мрієте, лежачи з закритими очима?
46. Головне в житті – це робити гроші і створювати власний бізнес?
47. Чи часто Ви купуєте картини та інші художні вироби або хотіли б їх купити?
48. Якщо хтось із близьких досить довго хворіє, чи будете Ви за нього виконувати його обов'язки по господарству смиренно і покійно?
49. Чи любите Ви маленьких дітей?
50. Хотіли б Ви створити якусь свою «теорію» (відносності, тощо)?
51. Чи хочете Ви буди схожими на якусь відому людину (актора, політика, бізнесмена)?
52. Важливо вам, щоб вас поважали товариші по службі за ваші професійні знання?
53. Хотіли б Ви в даний час що-небудь самі зробити в політиці
54. Ви людина рішуча ?

55. Чи ходите Ви в сауну, басейн, лазню, чи займаєтеся аеробікою для підтримки хорошого фізичного стану?
56. Нормальний відпочинок – це надзвичайно важливо, чи не так?
57. У житті надзвичайно важливо накопичити матеріальні засоби і передати їх дітям?
58. Чи хотілося вам коли-небудь самому намалювати картину або скласти музику?
59. Коли маленька дитина плаче – «це крик про допомогу»?
60. Для Вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?
61. «У всьому хочеться дійти до самої суті» - це про вас?
62. Ви хотіли б, щоб ваші діти стали знаменитими людьми?
63. Хотіли б Ви, щоб товариші по службі зверталися до вас за допомогою в особистому плані, як до людини?
64. У суспільному житті нехай залишається все як є?
65. Спілкування – це лише марна трата часу?
66. Здоров'я – це не найголовніше в житті, чи не так?

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ступінь виразності кожної з поліструктурності ціннісних орієнтацій особистості визначається за допомогою ключа, представленого у бланку відповідей. Відповідно цьому підраховується кількість позитивних відповідей у всіх одинадцяти стовпчиках, а результат записується в графі.

За результатами індивідуальних даних будується графічний профіль, що відображає вираженість кожної цінності. Для цього по вертикалі фіксується кількісна вираженість цінностей (по 6 – бальній системі), а по горизонталі – види цінностей.

Таблиця Б.1

Ключ

Приємне проведення часу,	Високий матеріальн ий добробут	Пошук і наслода прекрасни	Допомога та милосердя	Любов	Пізнання нового у світі	Високий соціальний статус	Пізнання та повага	Соціальна активність	Спілкування	Здоров'я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	57	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

ДОДАТОК В

**Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»
(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**

Тестовий матеріал

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.
а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
2. Ваші подружні відносини приносять вам:
а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.
3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:
а) як удалий; б) щось середнє; в) як невдалий.
4. Якщо б ви могли, то:
а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.
5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
6. Коли ви порівнюєте ваше сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:
а) що ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.
7. Життя без сім'ї, близької людини – занадто дорога ціна за повну самостійність.
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.
а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.
9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) посилилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

КЛЮЧ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант «б») – 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, – 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон – від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Норми

Відмінності між середніми значеннями для розводящихся пар і благополучних достовірні за t -критерієм Стьюдента ($t = 10,835$) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- для развідних (20, 76; 23, 36);

- для благополучних (30, 92; 33, 34).

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем значущості 0,05.

Для практичного використання норм тесту ОУБ зручно взяти цілочисельні значення середніх і дисперсій з їхніх довірчих інтервалів. Будемо вважати, що $x(n) = 32$, $ax(p) = 22$, при цьому їх середні квадратичні відхилення рівні 8.

Тоді, враховуючи нормальність отриманих розподілів, можна побудувати зручну таблицю для проведення експрес-діагностики випробуваного за його сумарним балом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів – абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів – неблагополучні;
- 23-26 балів – скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів – перехідні;
- 29-32 балів – скоріш благополучні;
- 33-38 балів – благополучні;
- 39-48 балів – абсолютно благополучні.

СКРІНИ ТЕЛЕГРАМ

ДОДАТОК Ж**ПОРАДИ ЩОДО ПОБУДОВИ ЗДОРОВИХ СЕКСУАЛЬНИХ
СТОСУНКІВ**

Щоб бути здоровими, ваші сексуальні стосунки повинні задовольняти ваші сексуальні бажання та бажання вашого партнера/партнерів. Хоча рецепту для здорових стосунків немає, ці поради можуть допомогти вам покращити або зберегти здоров'я ваших стосунків:

Використовуйте контрацептиви для захисту від небажаної вагітності. Використовуйте презервативи для захисту від ПСШ, особливо якщо у вас більше ніж один сексуальний партнер або випадкові сексуальні партнери.

Якщо ви або ваш партнер маєте проблеми з підтримкою ерекції, порадьтеся з медичним працівником про те, чи допоможуть ліки

Якщо у вас або вашого партнера є проблеми з вагінальним змащенням, спробуйте використовувати мастило на водній основі, яке можна придбати в аптеці чи супермаркеті.

Пам'ятайте, що багато фізичних сексуальних труднощів можуть бути спричинені психологічними факторами (наприклад, якщо у вас є проблеми з мастилом або підтримкою ерекції, це може бути наслідком незадоволення вашими стосунками чи тривоги щодо сексу, а не біологічного стану).

Пам'ятайте, що різноманітні сексуальні практики є нормальними, включаючи гомосексуальну поведінку, мастурбацію та використання візуальних сексуальних стимулів. Подумайте про те, щоб спробувати це на додаток або замість того, що ви зараз робите, якщо ви не задоволені своїми сексуальними стосунками.

Секс також може включати інтимну поведінку без генітального контакту (наприклад, поцілунки та обійми). Це має бути важливою частиною сексуальних стосунків.

Поговоріть зі своїм партнером. Будьте відкритими та чесними щодо своїх бажань і рівня задоволення та намагайтеся не засуджувати, коли ваш партнер обговорює свої бажання.

Поговоріть з медичним працівником (наприклад, сексотерапевтом, консультантом по шлюбу або психологом) про аспекти ваших сексуальних стосунків, які ви хотіли б покращити.

Ніколи не застосовуйте насильство чи інші форми залякування, щоб змусити партнера брати участь у певній сексуальній діяльності, і пам'ятайте про своє право сказати «ні» сексуальним практикам, які вас не влаштовують (навіть якщо ви робили це раніше).

ДОДАТОК 3**СПОСОБИ ПОДОЛАТИ ТРИВОГУ ЩОДО СЕКСУАЛЬНОЇ
ЕФЕКТИВНОСТІ**

Незалежно від того, чи перебуваєте ви в тривалих стосунках чи спілкуєтеся з кимось новим, тривога щодо продуктивності може перешкодити вам обом насолоджуватися сексуальною близькістю. Тривога щодо сексуальної ефективності – це тривога навколо сексу, яка може виникати через проблеми із зображенням тіла, страх, що ви не можете задовольнити свого партнера, хвилювання, що ви не отримаєте задоволення від досвіду, або проблеми у ваших стосунках.

Важливо зауважити, що тривога, пов'язана з продуктивністю, – це не те саме, що еректильна дисфункція. Хоча одне може впливати на інше, вони не завжди відбуваються одночасно. На щастя, можна подолати тривогу щодо сексуальної активності.

Ось чотири способи відчутти більше задоволення під час сексу.

1. Спілкуйтеся зі своїм партнером

Коли справа доходить до занепокоєння щодо сексуальної активності, обговорення своїх проблем із партнером може бути неймовірно звільняючим. Поділившись своїми думками, ви можете розвіяти таємницю та зблизити вас.

Почніть з вибору спокійної, невимушеної обстановки для розмови. Висловлюйте свої почуття, не звинувачуючи партнера. Обов'язково підкресліть, що ваша мета — працювати разом, щоб створити здоровий, приємний сексуальний досвід. Створивши відкритий діалог, ви усунете з рівняння сором за сексуальні проблеми.

2. Зосередьтеся на почуттях

Вправи на зосередження на відчуттях – це підхід до подолання тривоги щодо сексуальної активності, який перенаправляє вашу увагу від продуктивності на сенсорні відчуття. Ці вправи передбачають поступову серію інтимних дій, зосереджених на дотику та насолоді без тиску

досягнення конкретної мети. Це чудово практикувати, якщо у вас є тривалий партнер або хтось, хто хоче займатися кілька днів.

Почніть з дотиків, не пов'язаних із статевими органами, по черзі досліджуючи та оцінюючи тіла один одного. Поступово переходьте до більш інтимного дотику протягом кількох сеансів, від негенітального до генітального до проникаючого сенсорного фокусу. Поговоріть зі своїм партнером і встановіть основні правила безпеки та погодьтеся щоразу, перш ніж робити це. Концентруючись на тому, що відчуває ваше тіло під час цього досвіду, а не на тому, як від вас очікують, ці вправи можуть допомогти розірвати коло тривоги щодо продуктивності.

3. Практикуйте медитацію, уважність і йогу

Практика усвідомленості та інших технік релаксації може творити чудеса для керування стресом і негативними емоціями, які сприяють занепокоєнню щодо сексуальної активності. Вправи на глибоке дихання, медитація та поступове розслаблення м'язів можуть допомогти заспокоїти ваш розум, навіть якщо ви не відчуваєте активного стресу.

Деякі дослідження показують, що йога може підвищити сексуальну продуктивність і допомогти впоратися з передчасною еякуляцією. Ймовірно, це пов'язано з тим, як він зміцнює зв'язок між розумом і тілом і покращує вікове зниження рівня тестостерону.

Перш ніж вступати в інтимні стосунки з партнером, зосередьтеся на кілька хвилин. Зосередьтеся на диханні, глибоко вдихаючи носом і повільно видихаючи ротом. Це зменшить напругу та приверне вашу увагу до теперішнього моменту, даючи вам простір для тісного спілкування з вашим партнером.

Але не зосереджуйтеся на цих практиках лише під час сексу. Удосконалення техніки усвідомленості та медитації може зайняти деякий час, і ви побачите покращення протягом усього життя завдяки більш послідовному розпорядку. Тренуючись щодня, ви також станете краще

усвідомлювати своє тіло та навчитися цінувати його відчуття та реакції на подразники.


4. Поговоріть з терапевтом

Якщо ваша тривога щодо сексуальної активності не зникає, незважаючи на ваші зусилля над нею працювати, подумайте про те, щоб поговорити з терапевтом. Секс-терапевти спеціально навчені, щоб допомогти вирішити ваші проблеми з інтимністю в безпечному місці без засуджень.

Ваш терапевт може використовувати когнітивно-поведінкові методи, бесіду або комбінацію підходів, щоб допомогти вам (і, можливо, вашому партнеру) подолати тривогу щодо сексуальної активності. Вони з'ясують першопричини вашого занепокоєння, допоможуть вам позбутися негативних моделей мислення та дадуть практичні стратегії покращення вашого сексуального життя.

ВИСТУП НА ТЕМУ:

«ЗДОРОВІ СЕКСУАЛЬНІ СТОСУНКИ У МОЛОДОМУ ШЛЮБІ»



Здорові сексуальні стосунки у молодому шлюбі

Здорові сексуальні стосунки - це основа для щасливого та міцного шлюбу. Важливо приділяти увагу цій сфері життя, особливо в молодому віці, коли шлюб тільки починається.



Розуміння сексуальності та її розвиток у шлюбі

- 1** Стадії сексуального розвитку
Від дитинства до дорослого життя, сексуальність проходить різні стадії. Важливо розуміти ці стадії, щоб бути впевненими у своїй сексуальності та розвитку в шлюбі.
- 2** Особистісні фактори
Досвід, цінності, віра, культура впливають на розуміння сексуальності та її прояву. Важливо визначити свої особистісні фактори для здорових стосунків.
- 3** Вплив шлюбу
Шлюб вносить нові аспекти в сексуальне життя партнера. Потреби і бажання змінюються, що вимагає відкритої комунікації та розуміння.

Комунікація та відкритість у сексуальних стосунках

- 1** Відкритий діалог
Відкрита та щира розмова про сексуальні потреби, бажання та межі є основою здорових стосунків.
- 2** Спільне дослідження
Разом вивчайте один одного, дізнавайтесь про тіло, почуття та сексуальні уподобання партнера.
- 3** Повага до кордонів
Визнання та повага до особистих меж, наявність згоди та взаємної згоди - важливі принципи.
- 4** Заняття сексом
Секс - це природна частина життя, про це слід говорити відкрито та чесно, щоб уникнути непорозуміння.

Подолання сексуальних проблем та труднощів

- 1 **Відкрита розмова**
Важливо поговорити про свої потреби та бажання.
- 2 **Професійна допомога**
Зверніться до психолога або сексолога.
- 3 **Пошук компромісів**
Знайдіть спільну мову, щоб задовольнити обох партнерів.
- 4 **Довіра та підтримка**
Створіть більш комфортний простір для керування почуттями.

Сексуальні труднощі є поширеними явищами. Вони можуть бути пов'язані з фізичними, психологічними або психосоціальними причинами. Важливо пам'ятати, що це не свідчить про...

Роль інтимності та близькості у шлюбі



Емоційний зв'язок

Інтимність — це не тільки фізичне зближення, а й глибоке емоційне з'єднання між двома людьми.



Довіра та безпека

Вона створює атмосферу довіри та безпеки в шлюбі, де кожен може бути собою без страху та сумнівів.



Позитивне спілкування

Близькість дозволяє партнерам легше виражати свої почуття і розуміти один одного на глибокому рівні.



Відкритість та щирість

Це дає можливість партнерам бути відкритими та щирими один з одним, розкриваючи свої думки та почуття.

Планування сім'ї та відповідальне батьківство

- 1 **Обговорення сімейних планів**
Важливо обговорити бажану кількість дітей та строки народження. Це важливо узгодити разом як партнерам.
- 2 **Вибір методів контрацепції**
Існують багато методів контрацепції, кожен з яких має свої плюси та мінуси. Важливо обрати метод, що відповідає потребам та бажанням пари.
- 3 **Підготовка до батьківства**
Батьківство — це велика відповідальність. Підготовка до нього включає фізичну, психологічну та практичну підготовку.
- 4 **Розвиток батьківських навичок**
Навчальні курси допомагають батькам дітям, дозволяючи краще розуміти потреби дітей та забезпечувати їм розвиток.

Вплив стресу та зовнішніх факторів на сексуальні стосунки

Стрес і втома

Хронічний стрес і втома можуть негативно впливати на сексуальне бажання і здатність до збудження. Це може призвести до проблем із досягненням оргазму та зниження рівня задоволення.

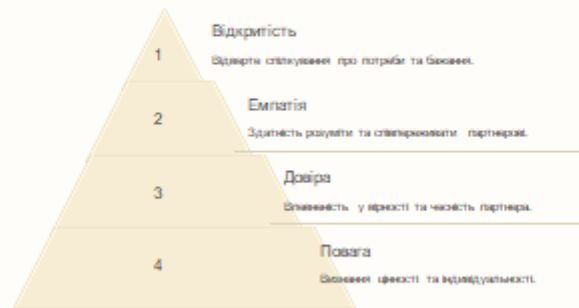
Зовнішні фактори

Інші фактори, такі як фінансові проблеми, проблеми на роботі, сімейні конфлікти, можуть також негативно впливати на сексуальне життя.



Роль довіри та поваги у здорових сексуальних стосунках

Довіра та повага є основою для будь-яких здорових стосунків, особливо в інтимній сфері.



Без довіри, поваги, милості та відкритості, сексуальні стосунки стають марними та нещасливими.

Сексуальне здоров'я та благополуччя



Фізичне здоров'я

Важливо дбати про своє фізичне здоров'я, щоб насолоджуватися повноцінним сексуальним життям.



Емоційне здоров'я

Емоційне здоров'я відіграє ключову роль у сексуальному задоволенні.



Психологічне здоров'я

Важливо звертатися до психолога чи сексолога для підтримки та вирішення можливих проблем.



Безпечний секс

Важливо використовувати засоби контрацепції для запобігання небажаній вагітності та інфекцій.

Висновки та рекомендації

Здоровий сексуальний розвиток в шлюбі - важливий фактор щасливого сімейного життя.

Відкриття комунікація, повага, розуміння - ключові компоненти гармонійних сексуальних стосунків.

