

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

На правах рукопису

ПАНТІК КОСТЯНТИН ВАСИЛЬОВИЧ
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНOSTІ
ШЛЮБОМ МОЛОДОЇ СІМ'Ї ЗАЛЕЖНО ВІД ТЕРМІНУ
ДОШЛЮБНИХ ВІДНОСИН

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

кафедри

Науковий керівник:
ФЕДОРЕНКО РАЇСА ПЕТРІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ Людмила Магдисюк

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

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

Пантік Костянтин Васильович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічні особливості задоволеності шлюбом молодії сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин**
Керівник роботи (проекту) **Федоренко Раїса Петрівна**, кандидат психологічних наук, доцент
2. Строк подання студентом роботи (проекту)
3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту)
полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні прояву впливу сексуального життя на якість подружніх стосунків молодії сім'ї.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз існуючих наявних досліджень прояву впливу сексуального життя на якість подружніх стосунків молодії сім'ї.
2. Виявити особливості взаємозв'язку сексуальних стосунків партнерів та якості шлюбу.
3. Емпірично дослідити і виявити особливості впливу сексуальних стосунків на якість шлюбу у різних часових межах його життєвого циклу.
4. На основі отриманих результатів розробити програму шляхів активізації психологічних особливостей впливу сексуальних стосунків на якість шлюбу.

4. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її теоретичного вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації, літературних джерел проблематики психологічні особливості задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.</p>	01.11.-01.12.2023	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню теоретико-методологічне обґрунтування психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.</p>	01.12.2023-01.02.2024	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження нами було проведено емпірико-діагностичне дослідження.</p> <p>Цей етап включав в себе підбір та підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів.</p> <p>На основі розробленої та погодженої процедури та методики дослідження вивчити психологічні особливості задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну</p>	01.02-01.05. 2024	

	дошлюбних відносин. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на активізацію психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.02.2025	

Студент

(підпис)

Керівник роботи
(проекту)

(підпис)

Пантік К. В.
(прізвище та ініціали)
Федоренко Р. П.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Пантік К. В. Психологічні особливості задоволеності шлюбом молоді сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин. – 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 психологічні особливості задоволеності шлюбом молоді сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.

У першому розділі магістерської роботи представлено результати теоретичного аналізу психологічних особливостей задоволеності шлюбом молоді сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин. Основні гормони, які виробляються під час сексу та впливають на емоційний фон подружжя: серотонін (поліпшує настрій), дофамін (приносить задоволення), окситоцин (гормон формування довіри і прив'язаності до партнера), ендорфіни (гормони щастя).

У другому розділі магістерської роботи представлені результати емпіричного вивчення даної теми, нами було використано методичний інструментарій. Задоволення власних сексуальних потреб, та потреб партнера з глибоким розумінням духовного значення сексу дає можливість пізнання здорової любові до себе та коханої людини. Тому важливою є як просвітницька діяльність практичного психолога так і консультативно-психотерапевтична діяльність у даній сфері.

Нами було розроблено у третьому розділі консультативно-тренінгова програма психореабілітаційного тренінгу «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу».

Перспективою нашого дослідження вбачаємо подальший аналіз зв'язку із феноменом задоволеності шлюбом та категорією терміну дошлюбних відносин,

проведення аналізу результатів емпіричного дослідження та використання отриманих результатів у створенні програми .

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми психологічних особливостей задоволеності шлюбом молоді сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.

Ключові слова: *психологічна готовність, молода сім'я, сучасна жінка, задоволеність шлюбом, подружні взаємини, дошлюбні відносини.*

ABSTRACT

Pantik K. V. Psychological features of satisfaction with marriage of a young family depending on the term of premarital relations. – Qualifying scientific work on 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 psychological features of satisfaction with marriage of a young family depending on the term of premarital relations.

The first chapter of the master's thesis presents the results of a theoretical analysis of the psychological characteristics of the satisfaction with marriage of a young family depending on the term of premarital relations. The main hormones that are produced during sex and affect the emotional background of the couple: serotonin (improves the mood), dopamine (brings pleasure), oxytocin (hormone for the formation of trust and attachment to the partner), endorphins (hormones of happiness).

The second chapter of the master's work presents the results of the empirical study of this topic, we used a methodological toolkit. Satisfying one's own sexual needs and the needs of a partner with a deep understanding of the spiritual meaning of sex makes it possible to learn healthy love for oneself and a loved one. Therefore, both the educational activity of a practical psychologist and the counseling and psychotherapeutic activity in this field are important.

In the third section, we developed a consulting and training program of psychorehabilitation training «Formation of psychological readiness of young people for early marriage».

The perspective of our research is the further analysis of the connection with the phenomenon of marriage satisfaction and the category of the term of premarital relations, the analysis of the results of empirical research and the use of the obtained results in the creation of the program.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of psychological features of

satisfaction with marriage of a young family depending on the term of premarital relations.

Key words: *psychological readiness, young family, modern woman, satisfaction with marriage, marital relations, premarital relations.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ МОЛОДОЇ СІМ'Ї ЗАЛЕЖНО ВІД ТЕРМІНУ ДОШЛЮБНИХ ВІДНОСИН.....	13
1.1. Шлюб як важливе культурно-соціальне явище розвитку особистості	13
1.2. Сексуальне життя як запорука щасливого цілісного шлюбу у сучасному світі.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ МОЛОДОЇ СІМ'Ї ЗАЛЕЖНО ВІД ТЕРМІНУ ДОШЛЮБНИХ ВІДНОСИН.....	33
2.1. Обґрунтування та опис методологічного інструментарію	33
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ «ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО РАНЬОГО ШЛЮБУ».....	45
3.1. Анотація програми тренінгу «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу».....	45
3.2. Програма тренінгу «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу».....	47
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Культура шлюбних відносин є важливим фактором впливу на онтогенетичний розвиток особистості, сприяючи її самоактуалізації. У ході людського розвитку склалися тісні функціональні та символічні зв'язки між шлюбом і сексуальними відносинами, що вимагають детального психологічного дослідження для розв'язання актуальних проблем у цій сфері людського життя.

Сексуальна задоволеність у шлюбі є важливим психологічним фактором, що сприяє зміцненню інтимних стосунків, підвищенню самооцінки та почуттю єдності з партнером. Однак, застарілі культурні та релігійні норми, а також залишки ідеологічних стереотипів щодо сексуальності можуть негативно впливати на сексуальні стосунки молодих пар, формуючи деструктивні установки та поведінку. Глибоке розуміння психологічних аспектів взаємозв'язку між якістю шлюбу та сексуальним життям подружжя на різних етапах сімейного циклу є актуальним завданням сучасної психології. Оскільки сім'я є фундаментальною соціальною інституцією, то поглиблення знань про психологічні механізми, що лежать в основі шлюбних відносин, є необхідною умовою для розробки ефективних методів психокорекції та підвищення якості життя сімей.

Об'єкт дослідження – сексуальні стосунки партнерів.

Предмет дослідження – психологічні особливості задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді прояву впливу сексуального життя на якість подружніх стосунків молодої сім'ї.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети визначено основні **наступні завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз існуючих наявних досліджень прояву впливу сексуального життя на якість подружніх стосунків молодої сім'ї.

2. Виявити особливості взаємозв'язку сексуальних стосунків партнерів та якості шлюбу.

3. Емпірично дослідити і виявити особливості впливу сексуальних стосунків на якість шлюбу у різних часових межах його життєвого циклу.

4. На основі отриманих результатів розробити програму шляхів активізації психологічних особливостей впливу сексуальних стосунків на якість шлюбу.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених дослідницьких завдань було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Зокрема, проведено детальний аналіз сучасної психологічної літератури, присвяченої досліджуваній проблемі, а також систематизовано та узагальнено результати попередніх наукових робіт. Емпірична частина дослідження базувалася на використанні таких методів: тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко, методика «Індекс сексуальної збуджуваності Харлберта», опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОП) А. Волкової, Т. Трапезнякової, опитувальник для дослідження рівня соціально-психологічної та сексуально-поведінкової адаптації подружньої пари Д. Буртянського та В. Кришталя, опитувальник сексуальної задоволеності Л. Берг-Крос, опитувальники «Сексуальна формула жінки (СФЖ)» та «Сексуальна формула чоловіка (СФЧ)».

База дослідження. Дослідження проводилось на базі Центру сімейної психології «Щаслива сім'я» факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Теоретична значущість дослідження полягає у подальшому теоретичному аналізі та систематизації наявних знань для психокорекційної і консультативну роботи психолога з сексуальною сферою шлюбних стосунків, з особливостями розвитку сексуальності у парі чоловіків і жінок на різних етапах існування шлюбу.

Практична значущість роботи. Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що вони описують важливу психологічну сферу життя особистості у шлюбних стосунках партнерів – сексуальна взаємодія – та її

вплив на якість шлюбу як культурно-соціального явища. Такий аналіз дає можливість практичним психологам обирати відповідні психокорекційні механізми впливу та психологічного консультування. Результати даного дослідження використовуються для наповнення відповідних розділів психології як науки, а саме сімейної психології та сексології. Крім того, отримані результати можуть бути використані у діяльності психологічних служб та сімейних психологів з надання практичної допомоги подружнім парам щодо налагодження шлюбно-сімейних та сексуальних взаємин.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були представлені та таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференція: Науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестивалю науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 року, м. Луцьк); XVIII науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 14-27 жовтня 2024 р.).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Пантік К., Федоренко Р. Сексуальне життя як запорука щасливого цілісного шлюбу у сучасному світі. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 129-133.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 6 рисунків та 2 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 52 найменування.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ МОЛОДОЇ СІМ'Ї ЗАЛЕЖНО ВІД ТЕРМІНУ ДОШЛЮБНИХ ВІДНОСИН

1.1. Шлюб як важливе культурно-соціальне явище розвитку особистості

Шлюб – історично зумовлена, санкціонована, суспільно та юридично регульована форма взаємовідношень між чоловіком та жінкою, яка визначає їхні права та обов'язки по відношенню один до одного та по відношенню до дітей [30]. Посилаючись на це визначення, можна зауважити, що воно ілюструє лише матеріальні відносини, регулювання правових та біологічно-зумовлених аспектів життя. Шлюб, окрім своєї соціальної функції, відіграє важливу роль у регуляції інтимних стосунків на психологічному та духовному рівнях, сприяючи особистісному зростанню та самореалізації індивіда. Історично шлюбні устої формувалися під впливом культурних, моральних та релігійних норм, що визначали систему сімейних цінностей.

Етимологія українського слова «шлюб» відтворює багатогранний глибоко смисловий контекст його сутності. Свої витоки «шлюб» бере від давньо-слов'янського «слюб», що означало урочисту обіцянку чи домовленість з'єднаних любов'ю [3]. Українці вважаються «емоційною» нацією, що створює свою культуру через емотивну призму сприйняття світу. Почуття та емоції до майбутнього партнера мали значну чи вирішальну роль для майбутнього шлюбу.

Важливим аспектом поняття «шлюб» є мотив пошуку шлюбного партнера та мотив створення шлюбних стосунків, що формується під впливом соціально-схвалених факторів. Мотив – це спонукання до діяльності, які пов'язані із задоволенням потреб суб'єкта [10]. К. Юнг несвідомі мотиви описує як особистісну і загальну природу, та значно більший вплив у виборі партнера. Це

стосується мотивів які викликані батьківським авторитетним впливом. Тобто для молодого чоловіка важливим є ставлення до матері, а для дівчини – до батька [25]. Тобто сукупність зв'язків партнера з його батьками може заохочувати чи відштовхувати у стосунках з протилежною статтю. Якщо такий зв'язок продовжує існувати без його глибокого усвідомлення, можливість ускладнень стосунків з людьми при виборі шлюбного партнера збільшується.

Дослідження в галузі сімейної психології демонструють вищу мотивацію до створення та структурування сім'ї у жінок порівняно з чоловіками. Згідно з концепцією З. Фрайнбурга, мотивація до укладення шлюбу має комплексний характер і може бути зведена до трьох основних компонентів: біологічного, соціокультурного та економічного [7].

Згідно з дослідженнями О. Пенькової можна виокремити такі мотиви створення сім'ї:

- шлюб, заснований на взаємному коханні. Цей тип шлюбу характеризується високим рівнем емоційної залученості партнерів, що, як правило, сприяє тривалості та задоволенню шлюбними стосунками.

- шлюб на основі контракту. У таких шлюбних союзах партнери свідомо обговорюють свої очікування та умови співжиття, часто орієнтуючись на матеріальну вигоду. Хоча емоційна прихильність у таких шлюбних парах може з часом зростати, контрактні умови можуть обмежувати розвиток відносин, особливо якщо вони носять формальний характер.

- шлюб на основі нечесного контракту. Цей тип шлюбу характеризується прагненням одного або обох партнерів до односторонньої вигоди, що, як правило, призводить до дисфункціональних сімейних відносин.

- примусовий шлюб. Шлюби, укладені під тиском, з почуття жалю або через складні життєві обставини, часто характеризуються низьким рівнем задоволеності та високим ризиком розпаду.

- шлюб, як ритуальне виконання соціально-нормативних установок [16].

Якість шлюбу розглядається з двох підходів: психологічного і соціологічного. В соціології якісним вважається збережений шлюб який існує,

тобто шлюб у якому відсутнє розлучення. Психологічний підхід при аналізі сімейних стосунків спирається на суб'єктивну оцінку партнерів задоволеності міжособистісними стосунками у шлюбі [27]. За А. Шавловим партнерська задоволеність шлюбом – суб'єктивне сприйняття партнерами через призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в сфері задоволеності їх індивідуальних потреб [23]. Якість взаємин і атмосфери можуть характеризувати шлюб як :

- благополучний шлюб;
- стабільний шлюб;
- нестабільний шлюб;
- дезорганізований шлюб [29].

Юридична частина оформлення шлюбу між подружжям, несе у собі прийняття та схвалення обома сторонами сукупності регулюючих норм інституту шлюбу. Юридично закріплені норми регламентують широкий спектр питань, пов'язаних зі шлюбом, включаючи майнові відносини подружжя, їхні взаємні обов'язки, мінімальний вік для укладення шлюбу та інші. Таким чином, шлюб можна розглядати як своєрідний соціальний контракт, сторонами якого виступають чоловік, жінка та держава [3]. Роль держави в інституті шлюбу полягає, переважно, у юридичному оформленні шлюбних відносин. Водночас, у багатьох культурах релігійні інституції відіграють значну роль у процесі укладення шлюбу. Для українського суспільства традиційною формою релігійного укладення шлюбу є вінчання. Церемонія вінчання надає шлюбному союзу додаткового духовного виміру, зміцнюючи його релігійними обітницями.

Шлюб укладається з добровільної згоди обох сторін: чоловіка та жінки. Ця характеристика ілюструє основу гуманності суспільства та права свободи вибору кожного. Це також стосується розірвання шлюбу з ініціативи одної зі сторін або по спільній згоді сторін.

Існують так звані культурні норми шлюбного акту, які є сукупністю неписаних правил, цінностей та очікувань, які регулюють поведінку індивідів у контексті шлюбу. Ці норми формуються під впливом історичних, соціальних та

релігійних факторів і варіюються в різних культурах. До культурних норм шлюбних відносин можна віднести традиції залицяння, критерії вибору шлюбного партнера, правила дошлюбної поведінки, моделі виховання дітей, розподіл ролей та обов'язків між подружжям, а також інші аспекти сімейного життя. Дослідники виділяють такі типи шлюбних відносин:

- полігамія – форма шлюбу, що передбачає одночасне перебування індивіда у шлюбних відносинах з кількома партнерами. Полігамія може реалізовуватись у полігінії (форма полігамії, за якої один чоловік має одночасно двох і більше дружин) та поліандрії (форма полігамії, за якої одна жінка має одночасно двох і більше чоловіків).

- груповий шлюб – характерний для первісного суспільства і передбачає спільне проживання та ведення господарства кількох чоловіків і жінок без утворення стабільних відокремлених парних союзів.

- моногамія – найпоширеніша форма шлюбу, що передбачає шлюбний союз між однією жінкою та одним чоловіком.

- за принципом вибору шлюбного партнера шлюби поділяються на: ендогамні (шлюби, що укладаються між представниками однієї соціальної групи) та екзогамні шлюби (шлюби, що укладаються між представниками різних соціальних груп) [3].

Історичний розвиток суспільства зумовлює зміну традицій: відмова від застарілих способів реалізації сакрального сенсу, та прийняття нових продуктивних способів розкриття духовного смислу речей та дійсності.

Шлюбні обряди в традиційних культурах етнографи часто розглядають як складний комплекс ритуалів, що символізують перехід жінки з одного соціального статусу в інший – зі статусу незаміжньої дівчини до статусу заміжньої жінки, інтегрованої в новий рід. Такі практики, як «викрадення» чи «викуп» нареченої, наочно демонструють патріархальні уявлення про жінку як про об'єкт обміну між родами для збільшення кількості членів роду нареченого. Ці обряди підкреслювали залежність жінки від чоловіка та її підпорядковане становище в сім'ї. Водночас, вони сприяли зміцненню родових зв'язків,

збільшуючи кількість членів роду нареченого [13]. Строга регламентація дошлюбної та шлюбної поведінки обмежувала індивідуальну свободу особистості, стандартизувала сімейні відносини та спрямовувала подружжя на дотримання певних соціально схвалених моделей поведінки. Проте сучасність трактує нам новий підхід до розуміння жіночої ролі у шлюбі. Для психологічно розвинутих пар жінка як структурна одиниця майбутньої сімейної системи вже не розглядається як «пасивна», «та що передає відповідальність» чоловікові за своє життя. Реалізацію особистісного жіночого потенціалу не вбачають тільки у дітонародженні та веденні сімейного господарства. З часів емансипації жіночих прав шлюб пройшов трансформацію у своїй сутності, та став вільнішим для жінок у їхній реалізації.

Шлюб існує в тісному симбіотичному зв'язку з поняттям сім'ї. Сім'я – це соціальна група, що об'єднує осіб, які зазвичай перебувають у шлюбі, їхніх дітей (як рідних, так і усиновлених), а також інших осіб, пов'язаних із подружжям родинними зв'язками чи кровним спорідненням. Функціонування сім'ї базується на системі соціальних норм, цінностей та ролей, які регулюють взаємовідносини між її членами, на спільних економічних, побутових, морально-психологічних засадах, взаємній відповідальності та спільній діяльності у вихованні дітей [25].

Розрізняють первинну (батьківську), в якій людина народилася та виховувалася, та вторинну (подружню) сім'ю, створену людиною самотійно в результаті укладення шлюбу. Вона складається з подружжя та їхніх спільних дітей. Тобто шлюб існує як форма оновлення роду, і створення нової родинної гілки, оскільки будь-яка нова сім'я бере свій початок від батьківських сімей з обох сторін партнерів.

Перші моделі шлюбних відносин закладаються в особистості в ранньому дитинстві, переважно в батьківській сім'ї або її функціональних аналогів. Через спостереження за взаємодією батьків, інших родичів та знайомих, дитина поступово засвоює певні гендерні стереотипи та сімейні ролі. У дівчаток процес формування фемінності відбувається шляхом ідентифікації з матір'ю, сестрами та іншими жіночими фігурами в оточенні. Спочатку ця ідентифікація є

несвідомою і проявляється в наслідуванні манер, поведінки та емоційних реакцій. З віком ідентифікація стає більш свідомою, і дівчатка починають усвідомлювати себе як представниць жіночої статі, приймаючи відповідні родові ролі. У хлопчиків процес маскулінізації відбувається аналогічно, але з акцентом на ідентифікацію з батьком, братами та іншими чоловічими фігурами. Через цю ідентифікацію хлопчики засвоюють чоловічі ролі та норми поведінки [5]. Так відбувається традиційна ініціація, яка вже втратила свої ритуальні форми і передається за умовами психологічного наслідування, що активується біологічно-часовими змінами дозрівання людського організму на інстинктивному рівні. Тобто формується полярність жіночого та чоловічого, які пізніше будуть поєднані у спільному існуванні в процесі шлюбу та сімейних стосунків.

Еріх Фромм надавав значення жіночо-чоловічій полярності як рушійній силі міжособистісного творіння. Це проявляється в біологічному відношенні, де єдність сперми і яйцеклітини дає основу для народження дитини. [22]. Цей простір у шлюбі дає підґрунтя для розкриття особистісних ресурсів, плідної праці над стосунками яка приносить відчуття задоволеності від життя, пошуку нових продуктивних механізмів реагування на світ та обставини. Можна вважати, що шлюб дає нам усі умови для переходу у стан «дорослої особистості», яка є відповідальною за своє життя та автономною у своєму функціонуванні, може бути разом з «іншим» не обмежуючі його розвитку та не перебуваючи у співзалежних стосунках з цим партнером. Шлюб вважається вдалим та щасливим, коли чоловік і жінка одностайно визнають взаємне почуття кохання, повагу, знаходять спільне порозуміння у складних ситуаціях. Шлюб вважається динамічним явищем соціально-культурного життя людини, яке створює безпечні і зручні умови існування, розвитку та особистісного росту.

Поняття «життєвого циклу сім'ї» характеризує особливості явищ, що проявляються під час міжособистісних відносин. Воно відображає динамічні процеси, що відбуваються в сім'ї протягом її існування, від моменту зародження до завершення. Аналогічно до життєвого циклу людини, який охоплює всі етапи

індивідуального розвитку, життєвий цикл сім'ї характеризується послідовною зміною стадій, кожна з яких пов'язана з певними завданнями, ролями та викликами. Стадії життєвого циклу сім'ї визначаються сукупністю подій, пов'язаних із зміною її складу. До таких подій належать: утворення шлюбу, народження дітей, виїзд дітей з батьківської оселі, смерть одного з подружжя тощо [24]. Зміни, що відбуваються протягом життєвого циклу сім'ї мають значний вплив на формування та розвиток особистості кожного її члена.

Є. Сіляєва пропонує наступну типологію стадій життєвого циклу сім'ї:

1) молодий шлюб – до 5 років (вік подружжя 18-30 років) характеризується процесом адаптації партнерів один до одного, вирішенням побутових проблем (зокрема, житлових), народженням перших дітей та професійним становленням молодих людей;

2) шлюб середнього віку – триває 6-14 років, на цьому етапі сім'я досягає відносної стабільності, діти підростають, подружжя активно реалізує себе у професійній сфері, будує кар'єру;

3) подружжя зрілого віку – від 15 до 25 років спільного життя: діти дорослішають та стають самостійними, у сім'ї з'являються перші онуки, подружжя, знову опинившись віч-на-віч, вимушене перебудувати свої взаємини;

4) подружжя літнього віку – характеризується зниженням фізичної активності, погіршенням здоров'я та появою страхів самотності [22].

На думку С. Діденко динаміку розвитку шлюбу можна описати в фазовій періодизації: перед-шлюбного періоду (етап взаємного пізнання партнерів, формування очікувань від шлюбу та підготовки до сімейного життя), періоду взаємної шлюбної адаптації (подружжя будує спільне життя, пристосовується один до одного, вирішує побутові питання та, як правило, планує народження дітей) та періоду природної редукції (зменшення кількості членів сім'ї внаслідок виходу дітей з батьківської оселі, смерті одного з подружжя або інших подібних подій) [5]. Шлюб розглядається як динамічна система, що постійно розвивається та змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. У контексті шлюбу

людина може добровільно обмежити частину своїх особистих прав та свобод заради досягнення спільних цілей і задоволення потреб сім'ї.

Американський психолог Д. Вітакер пропонує детальну модель розвитку шлюбу, яка включає наступні стадії:

- 1) трикутник відносин з родичами;
- 2) пошук спостерігача за процесом двосторонньої психотерапії, що відбувається серед подружжя;
- 3) руйнування прихованого бар'єру «батьки-діти»;
- 4) свідоме прагнення до єдності;
- 5) приєднання до своїх рідних і повторна індивідуалізація;
- 6) стосунки двох цілісних особистостей (чоловіка та дружини);
- 7) залучення сторонніх фахівців у трикутник стосунків для прийняття спільних рішень;
- 8) рівні стосунки, засновані на взаємній повазі;
- 9) психологічне розлучення і новий результат шлюбу;
- 10) народження дитини;
- 11) створення союзу двох сімей (рівнозначних), звідки вийшли він і вона [5].

Для розуміння сутності сексуального акту, його біологічної, соціально-культурної та духовної сторін, варто роз'яснити базові терміни .

Секс (франц. *Sexe*, від лат. *Sexus* – стать) – сукупність близьких відносин та біологічних процесів, пов'язаних зі статевим розмноженням, задоволенням сексуального потягу та задоволенням фізіологічних потреб людини [1].

Статевий акт, також коїтус, копуляція (лат. *coitus*) – генітальний контакт між двома індивідуумами, основною метою якого є продовження роду, а також отримання статевого задоволення, що являє собою парний процес, під час якого відбуваються організмичні зміни.

Сексуальну або статеву поведінку людини визначає комплекс психічних, фізіологічних та соціальних процесів, пов'язаних із задоволенням статевого

потягу. Вона виявляється в сукупності думок, почуттів, уявлень, установок та дій, спрямованих на встановлення і підтримку інтимних відносин [18; 23].

Сексуальність – це комплексне біосоціокультурне явище, яке охоплює широкий спектр фізіологічних, психологічних та соціальних процесів, пов'язаних з проявом та задоволенням статевого потягу. Вона виявляється в сукупності біологічних, психофізіологічних, емоційних та когнітивних реакцій, переживань та поведінки індивіда [1]. Сексуальність виступає потужним рушієм соціальної активності, оскільки пов'язана не лише з біологічним розмноженням, а й з задоволенням вищих психологічних потреб, таких як любов, прихильність, підвищення якості життя.

Статева мотивація – фізіологічний механізм активування в організмі збережених в пам'яті слідів (енграм) про зовнішні об'єкти, що можуть задовільнити сексуальну потребу суб'єкта, та інформацію про специфічні дії результатом яких стане задоволення сексуальної потреби [18].

Сексуальний потяг – слугує рушійною силою сексуальної поведінки людини, що проявляється у широкому спектрі поведінкових актів, включаючи самозадоволення (мастурбацію) та міжособистісні сексуальні взаємодії [5]. Для позначення сили статевого потягу термін часто застосовують термін «лібідо», запропонований З. Фройдом для позначення енергії сексуальних інстинктів [31].

Сексуальність людини можна перенести у площину енергії, яка утримує існування людей в матеріальному світі. Якостями цієї енергії можна вважати: спрямованість сексуальності на вдосконалення людини; звільнення сексуальної енергії, яка діє на організм таким чином, що з'являється бажання вивільнення, реалізації цієї енергії, спрямувавши її на статевий акт [29].

Згідно із Х. Каплан цикл сексуальних реакцій людини складається з трьох фаз: оргазм, збудження і потяг. Сексуальний потяг функціонально пов'язаний із збудженням і оргазмом, але він має свої нейрофізіологічні і анатомічні особливості. Вона вважає, якщо лібідо має порушення, то генітальні фази можуть зберігатися у нормі [16].

Секс виступає комплексним елементом (усі форми сексуальної поведінки, емоційних станів) людського спілкування і ланкою нормального фізіологічного функціонування організму. Прояви поведінки під час сексуального процесу відрізняються як у чоловіків так і у жінок. Витоки цієї диференціації лежать як в біологічних аспектах функціонування організму певної статі так і в соціально-культурних стереотипах поведінки, що формують як деструктивні так і позитивні установки щодо статевої поведінки в обох партнерів.

Психологічний аспект сексуальності охоплює широкий спектр внутрішніх переживань, пов'язаних зі статевою ідентичністю, сексуальними бажаннями, емоційними реакціями та міжособистісними стосунками. Він визначається індивідуальним сприйняттям власного тіла, ролі статі та бажаннями щодо сексуальних контактів. Психологічні компоненти сексуальності формують суб'єктивний досвід сексуальності, який відрізняється у кожної людини. Психологічний аспект сексуальності відіграє вирішальну роль у формуванні статевої ідентичності людини (усвідомлення приналежності до чоловічої чи жіночої статі) [29; 32].

Культура має владу регулювати прояви сексуальності, встановлюючи норми та значення, які приписуються сексуальній поведінці. Вона визначає не лише соціальну прийнятність, а й етичну оцінку та естетичне сприйняття різних форм сексуальної активності. Існують значні культурні відмінності у відношенні до сексуальності. Деякі культури акцентують на інструментальних аспектах сексу, розглядаючи його переважно як засіб продовження роду або задоволення фізіологічних потреб. Інші – наголошують на афективному значенні сексуальності, підкреслюючи її роль у вираженні почуттів, емоцій та зміцненні міжособистісних зв'язків. Культурні норми визначають не лише цілі сексуальної активності, а й форми її прояву. Так, у різних культурах існують різні уявлення про бажану тривалість і характер прелюдії, а також про частоту статевих контактів. Деякі культури заохочують тривалі та різноманітні прелюдії, тоді як в інших культурах вони можуть бути мінімальними або відсутні зовсім [4; 17].

В більшості культур норми сексуальної привабливості чоловіків та жінок сфокусовані більше на зовнішності жінок, а не чоловіків. Проте найважливіші для жіночої краси характеристики в різних суспільствах уявляються по-різному.

Символізація чоловічої та жіночої основи у багатьох древніх міфах показує чоловіка як носія активного, соціально-творчого початку, а жінку – як пасивно-природничу силу [28]. Чоловіча природа рахується зовнішньою, через фізіологічну будову геніталій, а жіноча – внутрішньою. Через це жіноча сексуальність мало досліджена, оскільки вважалась не такою значимою для науковців.

Сексуальні характеристики індивіда, як соматичні, так і поведінкові, є універсальними маркерами статевої належності, які визнаються як на рівні культури, так і на особистісному рівні. Ці ознаки відіграють певну роль у формуванні соціальних ролей, очікувань та взаємодій між людьми.

Якщо брати за основу допатріархальні системи вірувань, то жіночі геніталії мають високу духовно-символічну цінність, а секс є найціннішим даром вищих божественних сил. Чоловік і жінка у своїй сексуальній поведінці більш відверті та природні, вони не переживають вину, сором та страх під час статевого єднання. Присутній високий рівень усвідомленості, що сексуальний акт є символічним відображенням духовності матеріального та найвищою психічною насолодою для обох партнерів. Оскільки сам процес сексуального акту відображає творіння природи за рахунок протилежних по своїй сутності компонентів.

Можна погодитись, що все ж таки не Єва пішла від Адамового ребра, а навпаки, оскільки формування статі зачатого плоду у пренатальний період починається з шостого тижня. До цього моменту статеві області ембріона в цілому схожа на жіночу: є статевий отвір і статевий горбок над ним, приблизно в області знаходження клітора. Без гормональної стимуляції будь ембріон автоматично розвивається з жіночими органами розмноження, проте коли з'являється тестостерон (чоловічий статевий гормон), у ембріона починається розвиток чоловічих статевих органів [6]. Цей біологічний феномен формування

статі можна трактувати як певну психологічну рівність жінок та чоловіків відносно їхньої сексуальної поведінки. Цей науковий факт символічно спростовує догми релігійного фанатичного володарювання чоловічого погляду над жіночою сексуальною природою. Жінка з її сексуальністю перестає бути «доповненням» до чоловіка, та виступає як самостійна особистість зі своїми поглядами на життя.

За теорією В. Райха, статеве збудження являє собою чисто тілесний процес, а невротичні конфлікти мають душевну природу. Але навіть незначний конфлікт, сам по собі нормальний, призводить до деякого порушення сексуального рівноваги, декомпенсує його, викликаючи застій сексуальної енергії. Цей утворений невеликий застій підсилює конфлікт, що призводить знову до збільшення застою. Так, психічний конфлікт і тілесний застій збудження взаємно збільшують один одного. Якщо в будь-якому душевному стражданні є як ядро застійне сексуальне збудження, то захворювання може обумовлюватися тільки порушенням здатності до організмичного задоволення [21]. За його теорією можна вважати, що генезою неврозу та психосоматичних захворювань є застій сексуальної енергії в тілі.

Жіноча половина населення вважається більш емоційною, отже досвід їхніх переживань частіше підкреслений травматичними для психіки і розвитку тіла «застрягаючими афектами». Французький гештальт-терапевт Б. Мартель вважає, що підліткам властиве неасимільоване привласнення виразів (інтроектів), які несуть контекст заборони сексуальності та продукують «психо-емоційні блоки». На тему сексуальності існує багато готових шаблонних послань від старшого покоління молодшому, щодо заборон та наказів у сфері сексу. Найчастіше ці інтроекти адресуються ще несформованим дівчатам, що може спричинити неприйняття біологічно-формуєчих процесів організму, асексуалізацію, нашарування захисних психологічних механізмів, внутрішньо-особистісні конфлікти, та неврози. Приклади таких інтроектів: «Секс – це бруд», «Від тебе чоловікам потрібен тільки секс», «Перестань зваблювати чоловіків», «Якщо тобою скористаються, ти більше не будеш потрібною». Якщо особистість

володіє психологічними механізмами фільтрації інформації та є психічно стійкою, з часом до неї прийде розуміння, що вона сама вирішує, які ітроекти мають право на життя у її психіці [14, 28].

Сексуальна поведінка – це комплекс фізіологічних та психологічних процесів, спрямованих на активацію та регуляцію сексуального збудження, що проявляється у різноманітних формах сексуальної активності. Вона включає в себе широкий спектр поведінкових актів, які можуть бути як індивідуальними (самозадоволення), так і міжособистісними (сексуальні взаємини) [5]. Цей вид поведінки, результатом якої є задоволення потреби у звільненні психофізіологічного напруження, формується від внутрішньої позиції сприйняття та емоційної оцінки суб'єктом об'єкта його сексуального потягу, що має кореляційний зв'язок з соціально-культурними установками самого суб'єкта щодо сексуального акту.

Сексуальна поведінка чоловіків та жінок демонструє суттєві гендерні відмінності. Традиційно, чоловікам приписується більш екстенсивний сексуальний досвід, що характеризується більшою кількістю сексуальних партнерів протягом життя. Ця тенденція пов'язується з меншою емоційною залежністю та меншим акцентом на психологічній інтимності у сексуальних відносинах. Чоловіки частіше схильні розглядати сексуальні контакти як задоволення фізіологічних потреб, ніж як вираження почуттів та емоцій. Існує також стереотип про пасивну сексуальність жінок та активну сексуальність чоловіків. Однак, сучасні дослідження свідчать про зміну гендерних стереотипів у сфері сексуальності. Все більше жінок демонструють активнішу сексуальну поведінку. Ця тенденція пов'язана з рядом соціокультурних факторів, таких як зміна ролі жінки у суспільстві, підвищення рівня сексуальної освіти та доступність контрацепції [28].

Існують суттєві якісні відмінності у сприйнятті еротичних матеріалів та змісті еротичних фантазій між чоловіками та жінками. Емпіричні дослідження демонструють, що ці відмінності є більш якісними, ніж просто кількісними. Зокрема, сексуальне збудження у жінок виявляє значну залежність від наявності

та характеру попереднього сексуального досвіду, а також специфіки представленого еротичного матеріалу. Так, грубі, примітивні форми порнографії часто викликають у жінок відторгнення на моральному та естетичному рівнях. За дослідженнями американських сексологів Б. Мастерса та В. Джонсон, жіноче сексуальне збудження може відбуватись незалежно від контексту збуджуючого матеріалу (від традиційної сексуальності до нетрадиційної), коли у гетеросексуальних чоловіків збудження залежить від контексту збуджуючого матеріалу [15; 24].

Фантазії мають функцію заміщувати реальні обставини, якщо суб'єкт не задовольняє власні потреби, задля збереження комфорту самого ж суб'єкта. Відмінність ролей у статевому акті, що впливає з фантазій, в більшості жінок і чоловіків, тобто те, що статевий акт здійснюється з примусом, і жінка грає роль жертви, відображає викривлений патріархально спрямований контекст відношення до сексуального життя людства загалом. Тут чітко відображається соціально-культурний образ деструктивного бачення жіночої сексуальності як чогось «брудного», оскільки вона може відчувати сексуальне задоволення не по власній волі, висловлюючи бажання вступити в статевий акт, а при обставинах насильницького характеру. Тобто, не по власній волі, а як жертва обставин. Лише у цьому випадку секс буде виправданий та не заплямує жіночу репутацію.

Звісно, агресивність є частиною сексуальності як чоловічої, так і жіночої, вона відіграє роль емоційної сили, що дає змогу проникати у особистісні межі партнера та перебувати у контакті без страху. Проте надмірне застосування агресивності може призвести до зупинки сексуального циклу (позиція з відсутністю бажання) чи деструктивного застосування (насильство) [14].

Існують гендерні відмінності у проявах лібідо. Зокрема, чоловіки демонструють, як правило, вищий рівень сексуального потягу порівняно з жінками. Цікавою тенденцією є те, що з віком еротичні запити у чоловіків можуть посилюватися, незважаючи на можливе зниження частоти статевих актів, тоді як у жінок спостерігається зворотна залежність: зі зменшенням реальної статевої активності зазвичай знижується і рівень лібідо [28]. Окрім

цього, жінкам притаманні циклічні коливання інтенсивності статевого потягу [15].

Досягнення оргазму у жінок часто є результатом набуття сексуального досвіду та глибшого розуміння власного тіла. Фактори, такі як пізнання ерогенних зон та подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних з прийняттям власної сексуальності, відіграють значну роль у розвитку оргазмічної реакції. Початок статевого життя має більший вплив на частоту оргазмів, ніж вік статевого дозрівання. Складність жіночого оргазму зумовлена як фізіологічними особливостями, так і психологічними факторами, включаючи культурні впливи, особистісний досвід та перенесені життєві стреси. Відсутність оргазму може бути пов'язана з різноманітними причинами, від конституційних особливостей до психологічних травм [5; 30].

Прояви сексуального збудження та оргазму у жінок є більш різноманітними та індивідуальними порівняно з чоловіками. Вважається, що сексуальна активність жінок неоднакова на різних стадіях менструального циклу, причому це імовірно пов'язано з рівнем секреції естрогенів. Однак експериментальні дані про це суперечливі. Крім того підвищення або зниження сексуальної активності жінки може залежати не тільки від її гормональних процесів, але і від багатьох інших обставин, наприклад, від бажання чоловіка або наявності умов [8].

Сексуальна реакція чоловіків та жінок демонструє значні відмінності. Зокрема, чоловіки, як правило, досягають оргазму швидше, ніж жінки. Проте, жіночий оргазм характеризується більшою тривалістю та різноманітністю відчуттів. Ерогенні зони та психофізіологічні реакції на сексуальну стимуляцію у чоловіків та жінок також відрізняються. Чоловіча сексуальність часто асоціюється з пенісально-вагінальною стимуляцією та еякуляцією. У жінок, крім вагінальних відчуттів, важливу роль у досягненні оргазму відіграє стимуляція клітора. Більше того, жінки здатні до множинних оргазмів та чіткіше розрізняють оргазми [28]. Множинні оргазми (multiple orgasms) – переживання більш ніж одного оргазму за короткий період часу. Для жінки цілком нормально

відчувати кілька оргазмів поспіль, які віддалені у часі дуже короткими інтервалами (часом лише секундами). А ось чоловічі оргазми, навпаки, як правило, більш розділені в часі [9]. Чоловіки після еякуляції зазвичай входять у рефрактерний період, коли здатність до повторної ерекції тимчасово знижена, тоді як жінки можуть відчувати повторні оргазми без значної паузи між ними. Крім того, сексуальне задоволення жінки залежить не лише від фізіологічних стимулів, але й від широкого спектра психологічних факторів [28].

1.2. Сексуальне життя як запорука щасливого цілісного шлюбу у сучасному світі

У ХХІ столітті спостерігається розвиток культу «сексу», та розвиток спектру сторін його існування у культурному житті сучасного світу та інтимному просторі шлюбної пари. У шлюбі секс існує як невід’ємний інструмент творення позитивного емоційного фону для самої пари, прив’язаності партнерів на основі позитивного психологічного досвіду прийняття їхньої індивідуальності та біологічно-гормонального ефекту. Класично секс у шлюбі відбувається через почуття любові партнерів по власній волі. Це виступає запорукою розвитку особистості через інтимний контакт у парі з протилежною статтю. Хоча явища «любові» та «сексу» можуть існувати окремо без кореляційного зв’язку [9]. Любов – це складне психологічне явище, яке характеризується глибокою емоційною прихильністю до іншої людини або об’єкта та охоплює широкий спектр почуттів, включаючи симпатію, пристрасть, повагу та турботу [19].

Згідно з А. Лоуеном, індивідуум дивиться на секс і на любов як на абсолютно різні почуття; такий погляд характерний для невротичних особистостей і пов’язаний з неглибоким розумінням власних емоцій. Секс, як фізичний акт, включає в себе духовний досвід пізнання партнера і ототожнення себе з ним. Щоб пізнати (і полюбити) об’єкт, потрібно зблизитися з ним. Тому статевий акт є найтіснішою формою любові. Любов як психологічне переживання – це абстракція, почуття, відокремлене від дії, очікування, яке не

отримало втілення. Любов шукає свого втілення в отриманні задоволення і задоволення біологічної потреби в обіймах і єднанні [12].

За американським психологом Р. Стернбергом, «досконалою любов'ю» в контексті тісних міжособистісних стосунків можна вважати стосунки, у яких присутні :

- інтимність;
- пристрасть;
- відданість [30].

Емпіричне обґрунтування теорій любові, включаючи модель Стернберга, обмежена даними лише декількох досліджень. Наприклад, дослідження, в якому брали участь несімейні пари, виявило позитивну кореляцію між інтимністю та відданістю і стабільністю відносин, що підтверджує важливість цих компонентів для довготривалих зв'язків. В іншому дослідженні виявилось, що почуття поваги, обов'язку та відданості більш характерні для сімейних пар, що узгоджується з гіпотезою про еволюцію любові в процесі розвитку відносин. У тому ж дослідженні було показано, що з часом інтимність зростає, а пристрасть зменшується, особливо у жінок. Недавнє, що розуміння коханцями структури любові, описаної Стернбергом, залишається відносно стабільним протягом тривалого періоду часу [9].

За Еріксоном, одним з ключових факторів, що впливають на якість міжособистісних відносин, є розвиток позитивної самооцінки. Індивід, який має стійку самоідентифікацію та відчуває власну цінність, з більшою ймовірністю встановлює глибокі та тривалі емоційні зв'язки з іншими людьми. Самоприйняття є фундаментом для побудови інтимних стосунків, які включають як дружню прихильність, так і сексуальну близькість, засновану на взаємній повазі та любові [24]. Відповідальність лежить на обох партнерах за їхнє усвідомлення власної цінності, що є запорукою продуктивного становлення інтимних стосунків. Партнери, що позитивно ставляться до свого тіла, та мають досвід контакту з ним у сексуальній сфері, значно вільніші і творчі у сексі ніж ті, хто визнає лише дітородні функції геніталій.

Для максимального використання сексуального потенціалу у шлюбному житті партнери проходять стадії інтимних стосунків. Звісно цей розвиток буде описуватись системно, хоча згідно з Р. Круксом та К. Баур розвиток інтимних стосунків завжди творчий, гнучкий а носить непередбачуваний характер. Вони виділяють схематичний каркас розвитку інтимних стосунків:

1. Включення.

2. Відповідна реакція.

3. Турбота.

4. Довіра.

5. Прихильність.

6. Грайливість – динамічний етап розвитку взаємин, що характеризується вираженням захоплення, задоволення та позитивних емоцій по відношенню до партнера. Грайливість передбачає прояв легкості, розкутості, азарту та емоційної піднесеності у взаємодії.

7. Генітальний контакт [9].

За Еріхом Фроммом, генітальний контакт в контексті розвинених міжособистісних відносин є не просто фізіологічним актом, а вираженням глибокої емоційної близькості та прихильності між партнерами. Сексуальна взаємодія в таких відносинах є кульмінацією попередніх етапів емоційного зближення та розвитку інтимних стосунків, інтегруючи фізичні та духовні аспекти людської взаємодії [22].

Важливим аспектом формування сучасної пари та їхнього сексуального життя є поєднання типів «партнерів». На думку С. Лібіх, психологічні типи сексуальних партнерів можна класифікувати у такій формі:

1. «Чоловік-батько».

2. «Чоловік-чоловік»:

а) активні (агресивні) чоловіки;

б) пасивні чоловіки.

3. «Чоловік-син».

4. «Жінка-мати».

5. «Жінка-жінка»:

а) пасивні («страждальниці»);

б) активні, агресивні («жінки-володарки»)

6. «Жінка-донька» [11].

Сексуальний акт звільнює від фізіологічного психологічного навантаження. Профілактично впливає на органи малого тазу у жінок, оскільки збільшує притік крові у черевну порожнину. Гормональний всплеск під час статевого акту стимулює жіночі статеві м'язи, і запобігає жіночим хворобам; підтримання тонуусу статевих м'язів жінки дає змогу їй швидше досягати різних видів оргазму. Під час статевого акту працюють м'язи, зв'язки, судини, серце та інші органи тіла, запускаючи тренувальні механізми як у чоловіків так і у жінок.

Основні гормони, які виробляються під час сексу та впливають на емоційний фон подружжя: серотонін (поліпшує настрій), дофамін (приносить задоволення), окситоцин (гормон формування довіри і прив'язаності до партнера), ендорфіни (гормони щастя). Під час оргазму в 3-5 разів збільшується вироблення гормону окситоцину. У обох партнерів гормон окситоцин впливає на вироблення ендорфінів, які позбавляють від стресу і піднімають настрій до легкої ейфорії. Також окситоцин знімає напругу і відмінно позначається на загальному стані нервової системи, діє як природне снодійне [26].

Підвищений рівень серотоніну дає відчуття насичення і розслаблення, а також підвищує стресостійкість як чоловіка так і жінки. Під час сексу збільшується рівень жіночого статевого гормону прогестерону, який володіє розслаблюючим ефектом.

Висновки до першого розділу

У розділі представлено результати теоретичного узагальнення досліджень психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодого сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.

Результати нашого теоретичного дослідження вказують на те, що вивчення впливу терміну дошлюбних відносин на задоволеність шлюбом молодого сім'ї

сьогодні є надзвичайно важливим завданням у контексті психологічних процесів, що відбуваються в умовах воєнного конфлікту. Дослідження показує, що індивіди, переживаючи війну, знаходяться під впливом складних соціальних, психологічних та емоційних факторів. Сучасні умови воєнного конфлікту висувають особливі виклики для психологічного благополуччя, задоволеності шлюбом молодого сім'ї, через стосунки на відстані, тому розуміння та аналіз дошлюбних відносин стає ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Загалом, результати нашого дослідження служать як теоретична підстава для подальших досліджень та розробки практичних програм психологічної підтримки молодих сімей в умовах війни.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ МОЛОДОЇ СІМ'Ї ЗАЛЕЖНО ВІД ТЕРМІНУ ДОШЛЮБНИХ ВІДНОСИН

2.1. Обґрунтування та опис методологічного інструментарію

Організація емпіричного дослідження психологічні особливості задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин відбувалася у три етапи.

На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз даної проблеми. У ході цієї роботи було вивчено стан досліджуваного питання, погляди різних вчених з даної тематики, поняття психологічних особливостей задоволеності шлюбом та дошлюбні відносини, узагальнено основні чинники, що спричиняють дане явище, вікові особливості подружжя. Також було підбрано методичний інструментарій, який би допоміг дослідити психологічні особливості задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.

Другий етап характеризується організацією (підготовка бланків, інструкцій) та проведенням емпіричного дослідження психологічні особливості задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.

На третьому етапі було здійснено обробку та статистичний аналіз результатів отриманих в ході дослідження та підбиття підсумків.

Дослідження проводилось на базі ВНУ імені Лесі Українки. Загальна кількість вибірки дослідження 15 пар (30 осіб), що перебувають у шлюбі. Досліджувані вибірки проживають у Волинській області.

У дослідженні методичний інструментарій був наступним:

1. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко;
2. Методика «Індекс сексуальної збуджуваності Харлберта»;
3. Опитувальник сексуальної задоволеності Л. Берг-Крос;

4. Опитувальники «Сексуальна формула жінки (СФЖ)» та «Сексуальна формула чоловіка (СФЧ)».

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко.

Опитувальник «Задоволеність шлюбом» є стандартизованим інструментом для експрес-оцінки рівня задоволеності шлюбом в індивідуальній консультативній практиці та груповій роботі при дослідженні рівня задоволеності шлюбом різних соціальних груп. Він дозволяє не лише визначити загальний рівень задоволеності, а й виявити наявність розбіжностей у сприйнятті шлюбних відносин між партнерами.

Опитувальник являє собою однофакторний інструмент, що складається з 24 тверджень, розподілених за тематичними блоками: самосприйняття, сприйняття партнера, когнітивні оцінки та установки. Кожне твердження пропонує три альтернативи відповіді для респондента.

Опитувальник складається з 24 тверджень, які охоплюють різноманітні аспекти сімейного життя, такі як: самосприйняття та сприйняття партнера, думки та почуття, оцінки та установки. . Кожне твердження пропонує три альтернативи відповіді для респондента. При підрахунку балів за розподілом розрізняють такі види сімей: абсолютно неблагополучні, неблагополучні, скоріше неблагополучні, перехідні, скоріше благополучні, благополучні, абсолютно благополучні [38].

Методика «Індекс сексуальної збуджуваності Харлберта».

Методика дозволяє оцінити здатність чоловіка і жінки досягти максимального сексуального збудження. Методика є одновимірною шкалою, яка містить 25 питань. Результати, отримані за допомогою даної методики, дозволяють кількісно оцінити рівень сексуального збудження у партнерів та виявити дисбаланс у їхніх сексуальних реакціях. Отримані дані можуть слугувати основою для подальшої психосексуальної консультації, спрямованої на підвищення рівня сексуального задоволення.

Опитувальник має високу психометричну надійність та валідність. Коефіцієнт валідності повторного тестування, що становить 0,87, свідчить про стабільність отриманих результатів у часі. Це означає, що при повторному заповненні опитувальника через тиждень, респонденти, як правило, дають схожі відповіді. Крім того, коефіцієнт внутрішньої послідовності Кронбаха, що дорівнює 0,83, вказує на те, що всі питання опитувальника вимірюють один і той же конструкт – рівень сексуального збудження. Це свідчить про високу внутрішню узгодженість шкали.

Застосування даного тесту у клінічній практиці з 1988 року підтверджує його ефективність та надійність. Коефіцієнт валідності повторного тестування, що становить 87 свідчить про стабільність отриманих результатів у часі. Крім того, альфа коефіцієнт Кронбаха, що дорівнює 83, вказує на хорошу внутрішню послідовність [41].

Опитувальник сексуальної задоволеності Л. Берг-Крос.

Опитувальник призначений для аналізу рівня задоволеності в різних областях сексуальних відносин. Опитувальник складається з 21 питання, кожне з яких ілюструє рині сфери та аспекти сексуального акту між партнерами: частота сексу, прелюдії, тривалість сексуального акту, відчуття задоволеності і свободи вираження себе під час сексу, інтенсивність оргазму [37].

Опитувальники «Сексуальна формула жінки (СФЖ)» та «Сексуальна формула чоловіка (СФЧ)».

Опитувальник СФЖ є інструментом, що широко використовується лікарями-сексологами при попередній оцінці сексуальних проявів жінок. Цей опитувальник містить 8 основних розділів, кожен з яких спрямований на оцінку певного аспекту сексуального здоров'я жінки. Додатковий, дев'ятий розділ вказує на тривалість існуючих сексуальних розладів. Значення розділів:

1. Показник I – характеризує гормональний фон жінки, зосереджуючись на стабільності менструального циклу як ключовому індикаторі гормонального балансу.

2. Показник II – вказує на ставлення жінки до сексуальної активності, що визначається як психічними, так і фізіологічними факторами.

3. Показник III – характеризує ступінь порушень на стадії попередніх ласк, які є важливим етапом сексуального збудження та готовності до статевого акту.

4. Показник IV – характеризує здатність жінки досягнення оргазму, що є одним з ключових показників сексуального задоволення.

5. Показники V та VI – характеризують фізичні та психологічні реакції жінки після статевого акту, включаючи відчуття задоволення, розслаблення або, навпаки, дискомфорту.

6. Показники VII та VIII – вказують на непрямі фактори, які впливають на сексуальну функцію жінки, зокрема, роль партнера та загальний емоційний клімат у відносинах.

Опитувальник СФЧ застосовується в практичній роботі сексопатологів для попередньої оцінки стану сексуальної сфери чоловіки. Запитальник складається з 10 розділів:

1. Розділ I – оцінює фізіологічну готовність до сексуального акту, зокрема, стан нейроендокринної системи, що відповідає за лібідо.

2. Розділ II – характеризує психологічні аспекти сексуальної функції, зокрема, настрої та емоційний стан перед статевим актом.

3. Розділ III - оцінює частоту сексуальних контактів, що відображає загальну сексуальну активність.

4. Розділи IV, V та VI – характеризують об'єктивні параметри сексуального акту, такі як якість ерекції, тривалість статевого акту та частота коїтусів.

5. Розділ VII – об'єктивніше характеризує сексуальні можливості чоловіка, зокрема, частоту еякуляцій.

6. Розділи VIII та IX – відображають суб'єктивні оцінки сексуального акту як чоловіком, так і його партнеркою.

Аналіз шкали СФЧ передбачає обробку отриманих даних шляхом об'єднання цифрових значень відповідей в три групи по три показники. Отримані суми цих тріад, з урахуванням додаткового параметра X (тривалість статевого

розладу), підсумовуються для отримання загального прогностичного індексу. Нормативним значенням шкали СФЧ вважається показник 30, який відповідає середньостатистичному рівню сексуального функціонування. Відхилення від цього значення в бік зменшення характерні для пацієнтів з діагностованими або уявними сексуальними розладами. Навпаки, у здорових індивідів, особливо в періоди підвищеної сексуальної активності (наприклад, медовий місяць), спостерігається перевищення нормативного значення. Числовий ряд СФЧ є диференційним для різних типів сексуальних розладів у чоловіків. Ці особливості детально описані в спеціалізованій літературі з сексопатології.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У ході дослідження було використано тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко, для вивчення рівня задоволеності шлюбом партнерів, що характеризує його якість, узгодженості партнерів у сприйнятті власного шлюбу.

Аналіз даних першої групи досліджуваних пар з життєвим циклом молодого шлюбу показав, що співвідношення оцінки благополучності шлюбу відрізняється у чоловіків і жінок. Так, 12% респондентів жіночої статі та 16% опитаних чоловічої статі оцінили стан своїх шлюбних відносин як «скоріше неблагополучний». При цьому, 24% опитаних жіночої статі та 40% чоловічої статі визначили стан своїх шлюбів як «перехідний». Більш позитивну оцінку дали 44% респондентів жіночої статі та 40% респондентів чоловічої статі, які вважають свої шлюби «скоріше благополучними». Найвищий рівень задоволеності шлюбом продемонстрували 20% опитаних жіночої статі та лише 4% опитаних чоловічої статі, які оцінили свої шлюби як «благополучні». Не виявлено у даній групі досліджуваних жодної статі, які б вважали свій шлюб «абсолютно благополучним», «абсолютно неблагополучним», та «неблагополучним». Це свідчить про відсутність ідеалізації партнера та спільних

стосунків, або ж негативного сприйняття партнера та відчуття розпачу у наявному шлюбі для респондентів. Спостерігається найбільша сумісність виборів щодо сприйняття власного шлюбу респондентами як «скоріше благополучного». Це свідчить про високий рівень взаєморозуміння, прийняття себе і партнера, бажання будувати сімейні стосунки і надалі. Описані вище дані проілюстровані у рис. 2.1.

Аналіз другої групи досліджуваних пар з життєвим циклом шлюбу середнього віку показав, що рівень задоволеності шлюбом значно відрізняється від першої групи досліджуваних. «Скоріше не благополучним» свій шлюб вважає 0% респондентів жіночої статі, та 8% респондентів чоловічої статі.

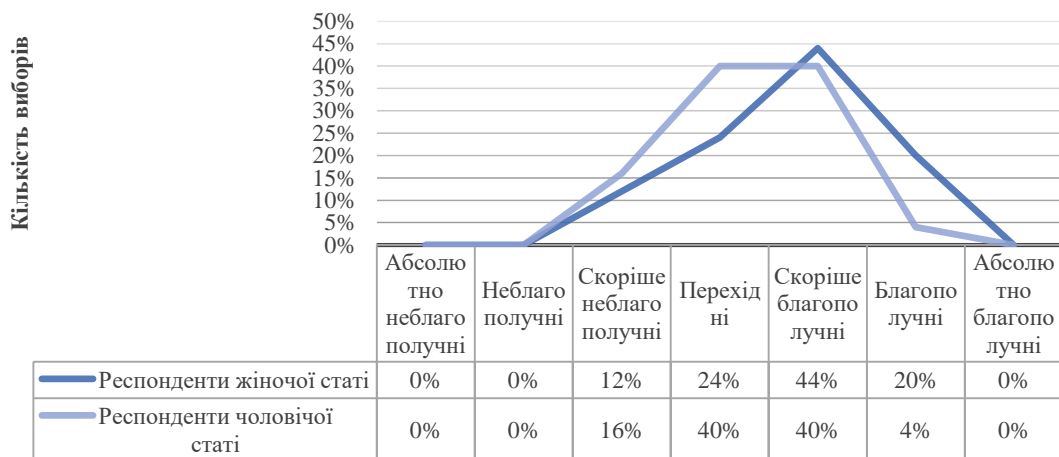


Рис. 2.1. Діаграма співвідношення виборів респондентів з життєвим циклом молодого шлюбу, щодо його благополучності, %

Аналіз даних дослідження першої групи досліджуваних пар з життєвим циклом молодого шлюбу показав, що інтимно-сексуальна шкала проявляється на низькому рівні у 16% опитаних жіночої статі, та 8% опитаних чоловічої статі, що свідчить про відносно малий відсоток людей у групі, які недооцінюють значимість сексуального життя з партнером у шлюбі. На середньому рівні за даною шкалою знаходиться 40% респондентів жіночої статі, та 48% респондентів чоловічої статі, що інтерпретується, як нормальне ставлення до сексуального життя, як до одної з сфер реалізації подружжя. На високому рівні дана шкала знаходиться у 44% респондентів жінок, та 48% респондентів чоловіків, що свідчить про важливість для цієї групи людей сексуальної гармонії,

як запоруки щастя, та значимість оцінки партнером власної сексуальності респондента та її реалізації. Шкала особистісної ідентифікації з партнером на низькому рівні у 8% респондентів жіночої статі, та 4% респондентів чоловічої статі, що свідчить про орієнтацію на особисту автономію для даної підгрупи. На середньому рівні за цією шкалою знаходиться 68% респондентів жіночої статі, та 56% респондентів чоловічої статі, що інтерпретується, як рівний розподіл орієнтації партнерів у особистісній реалізації та парному рості для даної підгрупи. На високому рівні дана шкала знаходиться у 24% респондентів жіночої статі, та 40% респондентів чоловічої статі, що свідчить про значимість спільних інтересів партнерів, спільних потреб, та спільних цінностей для даної підгрупи. Описані вище дані проілюстровані у рис. 2.2.

Аналіз другої групи досліджуваних пар з життєвим циклом шлюбу середнього віку показав, що інтимно-сексуальна шкала проявляється на низькому рівні у 12% респондентів жіночої статі, та 4% респондентів чоловічої статі, що свідчить про відносно малий відсоток чоловіків у порівнянні з жінками у групі, які недооцінюють значимість сексуального життя з партнером у шлюбі.

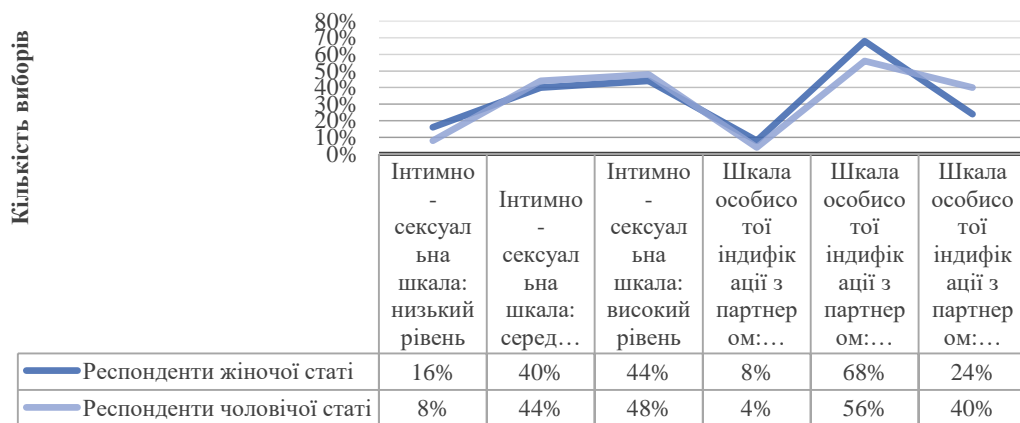


Рис. 2.2. Діаграма співвідношення виборів респондентів з життєвим циклом молодого шлюбу за шкалами опитувальника «Рольові очікування і домагання у шлюбі», %

Аналіз даних дослідження показав, що рівень задоволеності жінок сексуальною поведінкою партнерів після статевого акту є досить високим: 48% опитаних повністю задоволені, а 40% – частково. Однак, 12% жінок висловили незадоволення поведінкою партнерів. Серед чоловіків рівень задоволеності ще

вищий: 64% повністю задоволені, 32% – частково, а лише 4% виявили незадоволення. Результати дослідження також свідчать про те, що для більшості жінок (76%) сексуальна поведінка партнера має значний вплив на рівень їхнього сексуального задоволення. Лише невелика частина респондентів жіночої статі (24%) зазначила, що поведінка партнера має лише частковий вплив на їхнє задоволення. При цьому, жодна з опитаних жінок не заперечила важливості сексуальної поведінки партнера для досягнення сексуального задоволення.

Аналіз даних дослідження першої групи досліджуваних пар з життєвим циклом молодого шлюбу показав, що низький рівень збуджуваності спостерігається у 4% групи респондентів, що свідчить про виникнення проблем збудження у даної підгрупи досліджуваних. Середній рівень збуджуваності найбільш проявлений у жінок і складає 76% досліджуваної групи. Високим рівнем збуджуваності володіє 20% респондентів жіночої статі. Описані вище дані проілюстровані у рис. 2.3.

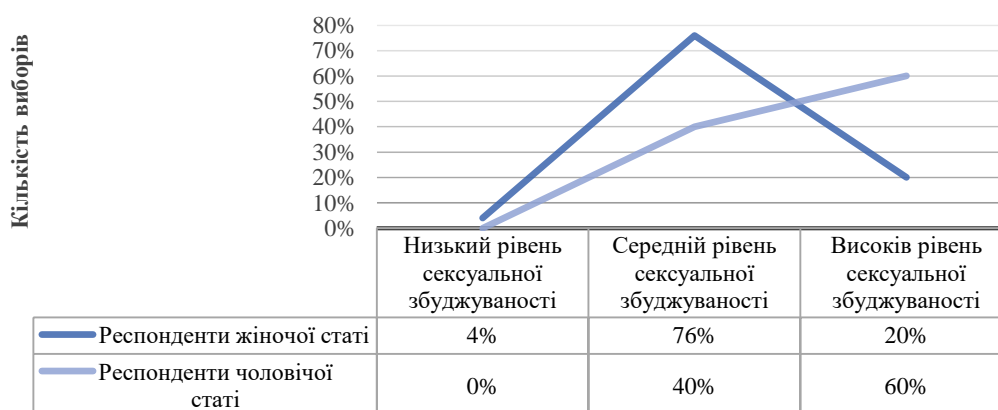


Рис. 2.3. Діаграма співвідношення виборів респондентів з життєвим циклом молодого шлюбу за методикою «Індекс сексуальної збуджуваності Харлберта», %

У дослідженні було використано опитувальник сексуальної задоволеності Л. Берг-Крос, для аналізу рівня задоволеності в різних областях сексуальних відносин та аспектів сексуального акту між партнерами: частота сексу, прелюдії, тривалість сексуального акту, відчуття задоволеності і свободи вираження себе під час сексу, інтенсивність оргазму.

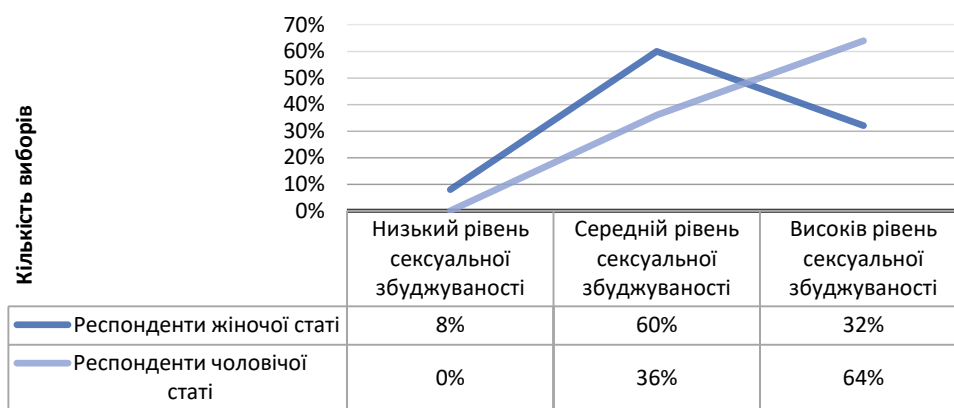


Рис 2.4. Діаграма співвідношення виборів респондентів з життєвим циклом шлюбу середнього віку за методикою «Індекс сексуальної збуджуваності Харлберта», %

Аналіз даних дослідження першої групи досліджуваних пар з життєвим циклом молодого шлюбу показав, що респонденти жіночої статі задоволені частотою сексу на у 80%, та незадоволені у 20% досліджуваних. Респонденти чоловічої статі задоволені частотою сексу у 92%, та незадоволені у 8% досліджуваних. За критерієм прелюдій спостерігається задоволення серед респондентів жіночої статі у 92%, та незадоволення у 8%. Серед респондентів чоловічої статі спостерігається задоволення у 88%, та незадоволення у 12%. За критерієм тривалості сексу у жінок спостерігається задоволення у 92%, незадоволення у 8%. Серед досліджуваних чоловіків спостерігається абсолютне задоволення, їх кількість складає 100%. Критерій відчуття задоволеності респонденти жіночої статі розглядають як задоволений у 84%, та незадоволеними є 16%. Серед досліджуваних чоловіків спостерігається абсолютне задоволення, їх кількість складає 100%. Критерій відчуття свободи вираження себе, що є задоволений у жіночої підгрупи досліджуваних складає 68%, та незадоволений 32%. Респонденти чоловічої статі задоволені за даним критерієм у 92%, та незадоволені у 8% випадків. Інтенсивність оргазму як критерій задоволений у респондентів жіночої статі у 64% досліджуваних, та незадоволений у 36%. Серед досліджуваних чоловіків спостерігається абсолютне задоволення, їх кількість складає 100%. Описані вище дані проілюстровані у рис. 2.5.

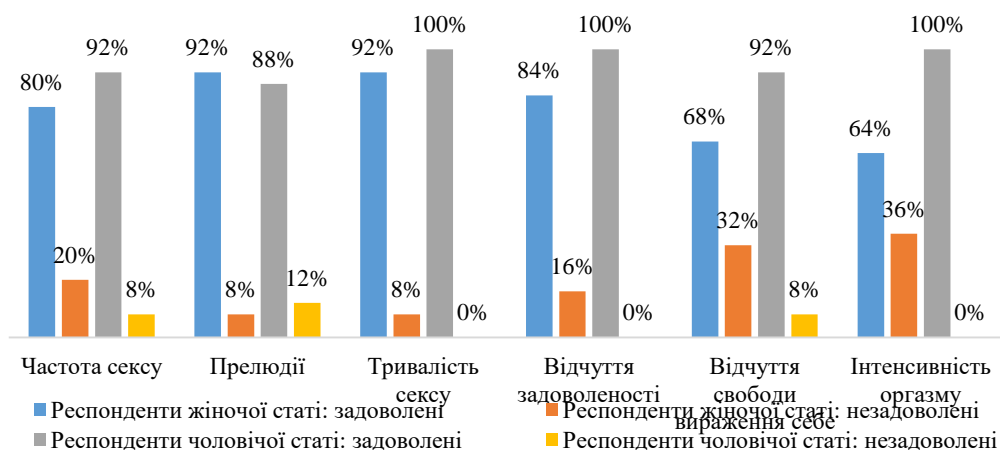


Рис. 2.5. Діаграма співвідношення виборів респондентів з життєвим циклом молодого шлюбу, за опитувальником сексуальної задоволеності Л. Берг-Крос, %

У дослідженні було використано Опитувальники «Сексуальна формула жінки (СФЖ)» та «Сексуальна формула чоловіка (СФЧ)», для попередньої оцінки сексуальних проявів жінки та чоловіка. Отримані формули відображають індивідуальні особливості сексуальної функції у чоловіків та жінок. Отримані значення залежать від комплексу біологічних факторів (конституційні особливості, наявність статевих дисфункцій) та психологічних чинників (характер взаємин з партнером, статева активність, тривалість статевого акту).

Аналіз даних дослідження першої групи досліджуваних пар з життєвим циклом молодого шлюбу показав, що респонденти жіночої статі мають стан сексуальної сфери життя у межах норми в 59% досліджуваних, показники нижче норми спостерігаються у 41%. Якщо показник формули СФЖ нижче норми, то у жінки можливі органічні та психосоматичні розлади, сексуально-конституційна несумісність з партнером що впливають на задоволення сексуальних потреб. Описані вище дані проілюстровані у рис. 2.6.

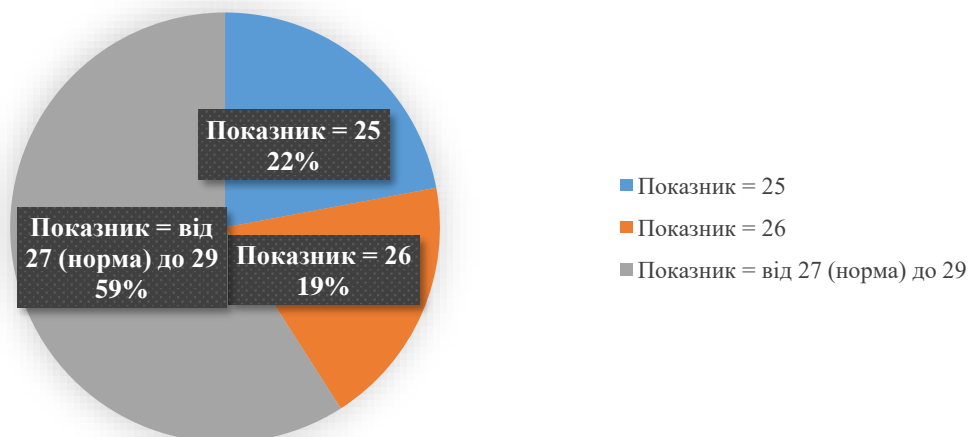


Рис. 2.6. Діаграма співвідношення виборів респондентів жіночої статі з життєвим циклом молодого шлюбу, за опитувальником «Сексуальна формула жінки (СФЖ)», %

Дані дослідження чоловічої статі показали, що респонденти чоловічої статі мають стан сексуальної сфери у межах норми у 68%, та показники нижче норми у 32% досліджуваних. Якщо показник формули СФЧ нижчий норми, це може свідчити про органічні та психосоматичні розладами ерективної та екуляційної функції, що може стати причиною наявного сексуального незадоволення при контакті з партнеркою. Описані вище дані проілюстровані у рис. 2.6.

Отже, в обох групах досліджуваних спостерігаються жінки, які мають розлади сексуального стану, та їх кількість перебільшує кількість чоловіків які мають певні сексуальні недомогання. Особливо яскраво це проявилось у першій групі досліджуваних пар з життєвим циклом молодого шлюбу.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного нами емпіричного вивчення психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин. Аналіз даних дослідження першої групи досліджуваних пар з життєвим циклом молодого шлюбу показав, що інтимно-сексуальна шкала проявляється на низькому рівні у частково опитаних жіночої статі, та наполовину менше опитаних чоловічої статі, що свідчить про відносно малий

відсоток людей у групі, які недооцінюють значимість сексуального життя з партнером у шлюбі.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ «ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО РАНЬОГО ШЛЮБУ»

3.1. Анотація програми тренінгу «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу»

Сьогодні шкіли сімейної психотерапії використовують методи, спеціально спрямовані на «порушення» нормальної сімейної поведінки. Наприклад, подружні пари спілкуються одна з одною за посередництва психотерапевта, проблеми з батьками обговорюють письмово, одного з членів сім'ї тимчасово не залучають до спілкування тощо. Зрештою автоматизація нормальної сімейної поведінки і перенасичення несвідомими навичками є однією з основних проблем усвідомлення індивідом своєї сімейної поведінки. Методи деавтоматизації дають змогу кожному члену сім'ї спостерігати й осмислювати кожен свій крок, активізуючи тим самим сімейний сценарій. Ідея полягає в тому, щоб сформувати в них уявлення про почуття, думки та стани, про існування яких вони навіть не підозрювали і які необхідні для вирішення сімейних проблем [45].

Аналіз сучасних підходів у психологічному консультуванні та сімейній психотерапії не може бути повним без розгляду прийомів і методів біхевіористського підходу. Характеризуючись короткостроковістю, чіткою структурою та орієнтацією на конкретні результати, він є одним з найбільш поширених підходів у вітчизняній практиці. Серед ефективних інструментів біхевіористської терапії в контексті сімейного консультування варто виділити методи позитивного підкріплення та сімейного контракту. Методика сімейного контракту передбачає детальний аналіз потреб, цілей та очікувань кожного члена сім'ї. Це дозволяє чітко визначити бажану поведінку та розробити конкретні стратегії її підкріплення. Розробка контракту стимулює усвідомлення

взаємозалежності поведінки членів сім'ї та сприяє розвитку навичок ефективної комунікації [3].

На думку С. Ковальова, для того, щоб гідно виходити з конфліктних ситуацій, подружжя має володіти інтроспекцією, тобто здатністю правильно оцінити і побачити себе з боку. Саме неадекватна самооцінка (завищена або занижена) часто є причиною подружнього неблагополуччя. Люди із завищеною самооцінкою ставляться до оточуючих зі зневагою та зарозумілістю, не усвідомлюють власних недоліків і виправдовують свої помилки об'єктивними причинами. Люди із заниженою самооцінкою невпевнені в собі й нерідко намагаються підняти свою самооцінку за рахунок приниження досягнень інших. Такі люди можуть негативно ставитися до оточуючих і водночас бути авторитарними та черствими. За адекватної самооцінки людина впевнена в собі, радіє успіхам інших, не піддається труднощам, помірковано самокритична і тому спокійно ставиться до критики [10]. Таким чином, розвиток самоаналізу та навичок адекватної самооцінки є одним з основних напрямів роботи з подолання міжособистісних конфліктів між молодим подружжям.

Доцільність саме групової тренінгової роботи з проблеми оптимізації конфліктної взаємодії подружжя та навчання їх долати негативні сімейні ситуації конструктивно полягає у специфіці тренінгової роботи, як найбільш ефективної для групової взаємодії з метою набуття учасниками необхідних навчок поведінки в різних ситуаціях, початку їх конструктивно вирішувати спірні питання сімейно-побутових взаємин тощо.

Психологічний тренінг впливає та полегшує процес розвитку когнітивних і поведінкових навичок, необхідних для успішної адаптації в соціальному середовищі. Він сприяє формуванню та закріпленню нових знань, умінь та навичок, оптимізації міжособистісних взаємодій та розвитку комунікативних компетенцій [21].

Мета: розвивати психологічну готовність молоді до шлюбу, надавати їм необхідні навички та інструменти для побудови здорових сімейних взаємин, сприяти розумінню важливості комунікації та вирішення конфліктів у

партнерстві.

Завдання:

1. Допомогти учасникам тренінгу зрозуміти власні цінності, потреби та очікування в контексті сімейного життя.
2. Навчати ефективній комунікації, слуханню партнера, вираженню власних почуттів та думок без конфліктів.
3. Зосереджуватися на розумінні та керуванні власними емоціями, а також розумінні емоцій партнера.
4. Навчати ефективному вирішенню конфліктів, розвивати навички терпимості та компромісу.
5. Пошук спільних мрій та цілей, сприяння створенню візії спільного майбутнього.
6. Навчання стратегіям підтримання стійкості та тривалості відносин у складних ситуаціях.

Структура: програма включає 4 заняття по 2 години 10 хв.

Учасники програми: студенти факультету психології, чисельність тренінгової групи становить 6 осіб, по 3 пари.

Місце проведення: м. Луцьк. вул. Винниченка 30, корпус ВНУ.

Обладнання: ручки, олівці (прості та кольорові), аркуші А4.

Методи програми. Основними методами програми є когнітивні, спрямовані на розвиток взаєморозуміння та прийняття різниць, створюючи базу для зближення через повагу до індивідуальних цінностей та поглядів.

3.2. Програма психореабілітаційного тренінгу «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу»

Програма психореабілітаційного тренінгу «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу» у розширеному вигляді представлена у Додатку Е.

Таблиця 3.1

Тематичний план програми

№	Назва Заняття	Скруктура заняття	Мета	Тривалість
1.	«Комунікацій н і н а		вдосконалення навичок слухання, висловлювання своїх думок та розуміння точок зору партнера.	
		Вступне слово тренера		2хв
		Знайомство. Техніка.«Інтерв'ю»		15 хв
		Обговорення очікувань кожного учасника групи щодо результатів тренінгу		5хв
		Представлення основної мети програми «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу», структури, формату і часу зустрічей	ознайомлення учасників групи із програмою, її метою та змістом	3-5хв
		Вправа «Активне слухання»	вдосконалення навичок слухання та розуміти один одного	10хв

Продовж. табл. 3.1

		Рольова гра «Ситуації конфлікту»	вдосконалення навичок знаходити спільну мову та екологічно вирішувати конфлікти	20хв
		Вправа «Висловлення потреб»	навчання партнерів висловлювати свої потреби та бажання	25 хв
		Вправа «Емпатія через міміку»	покращення розуміння один одного	10 хв
		Вправа «Слова-кліше»	навчитися правильно висловлювати свої думки та емоції	15 хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями		10хв
		Прощання		5 хв
2.	«Розвиток емоційного інтелекту»		усвідомлення та ефективно вираження власних емоцій, розуміння емоцій партнера.	

		Привітання		5хв
		«Щоденник емоцій»	розвиток усвідомленість емоцій, поліпшують комунікацію та зближують партнерів через взаєморозуміння емоційних відчуттів	20 хв
		«Коло емоцій»	розвивати усвідомленість емоцій	20 хв
		Вправа «Ділитися днями»	зближення партнерів	25 хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями		10 хв
		Прощання		5хв
3.	«Побудова спільних цілей та розвиток взаєморозумі ння»		визначити спільні цілі та планування майбутнього разом. Покращити взаєморозуміння, прийняти різницю у поглядах та цінностях.	

Продовж. табл. 3.1

		Привітання		5хв
		Спільне складання «Мапи цінностей»	визначення сімейних цілей	40 хв
		Вправа «Розповідь про важливі моменти»	покращення довіри між партнерами	35хв
		Гра «Сценарії вирішення конфліктів»	подолання конфліктних ситуацій	30хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями		15хв
		Прощання		5хв
4.	Обговорення «Сфери відповідальн ості»		розподілити сфери відповідальності та прийняти різниці в тому, як ви бачите та виконуєте свої обов'язки.	
		Привітання		
		Коментарі тренера		
		Вправа «Паралельні цінності»	пошук спільних цінностей	15хв
		Гра «Культурний обмін»	зближення та покращення розуміння один одного	15хв

		Карта відповідальності	розподілення відповідальності	30хв
		Обмін ролями	покращення стосунків між партнерами за допомогою розуміння зміни ролями	30хв
		Обговорення. Рефлексія, обмін враженнями	виявити чи справдили очікування учасників. Що сподобалось у тренінгу, та що учасники хотіли б змінити (покращити)	15 хв
		Прощання		5хв

На основі вище описаної тренінгової програми розвитку «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу» були запропоновані рекомендації, спрямовані на подолання тривожності та зміцнення психологічної стійкості. Ці рекомендації є практичними та спрямовані на покращення психологічного стану молодого подружжя в умовах стресу та неспокою, які супроводжує сьгодні період війни.

Зазначимо, що апробація цієї тренінгової програми серед молоді та моніторинг статистичних змін становить наступний крок у визначенні її ефективності у роботі зі подружжям в умовах війни.

Висновки до третього розділу

На підставі результатів теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодії сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин була створена тренінгової програми розвитку «Формування психологічної готовності молодії до раннього шлюбу», можна стверджувати, що наведена програма стала ефективним інструментом для подолання невпевненості, страхів, тривоги, тривожності.

Після завершення програми молодь продемонструвала покращення їхнього психологічного стану, зменшення рівня тривожності та збільшення психологічної стійкості. Ці результати свідчать про ефективність підходу та методик, використаних у програмі, у полегшенні психологічних труднощів, які супроводжують військовий конфлікт.

Загалом, тренінгова програма сприяла психологічній готовності до створення сім'ї та покращенню їхньої психологічної стійкості в умовах воєнного конфлікту.

ВИСНОВКИ

На основі результатів теоретико-методологічного аналізу було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин. Отримані дані дали підстави для наступних висновків:

Психологічний підхід при аналізі якості шлюбних стосунків спирається на суб'єктивну оцінку партнерів задоволеності міжособистісними стосунками у шлюбі. Партнерська задоволеність шлюбом – суб'єктивне сприйняття партнерами через призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в сфері задоволеності їх індивідуальних потреб.

Секс у шлюбі виступає інструментом формування близьких міжособистісних зв'язків, сприяючи розвитку глибоких емоційних переживань та самоідентифікації особистості через еrogenні відчуття. Рівень сексуального задоволення кожного з партнерів суттєво впливає на загальну задоволеність шлюбом, за умови взаємного прийняття індивідуальних сексуальних особливостей, бажань та поведінкових проявів.

Сумісність партнерів, що охоплює емоційну, сексуальну, ціннісну та гендерно-рольову сфери, є важливим фактором впливу на стабільність шлюбних відносин. Задоволення індивідуальних потреб кожного з партнерів є необхідною умовою для підтримання гармонійного співіснування. Наявність психологічної сумісності сприяє успішному подоланню кризових періодів у шлюбі та забезпечує довготривалу стабільність подружніх відносин.

Вплив сексуальних стосунків на якість шлюбу відбувається незалежно від досліджуваних етапів життєвого циклу сім'ї, проте він має різну інтенсивність.

За даними дослідження на якість шлюбу у життєвому циклі молодого шлюбу сексуальні стосунки мають більший вплив (у 76% досліджуваних), ніж на якість шлюбу з життєвим циклом середнього віку (у 64% досліджуваних). Це пояснюється згасанням ефекту новизни партнера та відчуття своєї нової соціальної ролі, бажанням професійного становлення та сталістю сімейного побуту. Також на сексуальну активність партнерів можуть чинити вплив

органічні розлади статевої системи як у чоловіків, так і у жінок. Крім того, якість сексуального життя значною мірою залежить від ефективності сексуальної комунікації між партнерами. Відсутність відкритого діалогу про сексуальні бажання, потреби та задоволення призводить до виникнення дисгармонії у сексуальних відносинах та, як наслідок, може негативно впливати на загальну якість шлюбу.

Отже, для оптимізації якості шлюбних відносин необхідна робота над сексуальною сферою пари. Надання сексуальній інтимності глибокого культурно-духовного значення дозволяє парам використовувати цей аспект взаємин для зміцнення шлюбного союзу, самопізнання через тісний емоційний контакт з партнером, профілактики психосоматичних розладів, завершення процесу індивідуалізації особистості та переходу до зрілої стадії розвитку. Задоволення власних сексуальних потреб та потреб партнера в контексті глибокого розуміння духовного виміру сексуальності сприяє розвитку здорових взаємин з собою та іншими людьми. Таким чином, просвітницька та консультативно-психотерапевтична робота в цій сфері є вкрай важливою.

Розроблена та описана тренінгова програма «Формування психологічної готовності молоді до раннього шлюбу», сприяла психологічній готовності до створення сім'ї, психологічному благополуччю молоді та покращенню їхньої психологічної стійкості в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: посібник. Львів, 2012. 314 с.
2. Вербець В. В. Соціологія: Навчальний посібник. Київ: КОНДОР, 2009. 550 с.
3. Генелюк. А., Магдисюк Л. Психологічні особливості формування емпатії в дітей у повній та неповній сім'ї. *Актуальні ідеї В. Сухомлинського та К. Ушинського в сучасному освітньому просторі*. Луцьк – Львів, 2021. С. 240-243.
4. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 1999. 384 с.
5. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності. Київ: Академвидав, 2009. 304 с.
6. Левицька Т. Л., Потапчук Є. М. Створення студентською молоддю стабільної сім'ї: реалії та проблеми. *Культура в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми*. Київ, КНУКіМ, 2008. С. 380–384.
7. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 308 с.
8. Пенькова О. І. Сім'я як чинник розвитку духовних цінностей старшокласників. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Т. XI, част. 5. Київ, 2009. С. 284 – 292.
9. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник. Київ: Кравелла, 2012. 328 с.
10. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Л. В. Помиткіна та ін. Київ: НАУ, 2011. 271 с.
11. Психологія сім'ї: навч. посібник / Поліщук В. М. та ін. Суми: ВТД «Університетська книга». 2008. 282 с.
12. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. / М. С. Корольчук та ін.; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Ніка-Центр. 2010. 296с.

13. Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 2006. 260 с.
14. Семиченко В. А., Заслужнюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Веселка, 1998. 214 с.
15. Сіляєва Є. Г. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування: навч. допомога. Київ : Академія, 2002. 326 с.
16. Словник української мови : в 11 т. Київ: Наукова думка, 1980.
17. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: 2015. 135 с.
18. Федик О. В. Психологічні основи сексуальності. Івано-Франківськ Плай. 2010. С. 159.
19. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. Луцьк: Вежа-друк, 2015. 364 с.
20. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
21. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 344 с.
22. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Головна ред. УРЕ, 1986.
23. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
24. Bandura A. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. S..191–215.
25. Bem, S. L. The lenses of gender. In *The Lenses of Gender*. Yale University Press. 2008.
26. Cass V. C. Homosexual Identity Formation: Testing a Theoretical Model. *The Journal of Sex Research*, 1984. 20(2), S.143-167.
27. Freud, S. Some psychological consequences of the anatomical distinction between the sexes. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1927. 8, S. 133-142.

28. Hulbert, D. F., Apt, C, and Rabehl, S. Key variables to understanding female sexual satisfaction: An examination of women in nondistressed marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 1993. 19(2), S.154-165.
29. Kight Dagny. *Uncovering the History of Fat Acceptance: Lew Louderback's 1967 Article. Powerful Hunger*. 2014.
30. Kinsey, Alfred C. *Sexual Behavior in the Human Female*. Bloomington: Indiana University Press, 1998.
31. Kinsey, Alfred C. *Sexual Behavior in the Human Male*. Bloomington: Indiana University Press, 1998.
32. Klein, F. *The bisexual option: A concept of one-hundred percent intimacy*. 1978.
33. Kohlberg, L. A. A cognitive developmental analysis of children's sex role concepts and attitudes. In Maccoby E.C. (ed.), *the development of sex differences*, Stanford University press, Stanford, CA, 1966. S. 82-173.
34. Krampen G. & Reichle B. Entwicklungsaufgaben im frühen Erwachsenenalter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.). *Entwicklungspsychologie*. 2008). 6. Auflage, Weinheim: Beltz. S. 333-365.
35. Leary M. R. *Interpersonal functions of the self-esteem*. New York: Plenum, 1995. S. 123–144.
36. Mann R. D. A Review of the relationship between personality and performance in small groups. *Psychological Bulletin*, 1959, № 56. S. 241–270.
37. Money J. Ehrhardt A. *Man & woman, boy & girl*. Baltimore (MD): *John Hopkins University Press*; 1972.
38. Money, John (Hrsg.). *Sexy Research: New Developments*. 1965.
39. Nicolosi J., Byrd A., Potts R. Retrospective self-reports of changes in homosexual orientation: a consumer survey of conversion therapy clients. *Psychol Rep*. 2000. 86 (3 Pt 2). S. 1071–1088.
40. Oltman, S. *Investigation on self-image in young people*. Cumbria. 2014.
41. Reimers, S. The BBC internet study: general methodology. *Archives of Sexual Behaviour*, 2007. 36, S. 147-161.

42. Rieger, G., Chivers, M.C. & Bailey, J.M. Sexual arousal patterns of bisexual men. *Psychological Science*, 2005. 8, S. 579-584.
43. Robert J. Sternberg, «Triangulating Love», in T. J. Oord ed. *The Altruism Reader*. 2007. S. 332.
44. Robinson L. The cyberself: the self-ing, project goes online, symbolic interaction in the digital 34 age. *New Media & Society*. № 9(1), 2007.
45. Savin-Williams et al., «Prevalence and Stability of Self-reported». See also LeVay, Gay, Straight, and the Reason Why, S.9–12.
46. Sex and Gender: The Development of Masculinity and Femininity. Front Cover. Robert J. Stoller. Karnac Books, Jan 1, 1984 – Cross-dressing – 383 pages.
47. Stoller R. J. Primary femininity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1976. 24 (5 Suppl), S.59–78.
48. Trautner, H.M. Entwicklung der Geschlechtsidentität. In R. Oerter, R. & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie*. 2008. 6. Auflage, S. 625-651. Weinheim: Beltz.
49. W. Mischel, Y. Shoda, M. L. Rodriguez: Delay of gratification in children. In: *Science*. 244, 1989, S. 933–938.
50. Weinrich J. D., Atkinson J. H., McCutchan J.A., Grant I. Is gender dysphoria dysphoric? Elevated depression and anxiety in gender dysphoric and nondysphoric homosexual and bisexual men in an HIV sample // *Archives of Sexual Behavior*. 1995. Vol. 24. Issue 1.
51. Wilson G., Rahman Q. *Born Gay: The Psychobiology of Sex Orientation*. – London: Peter Owen Publishers, 2005.
52. Yalom I. *Theory and Practice of Group Psychotherapy, Fifth Edition*. Basic Books: 2005. 668 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-запитальник задоволеності шлюбом

(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Тест-запитальник запропонований для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі. Запитальник можна застосовувати індивідуально в консультативній практиці та масово для виявлення задоволеності шлюбом у тій чи іншій соціальній групі.

Це – одномірна шкала з 24-х тверджень, які належать до різноманітних сфер: сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: а) правильно, б) важко сказати, в) неправильно.

Інструкція досліджуваному: «Уважно читайте кожне твердження й обирайте один із трьох варіантів відповідей. Намагайтесь уникати відповіді «важко сказати», «затрудняюсь відповісти» тощо».

Текст запитальника

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння й гостроту сприймання іншої людини:

- а) правильно;
- б) неправильно;
- в) не впевнений.

2. Ваші сімейні відносини дають вам:

- а) швидше занепокоєння й страждання;
- б) тяжко відповісти;
- в) швидше радість і задоволення.

3. Рідні та друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як щасливий;

- б) щось середнє;
- в) як нещасливий.

4. Якби ви могли, то:

- а) багато чого змінили в характері дружини (чоловіка);
- б) важко сказати;
- в) ви не стали б нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все «приїдається», у тому числі й сексуальні відносини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, то вам здається:

- а) що ви нещасніший від інших;
- б) важко сказати;
- в) що ви щасливіший за інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – дуже дорога ціна за повну самостійність:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашої дружини (чоловіка) було б неповноцінним:

- а) так, вважаю;
- б) важко сказати;
- в) ні, не вважаю.

9. У більшості людей якоюсь мірою не справджуються сподівання стосовно шлюбу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

10. Тільки більшість різних обставин заважають вам подумати про розлучення:

- а) правильно;
- б) не можу сказати;
- в) неправильно.

11. Якби повернувся час, коли ви вступали в шлюб, то вашим чоловіком (жінкою) міг би стати:

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

12. Ви гордитесь, що саме така людина, як ваш чоловік (жінка), – поруч із вами:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (жінки) часто переважають його достоїнства:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основна перешкода для щасливого сімейного життя полягає у:

- а) швидше всього в характері вашого чоловіка (жінки);

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

15. Почуття, із якими ви вступали в шлюб:

- а) посилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі можливості людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має такі достоїнства, які компенсують його недоліки:

- а) згоден;
- б) щось середнє;
- в) ні, не згоден.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку й організованості, яких ви чекали:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

22. Неправі ті, хто вважає, що саме в сім'ях людина менше всього може розраховувати на повагу:

- а) згоден;
- б) важко сказати;
- в) незгоден.

23. Зазвичай, присутність вашого чоловіка (жінки) дає вам радість:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

24. Чесно кажучи, у вашому сімейному житті нема й не було жодного світлого моменту:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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.

Порядок підрахунку. Якщо обраний досліджуваним варіант відповіді (а, б чи в) збігається з наведеними в ключі, то нараховується 2 бали; якщо проміжний (б) – то 1 бал; за відповідь, що не збігається з наведеними, – 0 балів.

Далі підраховується сумарний бал з усіх відповідей. Можливий діапазон тестового балу – від 0 до 48 балів. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом.

Уся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

0–16 балів – абсолютно неблагополучні;

17–22 балів – неблагополучні;

23–26 балів – скоріше неблагополучні;

27–28 балів – перехідні;

29–32 балів – скоріше благополучні;

33–38 балів – благополучні;

39–48 балів – абсолютно благополучні/

Додаток Б**Опитувальник сексуальної задоволеності
(по Берг-Крос, зі змінами та доповненнями)**

Кожен із подружжя має відповісти на питання, далі йде спільне обговорення.

1. Чи задоволені ви частотою свих сексуальних відносин?
2. Чи задоволені ви тривалістю попередніх статевого акту прелюдій (попередніх ласк)?
3. Чи задовольняють вас ці прелюдії?
4. Чи задоволені ви різними типами поведінки (власного і партнера) в ході сексуального контакту?
5. Чи задоволені ви частотою та інтенсивністю ваших оргазмів?
6. Чи задоволені ви тривалістю статевого акту?
7. Чи задоволені ви тим, що відбувається після завершення статевого акту?
8. Чи задоволені ви тривалістю контакту після сексуального акту?
9. Чи задовольняє вас те, наскільки часто у вас виникає бажання займатися сексом?
10. Чи задовольняє вас те, наскільки часто у вашого партнера виникає бажання займатися сексом?
11. Чи задовольняє вас те, наскільки впевнено ви себе відчуваєте в сексуальній сфері?
12. Чи задовольняє вас те, наскільки впевнено відчуває себе ваш партнер в сексуальній сфері?
13. Чи задовольняє вас те, наскільки вільно ви відчуваєте себе в сексуальних відносинах з партнером?
14. Чи задовольняє вас те, наскільки вільно відчувається ваш партнер в сексуальних відносинах?
15. Чи задоволені ви рівнем саморозкриття між вами і вашим чоловіком?
16. Чи задоволені ви тим, наскільки ваш партнер здатний розуміти ваші сексуальні потреби і його готовністю і вистачить їм?

17. Чи задоволені ви тим, наскільки ваш партнер готовий чимось пожертвувати в ваших стосунках?

18. Чи задовольняють вас прояви любові (несексуального характеру), які мають місце між вами і вашим партнером?

19. Чи задовольняє вас те, наскільки добре ви і ваш партнер функціонуєте як «пара» в різних ситуаціях, з друзями, родичами, дітьми?

20. Чи задовольняє вас та частота, з якою ви обговорюєте важливі питання (включаючи інтимні) з вашим партнером?

21. Чи задовольняють вас ті цілі, які ви поставили перед собою разом зі своїм чоловіком?

Подружжя повинні обмінятися один з одним своїми відповідями. Перш за все необхідно обговорити всі області спільної незадоволеності. Потім можна перейти до розгляду моментів, що викликають занепокоєння у кожного з них окремо. Даний тест не передбачає підрахунку суми балів. Тут не ставиться завдання виявляти пари з сексуальною дисфункцією. Тест спрямований на те, щоб люди могли проаналізувати рівень задоволеності в різних областях їх сексуальних відносин.