

ВОЛОДИМИР КРАВЕЦЬ

**ПІДГОТОВКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ В УКРАЇНІ
XXI СТОЛІТТЯ: СТАН, ТЕНДЕНЦІЇ, ШЛЯХИ
ВДОСКОНАЛЕННЯ**

ТЕРНОПІЛЬ – 2020

УДК 37.091 : 316.36] (477)

К 78

*Рекомендовано до друку
рішенням Вченої ради Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
(протокол № 1 від 29 серпня 2019 року)*

Рецензенти:

Іван Прокопенко, доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) Національної академії педагогічних наук України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди.

Сисоєва Світлана, доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) Національної академії педагогічних наук України, академік-секретар відділення загальної педагогіки та філософії освіти НАПН України.

Радчук Галина, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка.

Кравець В.П.

К 78 Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. / В.П. Кравець. — Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. — 584 с.

ISBN 978-617-595-093-7

В монографії, яка стала результатом багаторічного дослідження у відповідності до плану відділення загальної педагогіки та філософії освіти Національної академії педагогічних наук України розкривається актуальність, реальний стан, шляхи вирішення та перспективи розвитку системи підготовки учнівської молоді в Україні на сучасному етапі її розвитку. Проаналізовано соціальні детермінанти та напрямки формування майбутнього сім'янина. Розглядаються зміст, організаційні форми та методи безпосередньої дошлюбної підготовки, сексуальної соціалізації та виховання усвідомленого батьківства. Рекомендуються шляхи імплементації зарубіжного досвіду у вітчизняну практику фамілістичної підготовки школярів

Монографія містить обширний статистичний матеріал, зібраний і систематизований науковцями науково-дослідного центру з проблем ґендерної освіти і виховання учнівської та студентської молоді, створеного Національною академією педагогічних наук України спільно з Тернопільським національним педагогічним університетом імені Володимира Гнатюка.

Книга, адресована викладачам закладів вищої освіти, студентам, може бути корисна науковцям-фаміліологам, вчителям, класним керівникам, соціальним працівникам та практичним психологам, які мають вирішувати проблему підготовки школярів до шлюбу та сімейного життя. Вона буде корисною також усім батькам незалежно від їх культурного рівня і віку. Її варто прочитати всім, хто пов'язаний з вихованням дітей.

УДК 37.091 : 316.36] (477)

ISBN 978-617-595-093-7

© Кравець В.П., 2020

© ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ПЕРЕДМОВА..... | 8 |
| ВСТУП | 9 |
| 1. ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ ТА СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ В ІСТОРІЇ ШКОЛИ ТА ПЕДАГОГІКИ | 11 |
| 1.1. Кризові явища в шлюбно-сімейних стосунках | 16 |
| 1.2.1. Невідповідність між статевим і соціальним дозріванням молоді | 24 |
| 1.2.2. Урбанізація суспільства | 25 |
| 1.2.3. Гендерний інфантилізм, зміщення соціальних ролей чоловіка і жінки | 27 |
| 1.2.4. Падіння престижу сім'ї та дестабілізація шлюбно-сімейних стосунків | 33 |
| 1.2.5. Зміна ставлення до сексуальності та сексу | 36 |
| 1.2.6. Неправильні репродуктивні установки молоді і як наслідок – демографічна криза в Україні | 39 |
| 1.2.7. Лібералізація громадської думки з питань статі, статевої моралі, шлюбу та сім'ї..... | 43 |
| 1.2.8. Надмірно ранній початок статевого життя..... | 44 |
| 1.2.9. Суттєве поширення проституції, в т. ч. підліткової | 48 |
| 1.2.10. Зростання кількості захворювань, що передаються статевим шляхом | 50 |
| 1.2.11. Зростання кількості сексуальних домагань, насильств і правопорушень на сексуальному ґрунті..... | 53 |
| 1.2.12. Ігнорування суспільством сексуального і дошлюбного виховання підростаючого покоління..... | 55 |
| 1.2.13. Хибні установки батьків щодо сексуального виховання дітей | 58 |
| 2. БЕЗПОСЕРЕДНЯ ДОШЛЮБНА ПІДГОТОВКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ..... | 60 |
| 2.1. Структура дошлюбної підготовки молоді..... | 60 |
| 2.2. Загальна характеристика основних аспектів дошлюбної підготовки молоді | 61 |
| 2.2.1. Загально-соціальна підготовка молоді до шлюбу..... | 61 |
| 2.2.1.1. Формування соціально зрілої особистості | 62 |
| 2.2.1.2. Формування потреби в родині, установки на сім'ю | 65 |
| 2.2.1.3. Формування системи сімейних цінностей..... | 70 |

| | |
|--|-----|
| 2.2.1.4. Формування соціально значущих мотивів вступу до шлюбу..... | 74 |
| 2.2.1.5. Інформування про суспільну сутність шлюбно-сімейних стосунків, історію їх розвитку..... | 76 |
| 2.2.1.6. Ознайомлення з основними функціями сім'ї | 78 |
| 2.2.1.7. Інформування про основні сімейні ролі | 82 |
| 2.2.1.8. Інформування про особливості сучасної молоді сім'ї | 83 |
| 2.2.1.9. Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей, антиалкогольна та антинікотинова пропаганда | 85 |
| 2.2.2. Моральна підготовка молоді до сімейного життя..... | 87 |
| 2.2.2.1. Формування моральних рис майбутнього сім'янина | 88 |
| 2.2.2.2. Формування генеалогічної культури..... | 90 |
| 2.2.2.3. Організація досвіду нестатевої любові | 93 |
| 2.2.2.4. Інформування молоді про етику та культуру поведінки в сім'ї..... | 93 |
| 2.2.3. Юридично-правова підготовка молоді до шлюбу | 96 |
| 2.2.3.1. Ознайомлення з основними принципами сімейного права..... | 96 |
| 2.2.3.2. Інформування молоді про доцільність та порядок реєстрації шлюбу, правові наслідки незареєстрованих шлюбів.... | 99 |
| 2.2.3.3. Інформування молоді про особисті правостосунки та правостосунки майнового характеру | 106 |
| 2.2.3.4. Формування в учнівській молоді адекватного ставлення до шлюбної угоди..... | 108 |
| 2.2.3.5. Ознайомлення молоді з причинами, правовими основами та соціальними, економічними, психологічними, демографічними і педагогічними наслідками розлучень, аліментними зобов'язаннями розлучених..... | 111 |
| 2.2.3.6. Інформування майбутніх подружніх партнерів про правові аспекти усиновлення | 113 |
| 2.2.3.7. Інформування молоді про правові основи позбавлення і поновлення батьківських прав, встановлення батьківства..... | 114 |
| 2.2.3.8. Встановлення правових рамок сексуальної поведінки .. | 115 |
| 2.2.3.9. Ознайомлення молоді з особливостями особистих і майнових правовідносин між батьками і дітьми | 117 |
| 2.2.4. Господарсько-економічна підготовка молоді до сімейного життя | 118 |
| 2.2.4.1. Формування у школярів почуття власного дому та бажання створити затишне житло | 119 |
| 2.2.4.2. Формування психологічної установки на необхідність ведення домашнього господарства..... | 124 |
| 2.2.4.3. Формування загальної готовності до домашньої праці | 127 |

| | |
|--|-----|
| 2.2.4.4. Орієнтація на рівномірний розподіл обов'язків з урахуванням реальних можливостей та психологічних особливостей кожного з партнерів..... | 130 |
| 2.2.4.5. Формування установки на домашню механізацію..... | 138 |
| 2.2.4.6. Інформування про правила раціональної організації домашньої праці..... | 138 |
| 2.2.4.7. Переконавання молоді в недоцільності робити культ з домашньої праці..... | 140 |
| 2.2.4.8. Економічне виховання молоді..... | 141 |
| 2.2.5. Естетична підготовка молоді до шлюбу..... | 150 |
| 2.2.5.1. Формування системи естетичних цінностей майбутнього сім'янина, уявлень про естетичну культуру сім'ї..... | 151 |
| 2.2.5.2. Ознайомлення учнів з естетикою міжстатевих стосунків, у т. ч. у сім'ї..... | 152 |
| 2.2.5.3. Виховання у молодих людей вміння нагромаджувати традиції, організовувати сімейні свята..... | 153 |
| 2.2.5.4. Розширення уявлення про естетику побуту та формування бажання вносити прекрасне в побут..... | 154 |
| 2.2.5.5. Формування у молоді хорошого смаку, правильного ставлення до своєї зовнішності, до моди..... | 156 |
| 2.2.5.6. Навчання розумній організації дозвілля..... | 159 |
| 2.2.5.7. Формування вміння дарувати і приймати подарунки.... | 160 |
| 2.2.5.8. Стимулювання інтересу молоді до різних сфер мистецтва..... | 162 |
| 2.2.6. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя..... | 163 |
| 2.2.6.1. Психологічна культура майбутнього сім'янина..... | 163 |
| 2.2.6.2. Формування спрямованості на іншу людину..... | 166 |
| 2.2.6.3. Формування психологічних рис, котрі сприяють гармонізації подружніх стосунків..... | 167 |
| 2.2.6.4. Формування комунікативної культури майбутнього сім'янина..... | 173 |
| 2.2.6.4.1. Інформування молоді про значення подружнього спілкування для гармонізації стосунків..... | 173 |
| 2.2.6.4.2. Ознайомлення з факторами, котрі ускладнюють подружнє спілкування..... | 174 |
| 2.2.6.4.3. Формування комунікативної компетентності майбутнього сім'янина..... | 175 |
| 2.2.6.4.4. Ознайомлення з особливостями чоловічого і жіночого стилів спілкування та шляхами їх урахування в подружньому житті..... | 178 |
| 2.2.6.5. Ознайомлення з психологією кохання..... | 184 |
| 2.2.6.6. Формування здатності самостійно долати складні психологічні проблеми, озброєння прийомами саморегуляції, запобігання стресам..... | 191 |

| | |
|--|-----|
| 2.2.6.7. Формування готовності регулювати складні конфліктні ситуації в сім'ї, вміння вирішувати суперечки та миритися | 202 |
| 2.2.6.8. Ознайомлення з основними видами сумісності та шляхами гармонізації сімейних стосунків | 221 |
| 2.2.6.9. Ознайомлення з морально-психологічними та ґендерними аспектами дошлюбної поведінки молоді | 232 |
| 2.2.6.10. Ознайомлення майбутнього сім'янина з психологічними проблемами молоді сім'ї | 256 |
| 2.2.6.11. Формування ґендерної культури майбутнього сім'янина..... | 281 |

3. СЕКСУАЛЬНА СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ 287

3.1. Термінологічні особливості сексуальної педагогіки..... 289

3.2. Сексуальні цінності молоді в сучасному суспільстві 296

3.3. Специфіка людської сексуальності 300

3.4. Ґендерні особливості сексуальності..... 311

3.5. Норма сексуальності..... 322

3.6. Сексуальна соціалізація молоді..... 327

3.6.1. Сексуальна просвіта школярів 335

3.6.2. Статеве виховання учнівської молоді 372

3.6.2.1. Формування здорового способу життя 375

3.6.2.2. Формування в підлітків і молоді відповідального ставлення до свого тіла, фізичного і репродуктивного здоров'я 381

3.6.2.3. Подолання шкідливих звичок 387

3.6.2.4. Виховання правильного ставлення до сексуальності і сексу 389

3.6.2.5. Профілактика дочасних сексуальних контактів 391

3.6.2.6. Виховання здатності до кохання 395

3.6.2.7. Профілактика віктимної поведінки та сексуального насильства. 397

3.6.2.8. Попередження підліткової вагітності, юного материнства і батьківства 406

3.6.2.9. Основні агенти статевого виховання школярів 408

3.6.3. Формування сексуальної культури молоді 419

3.6.3.1. Позитивне ставлення до сексуальності та сексу 425

3.6.3.2. Дотримання гігієни сексуального спілкування..... 429

3.6.3.3. Навчання сексуальності та підвищення сексапільності.. 431

3.6.3.4. Вміння формувати, реалізовувати та коригувати сексуальні сценарії 435

3.6.3.5. Вміння грамотно провести прелюдію сексуального зближення 436

3.6.3.6. Вміння висловити те, що відчуваєш до коханої людини. 440

| | |
|---|------------|
| 3.6.3.7. Вміння створювати сексуальний імідж..... | 444 |
| 3.6.3.8. Знання ерогенних зон та володіння технікою впливу на них | 445 |
| 3.6.3.9. Володіння сексуальною технікою..... | 451 |
| 3.6.3.10. Розуміння значимості епілогу в інтимних стосунках | 458 |
| 3.6.3.11. Вміння правильно визначити час і місце | 458 |
| 3.6.3.12. Усвідомлення сексуальних проблем у молодій сім'ї | 460 |
| 3.6.3.13. Знання основних причин сексуальної дисгармонії та шляхів її подолання | 469 |
| 4. ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА | 473 |
| 4.1. Демографічне виховання школярів | 473 |
| 4.2. Підготовка молоді до прокреативної діяльності | 504 |
| 4.2.1. Соціально-психологічні передумови планування вагітності..... | 505 |
| 4.2.2. Формування правильного ставлення до статі майбутньої дитини | 510 |
| 4.2.3. Ознайомлення майбутніх батьків з основними способами діагностики вагітності..... | 511 |
| 4.2.4. Інформування юнаків і дівчат про психогігієну та психологічні проблеми вагітності..... | 513 |
| 4.2.5. Ознайомлення юнаків і дівчат з особливостями психології подружніх стосунків під час вагітності | 515 |
| 4.2.6. Озброєння юнаків і дівчат основами перинатальної психології та педагогіки..... | 516 |
| 4.2.7. Інформування молоді про доцільність підготовки до пологів | 517 |
| 4.2.8. Ознайомлення школярів з труднощами післяпологового періоду в молодій сім'ї | 520 |
| 4.3. Психолого-педагогічна підготовка майбутніх батьків . | 523 |
| 4.4. Основи формування контрацептивної культури в молоді | 531 |
| 5. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ..... | 542 |
| ВИСНОВКИ..... | 555 |
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ | 562 |

ПЕРЕДМОВА

Педагогічно орієнтованої літератури на теми шлюбно-сімейних і міжстатевих відносин в даний час майже немає. Більше того, в останні десятиліття спостерігається поступове заміщення книги, як джерела знань, засобами масової інформації, інтернетом і соціальними мережами. Разом з тим, телебачення орієнтоване не на виховання, а носить швидше розважальний характер. В результаті, багато підлітків у сфері міжстатевих відносин знають багато з того, що належить знати лише дорослим, і не знають того, що слід було б знати їм самим. В сутності, подібна інформація веде до стирання відмінностей між дитинством і дорослістю і тим самим порушує природний процес дорослішання та морального дозрівання підростаючого покоління.

Школа і сім'я сьогодні не можуть нічого протиставити такому наступу ЗМІ, Інтернету та соціальних мереж. Саме з огляду на таку безпорадність було проведено багаторічний експеримент з впровадження в школу систематичної підготовки школярів до сімейного життя, а також проведена значна робота з професійної підготовки майбутніх учителів до такої діяльності. В основі викладеного матеріалу – дані вітчизняних і зарубіжних педагогів, психологів, соціологів і демографів, які вивчають проблеми сім'ї. У монографії об'єднані в єдине ціле дані педагогіки і фамілістики, сексології та сексопатології, фізіології і психології, етнографії сексу та соціології сім'ї.

Автор висловлює вдячність викладачам і співробітникам кафедр педагогіки та освітнього менеджменту та психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, а також науковим співпрацівникам Центру ґендерної освіти та виховання учнівської та студентської молоді, створеного Національною академією педагогічних наук та ТНПУ.

Книга, адресована викладачам закладів вищої освіти, студентам, може бути корисна науковцям-фаміліологам, вчителям, класним керівникам, соціальним працівникам та практичним психологам, які мають вирішувати проблему підготовки школярів до шлюбу та сімейного життя. Вона буде корисною також усім батькам незалежно від їх культурного рівня і віку. Її варто прочитати всім, хто пов'язаний з вихованням дітей.

ВСТУП

На те, щоб опанувати професію люди витрачають роки, а хорошими фахівцями стають далеко не всі, і то після багатьох років практичної роботи. А скільки часу вони затрачають на вивчення закономірностей створення сім'ї? Сьогодні в українському суспільстві сама думка про навчання основам створення сім'ї сприймається з посмішкою чи навіть іронією. В СРСР була спроба у 1980-х роках ввести в загальноосвітніх школах предмет «Етика і психологія сімейного життя». Але оскільки в цій галузі абсолютно не було фахівців, як не було і науки про створення сім'ї, то ця спроба успішно була провалена.

У свій час видатний український педагог Василь Сухомлинський заявляв, що у житті людини є три головні сфери: сім'я, робота та громадське життя, і три головні ролі – сім'янин, працівник, громадянин. Головне завдання усіх виховних інституцій – готувати людину до кожної такої ролі. Натомість, сім'я і школа недостатньо готують людей до ролі громадянина, погано – до трудової діяльності і майже ніяк – до ролі сім'янина. В. Сухомлинський відзначав: *«Мені здається, що середня школа не робить головного, що повинна робити, – не вчить жити»* [1:2, с.245].

Ніяка вища математика не може навіть порівнятися за складністю зі заплутаними сплетіннями, з яких складається сьогодні особисте щастя. Якби у лікарнях лікували людей на основі знахарства, якби заводами, закладами вищої освіти керували без спеціальної підготовки, на рівні нецтва – хаос і розруха швидко б запанували скрізь. А сімейне життя йде у нас якраз на такому рівні. *«Подумайте самі, – писав В. Сухомлинський, – не всім бути фізиками і математиками, а батьками бути всім, чоловіком і дружиною – всім»* [1:5, с. 381].

Молоді дівчата чи юнаки, одружуючись, не мають уявлення про свої власні природні функції і обов'язки. Їм дають поверхове уявлення про ведення господарства, але питання психології сімейних стосунків, статева сфера і вся її роль залишаються для дівчини і юнака цілком невідомими. *«Між іншим, раціональне виховання, у зв'язку з роз'ясненням морально-статевих стосунків, могло б запобігти випадкам глибокого розчарування, що переживається»* – писав А.Форель у праці «Статеве питання» ще в 1909 році [2].

Узагальненим виразом підготовки молоді до сімейного життя є її готовність до створення повноцінних сімей. Термін «готовність» означає такий момент у процесі розвитку, коли людина достатньо дозріла для того, щоб опанувати певну поведінку. **Готовність до сімейного життя** – соціально-психологічне утворення в структурі особистості, що інтегрує

прийняття цінностей сім'ї як соціального інституту зі спеціальними знаннями та вміннями в сфері психології сімейних взаємин, раціонального ведення домашнього господарства, сімейної педагогіки, міжособистісного, в тому числі сексуального, спілкування.

Серед найважливіших складових готовності до сімейного життя доцільно виділити наступні компоненти: **психологічну грамотність** – здатність правильно вибрати подружнього партнера, вміння спілкуватися в сім'ї і розв'язувати конфлікти, **правову грамотність** – розуміння прав і обов'язків подружжя по відношенню один до одного і до дітей, особливостей шлюбної угоди, громадянського шлюбу, **педагогічну компетентність** – здатність регулювати народжуваність, розуміння психолого-педагогічних особливостей дітей різного віку, вміння комунікувати з дітьми, **сексуальну культуру** – наявність контрацептивної культури, вміння зберігати сексуальне та репродуктивне здоров'я, розуміння гедоністичної функції сексу, **господарсько-економічну компетентність** – готовність до раціонального ведення господарства і сімейного бюджету, розподілу між подружжям домашніх справ тощо. Отже, в більшості випадків мова йде про **формування теоретичних знань і практичних умінь з усіх перерахованих напрямків.**

У питанні готовності до шлюбу багато-хто плутає культурний рівень з рівнем освіченості чи з рівнем матеріальної забезпеченості. Це зовсім різні речі. Ні вчений ступінь, ні відповідальна посада, ні високе фінансове становище не є показником рівня, достатнього для гармонійного шлюбу. Вихідним моментом готовності до сімейних стосунків і створення сім'ї є усвідомлення дівчатами та юнаками соціальної значущості своїх дій, відповідальності за сім'ю і дітей.

Не дивлячись на великий обсяг фамілістичної та сексологічної інформації, сучасні юнаки і дівчата поки що не зовсім чітко уявляють собі, заради чого варто вступати в шлюб, і які саме плюси та мінуси чекають їх в офіційному шлюбі. Окрім того, у більшій частині молоді уявлення про сімейне життя формуються під впливом засобів масової культури (літератури, кіна, Інтернету, радіо, телебачення), змістовна сторона яких в останні роки зазнала суттєвих змін, далеко не в кращу сторону. За твердженням І.В.Дорно, існує три поширених дефекти, подолання яких необхідне в підготовці до сімейного життя: психологічна неграмотність, статеве невігластво і педагогічна малограмотність [3]. З огляду на це, а також враховуючи зарубіжний досвід, у підготовці учнівської молоді до сімейного життя ми виділяємо три основних складових: безпосередню дошлюбну (фамілістичну) підготовку, сексуальну соціалізацію та формування усвідомленого батьківства (прокреативна, психолого-педагогічна та контрацептивна підготовка).

1. ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ ТА СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ В ІСТОРІЇ ШКОЛИ ТА ПЕДАГОГІКИ

До другої половини XIX ст. проблема підготовки до сімейного життя не розглядалась у психолого-педагогічній науці. Провісниками в Європі стали феміністичні рухи, які добиваючись емансипації жінок, окрім всього іншого домагались їх прав на регулювання народжуваності, що передбачало хоча б елементарну підготовку до усвідомленого народження дітей і батьківства. З цією метою при феміністичних гуртках для молодих жінок організовували курси з репродуктології. У кінці XIX – на початку XX століття в Україні, як і у багатьох інших європейських країнах, зростає інтерес до наукової розробки шлюбно-сімейної та сексуальної проблематики.

Не дивлячись на те, що вже на початку XX століття у багатьох європейських країнах відбувалися серйозні міждисциплінарні дискусії про необхідність систематичного статевого виховання та освіти дітей, в суспільстві все частіше висловлювалось побоювання, аби «чогось не вийшло» в результаті біологізації та вульгаризації сексуальності [4]. Саме тому статеве виховання у провідних західноєвропейських країнах (Італія, Німеччина, Франція та інші) до Першої світової війни носило репресивний характер, а відповідно до французького закону 1920 року вся інформація сексуального характеру була заборонена. *«В чому винен перед людьми статевий акт – такий природний, такий потрібний і такий виправданий, – що всі як один не наважуються говорити про нього без сорому і не дозволяють собі зачіпати цю тему у пристойній бесіді? Ми не боїмося проголошувати слова: «убити», «пограбувати», «зрадити», – але це заборонене слово застрягає у нас на зубах. Чи не можна звідси зробити висновок, що чим менше ми згадуємо його в наших розмовах, тіш більше зупиняємо на ньому наші думки?»*, – іронічно запитував ще у XVI столітті Мішель Монтень [5].

Варто зазначити, що вітчизняна психолого-педагогічна школа 20-х років XX ст. не пасла задніх (Л.Виготський, А.Макаренко, Г.Костюк). В кінці 20-х років у випускному класі української школи (а шкільні системи України і Росії до 1930 – го року суттєво відрізнялися) викладався навчальний курс «Азбука материнства». Найбільш активними на цьому напрямку досліджень були вітчизняні педологи. Але після прийняття постанови ЦК ВКП(б) «Про педологічні перекинуття в системі Наркомосів» (4 липня 1936 року) спостерігається зниження інтересу до проблеми статевого виховання та дошлюбної підготовки. Дослідження з питань статевої соціалізації, статевого дозрівання дітей у СРСР були заборонені, опитування з питань шлюбно-сімейної та сексуальної політики не здійснювалися, фамілістична та статева просвіта була припинена. Ідеологічний розгром

і партійний осуд педології дали старт новій радянській педагогіці як науці про «комуністичне виховання підростаючого покоління». Поступово в країні складалась ситуація, яку А. Петровський назвав «священницькою десексуалізацією». Всім відомо, як на уроках біології, коли вивчали тему «Розмноження», вчителі зазвичай оголошували, що цей матеріал учні опанують самотійно (і так з року в рік) [6].

Педагогічне табу стосовно будь-яких питань, що стосувалися статевого життя, залишалось законом для школи, навіть якщо це стосувалось старшокласників, котрі стояли на порозі шлюбного віку. У зв'язку з цим, у традиційній радянській педагогіці сформувався феномен, котрий пізніше назвали «безстатевим вихованням».

Лише наприкінці 1960-х років у зв'язку з проведенням інтенсивних наукових досліджень проблеми підготовки учнівської молоді до сімейного життя і широкою експериментальною роботою в низці шкіл, у тому числі й в Україні, запроваджуються факультативи і спецкурси («Основи сім'ї», «Шлюб і сім'я», «Молода сім'я» тощо) різного цільового призначення. Все це підготувало громадську думку до запровадження в загальноосвітній школі відповідних нормативних курсів. У 1982-1983 навчальному році в радянську школу був запроваджений курс «Етика і психологія сімейного життя» (ЕПСЖ). Основна його мета – виховати у юнаків і дівчат готовність до вступу в шлюб, створення сім'ї, ознайомити з тим, як правильно будувати внутрішньосімейні стосунки і виховувати дітей, формувати непримиренне ставлення до хибних поглядів на сім'ю.

У передмові до програми курсу «Етика і психологія сімейного життя» серед основних завдань було відзначено:

1. Озброєння учнів знаннями про сучасний шлюб і сім'ю.
2. Розвиток оцінних суджень старшокласників з питання взаємин подружжя, батьків і дітей, молодшого і старшого поколінь.
3. Формування у свідомості старшокласників критерію саморегуляції поведінки у сфері кохання і дружби, а також взаємин з представниками протилежної статі.
4. Виховання потреби керуватися нормами моралі у вирішенні питань кохання, шлюбу і сім'ї.
5. Формування низки практичних навиків, необхідних майбутньому подружжю для виховання дітей, вирішення господарсько-побутових питань і збереження здоров'я.
6. Убезпечення юнаків і дівчат від помилок, пов'язаних з неправильним підходом до проблеми створення і збереження сім'ї, формування морально здорової атмосфери у майбутній сім'ї.
7. Психологічна і практична підготовка до виконання подружніх обов'язків [7].

Даний предмет проіснував не більше 6–8 років. Надалі з навчальних планів він був вилучений. Серед основних причин вилучення варто назвати:

1. За змістом курс ЕПСЖ був повністю десексуалізований. Про інтимне життя людини – жодного слова. Питання «Звідки беруться діти?», згідно з програмою, було явно провокаційним. Сімейне життя в ньому вийшло безстатевим, далеким від реальності. Недостатня увага приділялася і психології сім'ї.

2. Ідею курсу з підготовки молоді до сімейного життя дискредитували непрофесіонали (викладання здебільшого доручалося вчителям передпенсійного і пенсійного віку). Навіть учителі з досвідом відчували труднощі через моральні комплекси і не могли без моралізаторства, менторства говорити про нагальні проблеми міжстатевих стосунків підлітків. Відсутність загальнодоступної термінології теж не давала педагогам змоги дохідливо пояснити, а учням запитати про речі, що їх цікавлять. Не потурбувалася держава про підготовку кваліфікованих педагогів для ведення курсу ЕПСЖ.

3. Відчувалась методична непідготовленість курсу ЕПСЖ. Запропоновані методики викладання курсу ЕПСЖ були спрямовані в основному на інформування, просвітництво, але не зачіпали емоційно-вольову сферу учнів і явно недостатньо передбачали використання методів моделювання сімейних ситуацій, котрі формували б у школярів психологічну установку на оптимальні шляхи їх вирішення. Домінував декларативний, абстрагований характер проголошення сімейних цінностей, але не вказувалися шляхи їх реалізації в повсякденному житті учнів і їх сімей. Не передбачалися і інтерактивні технології у викладанні.

4. До роботи не були залучені психологічна служба шкіл, сім'я і громадськість, курс ЕПСЖ залишався ізольованим від інших ланок з дошлюбної підготовки школярів.

5. Багато уваги приділялося господарській функції сім'ї, виконанню домашніх справ, хоча головним призначенням сім'ї в соціалістичному суспільстві вважалося народження і виховання дітей. Міжстатевих стосунків торкалися найчастіше в контексті репродуктивної функції та здорового способу життя. Практично не зачіпалася гедоністична функція сексу.

6. Відсутність державної підтримки курсу ЕПСЖ. Ні Міністерство освіти, ні ЗМІ не роз'яснили батьківській громадськості цілей і завдань даного предмету. Серед учителів, адміністрації шкіл, батьків існували (на жаль, існують і сьогодні) досить суперечливі погляди на необхідність підготовки молоді до сімейного життя в загальноосвітній школі взагалі і до деяких соціальних функцій сім'ї зокрема, наприклад сексуальної. Значна частина батьків висловлювалася проти статевого

виховання в школі, мотивуючи це тим, що школа лише розбестить їх дітей, і намагались (якщо намагались) займатись цим самі, в сім'ї. Чимало вчителів досить скептично ставились до самої можливості системи освіти успішно готувати молодь до сімейного життя.

Таким чином, спроба педагогізації дошлюбної підготовки в Україні виявилася невдалою. У кінці 1980-х років у зв'язку з епідемією СНІДу в переважній більшості держав світу поступово змінюється ставлення до сексуальної просвіти та статевого виховання, причому основним інформатором з даного питання ставала школа. Щоправда, сексуальна освіта була орієнтована на контрацепцію і захворювання, що передаються статевим шляхом, тобто профілактика ризиків обмежувалася проблемами репродукції. Але вітчизняна школа й тут особливої активності не проявляла.

Після встановлення української незалежності державі було не до цих проблем – дошлюбною підготовкою ніхто не опікувався. Окремі фрагменти статевої просвіти були включені в курси ОБЖД та валеології, а сьогодні вони присутні у шкільному курсі «Основи здоров'я». Разом з тим, комплексно ця проблема не вирішувалась, хоча в Україні спостерігаються серйозні трансформації шлюбно-сімейних стосунків і зміни в ставленні до еротики, сексу, міжстатевої взаємодії, мають місце недоліки у підготовці майбутнього сім'янина. Серед них суттєвим є те, що кризові процеси сучасного суспільства – депопуляція населення і низька стійкість шлюбно-сімейних стосунків, зростання рівня розлучень і позашлюбної народжуваності, широке розповсюдження соціального сирітства і девіантної поведінки – безпосередньо впливають на функціонування інституту дошлюбної поведінки.

В 1993 році Міністерство освіти України намагалось започаткувати реформу гуманітарної освіти і замовило групі вчених, лікарів, учителів розробку змісту наскрізної освітньої дисципліни «Сім'я та сімейні стосунки». Учні мали ознайомитися з основними етико-психологічними та медико-сексологічними поняттями та явищами, згрупованими за такими розділами: «Сім'я у житті людини», «Я та оточуючі люди», «Людина серед людей», «Стать і статеві ролі», «Тіло, здорове духом». Особливості статевого дозрівання організму, реалізації сексуальної функції, шляхів морального, психологічного та сексуального здоров'я мали розкриватися перед дітьми у доступних формах відповідно до вікових можливостей та інтересів. На жаль, до реалізації програми справа не дійшла.

У 2013 році після парламентських слухань Міністерство освіти і науки України прийняло рішення про запровадження в загальноосвітніх школах факультативного навчального курсу «Сімейні цінності». Але програма курсу, особливо посібники з даного предмету викликали бурхливі

дискусії серед педагогів та батьків. І замість того, щоб доопрацювати зміст курсу, МОН відмовилось від введення курсу в школу.

Таким чином, практична дошлюбна підготовка через освітні програми в Україні так і не розпочалася. Не кращою є ситуація з випуском психолого-педагогічної та науково-популярної літератури зі шлюбно-сімейної та сексуальної літератури для педагогів, батьків і особливо школярів різного віку. На відміну від 1950-х років, коли на сто сторінок книги про статеve виховання припадало півтора ста посилань на праці Маркса, Енгельса, Леніна, сьогодні до послуг педагогів широкий асортимент літератури. Але, на жаль, часто науково-популярні книги і статті, що піднімають питання статевого виховання, пишуть урологи і гінекологи. Вони вважають себе правомочними вирішувати ці проблеми лише на тій підставі, що професійно займаються хворобами статевиx органів. Але, як сказав хтось з мудриx, протікання і лікування запальних процесів в урогенітальній сфері має так само багато точок дотику з протіканням статевого акту, як підбір окулярів при короткозорості зі сприйняттям картин Рембрандта.

Аналіз зібраних матеріалів, анкетування та інтерв'ювання дають нам право для наступних висновків, що актуалізують проблему формування майбутнього сім'янина:

1. У школярів домінують споживацькі тенденції і не сформована готовність до щоденних обов'язків.

2. Відсутні найважливіші психологічні і побутові навички (лише у 18,4 % опитаних нами учнів вони були наявні).

3. Спостерігається неготовність молоді до усвідомленого батьківства.

4. Має місце нерозуміння психологічних особливостей статей.

5. Переважна більшість респондентів у нашому опитуванні не усвідомлювали всіх труднощів переходу від неформальних, заснованих винятково на емоціях, взаємин кохання і дошлюбного залицяння до формалізованих, достатньо регламентованих і, головне, обов'язкових стосунків у шлюбі.

6. Відсутнє ознайомлення юнаків і дівчат зі сексуальною культурою.

7. Має місце тенденція старшокласників до ідеалізації власного майбутнього шлюбу та окремих його сторін (75,4 %). Доведено, що дівчата більше, ніж юнаки, інформовані в питаннях сім'ї і шлюбу, а їх інтереси частіше пов'язані не з психологічними (як у юнаків), а зі соціальними аспектами сімейного життя.

8. Сучасні старшокласники орієнтовані в основному на традиційну модель сім'ї (72,7 %), хоч і не прагнуть до повторення моделі батьківської сім'ї (37,8 %).

9. Уявлення старшокласників про майбутню сім'ю носять частіше егоцентричний і локально-ситуативний характер, що є наслідком стихійного формування образу сім'ї впродовж дитинства і підліткового періоду.

Актуалізує проблему підготовки учнівської молоді до сімейного життя і недостатня розробленість її у вітчизняних наукових дослідженнях. Не дивлячись на те, що проблеми сім'ї та шлюбу є об'єктом численних досліджень, а вивчення інституту сім'ї здійснюється на стику таких дисциплін, як філософія, соціологія, демографія, економіка, юриспруденція, психологія, педагогіка, медицина, фізіологія, генетика, етнографія, етика, історія, не реалізується цілісний інтегративний підхід до вирішення цієї складної міждисциплінарної проблеми, бо кожна з даних наук розглядає свій аспект. До речі, така ситуація детермінує потребу створення багатогранної і багатоаспектної комплексної науки про сім'ю – **фамілістики**, яка має подолати дану роз'єднаність дослідників.

1.1. Кризові явища в шлюбно-сімейних стосунках

Сьогодні українська сім'я перебуває в епіцентрі соціально-економічних, політичних і психологічних потрясінь (нестабільна економіка, ріст безробіття, зниження ролі духовних цінностей, лібералізація статевої моралі тощо), що порушують її нормальне функціонування. Під впливом цих і інших факторів (науково-технічна революція, урбанізація, міграція, акселерація) сім'я зазнає значних змін. Дехто визначає це як кризу сім'ї, а дехто називає це її трансформацією. При цьому важливо зазначити, що амплітуда руйнування сім'ї в Україні, що розривається соціальними, економічними, політичними, релігійними і мовними суперечностями, особлива. Дослідники вказують на її структурну нестійкість, ціннісно-нормативну девіантність і деякі інші особливості, що проявляються в:

- погіршенні матеріального становища сім'ї;
- зростанні числа неповних сімей;
- зростанні кількості розлучень;
- депопуляції населення;
- зниженні інтересу до народження дітей;
- зростанні відчуженості дітей від сім'ї;
- падінні авторитету батьків у порівнянні з авторитетом однолітків;
- появі позасімейного та позаподружнього батьківства;
- втраті престижності материнства;
- пріоритеті у молоді позасімейних відносин;
- підвищенні рівня підліткової девіантності.

Не обходять сучасну українську сім'ю і деякі сучасні тенденції в трансформації сімейних стосунків у всьому світі: збільшення віку вступу в шлюб і середнього віку матері при народженні першої дитини; усвідомлене «дистанціювання» від сімейних стосунків і шлюбу (вибір самотності, феномен синглізму); поява нових варіабельних моделей гендерно-сексокультурних практик (наприклад, одностатеві шлюби, феномен свінгерства); досить вільні стосунки в шлюбі, що підсилюють нестабільність шлюбу; зниження ефективності взаємодії між поколіннями в сім'ї, втрата традицій спільного проведення вільного часу; зниження відповідальності батьків за утримання і виховання дітей, зростання соціального сирітства; зростання кількості неповних сімей; зростання кількості позашлюбних дітей; зростання індивідуалізму, незалежності, бажання жити для себе; автономізація матримоніальної, сексуальної і репродуктивної поведінки людини [8;9;10,11]. Саме тому, значення дослідження сімейної проблематики в сучасних умовах не зменшується, а, скоріше, все більше зростає.

Спостерігається перехід суспільної свідомості до більшої толерантності і сприйнятливості до нових цінностей і моделей поведінки. Нідерландський демограф Ван де Каа виділяє чотири основні риси цього переходу: 1) поширення юридично неоформлених форм спільного життя та альтернативних форм сім'ї; 2) перехід від дітоцентристської моделі родини до індивідуалістично-орієнтованої «зрілої» пари партнерів з однією дитиною; 3) перехід від превентивної контрацепції, призначеної для запобігання народженню ранніх дітей, до свідомого планування народження кожної дитини; 4) перехід від уніфікованої моделі до плюралістичних моделей сім'ї [12].

Шлюб зі соціального інституту поступово перетворився радше на соціально-психологічні стосунки. Інституційні форми регуляції шлюбних стосунків поступаються місцем соціально-психологічним, етичним і моральним нормам як механізмам регуляції шлюбу. У царині сімейних відносин українського суспільства можна відзначити чітко окреслений конфлікт між уявленнями українців щодо бажаних моделей шлюбно-сімейних відносин і належних ґендерних ролей, які можна розцінювати як традиційні (патріархатні), і реально наявними типами устрою сімейного життя, серед яких переважають ґендерно-егалітарні. Так, 95% респондентів під час нашого опитування вважали, що *«жінка відповідальна за догляд за дитиною в сім'ї»*, тоді як ті, хто вважав, що *«чоловік теж відповідальний і має цей обов'язок»* становили лише 56%. Тут спостерігається тиск стереотипу про довічні жіночі обов'язки. Тільки 61% наших респондентів-студентів різних курсів педуніверситету вважають роль вихователя своїх дітей важливою для чоловіка.

В Україні розвиток сім'ї часто наслідує західні взірці. Так, за останні роки намітилася тенденція до укладання пізніх шлюбів і,

відповідно, до народження пізніх дітей. Сьогодні у вітчизняних містах, особливо великих, жінки народжують першу дитину в 25-27 і навіть у 30 років. Пізні шлюби пов'язані з бажанням спочатку пожити для себе, зробити кар'єру, а вже потім заводити сім'ю.

Ставлення населення до консенсусних шлюбів аналізується в працях В.В. Щербини. Значна частина опитаних (39 %) негативно ставиться до них. Але частина (7 %) людей приймає гостюві шлюбні відносини, а 10 % живуть ними, підтверджує масштабність цього явища. 62 % опитаних проти свінгу. Одностатеві відносини позитивно сприймають тільки 4 % опитаних. 47 % опитаних заперечують їх. Оскільки одностатеві шлюби в Україні нелегітимні, про вивчення ставлення до них автор дослідження вважав недоречним [13].

У сучасної молоді стає все менше мотивів створення сім'ї. Здавна сім'ю створювали передовсім з метою прогодувати себе і дітей, а сьогодні не тільки пара, а вже й самотня жінка може і прогодуватися, прогодувати нащадків, не кажучи вже про можливість дати їм хорошу освіту. Іншим визначальним мотивом створення сім'ї вважалось вирішення інтимних проблем. Молодь мріяла про офіційний (легальний) спосіб задоволення статевої потреби. Сьогодні для задоволення сексуальних потреб сім'я не обов'язкова. Відпадає і необхідність продовжувати людський рід у повній сім'ї. Якщо ще недавно шлюб розглядався як єдиний легітимний простір, в якому людина може реалізувати свою сексуальність, то сьогодні цей варіант, особливо у молоді, є запасним.

Змінилося ставлення жінки до шлюбно-сімейних цінностей – чимало сучасних жінок не сприймають материнство як винятково шлюбний атрибут. Одна третина сімей вважає народження дитини перешкодою шлюбу, причому, як свідчать дані нашого опитування, жінки більшою мірою, ніж чоловіки (відповідно 36 % і 26 %). З'явилась нова соціокультурна нормативна система – прокреативна етика: вступати до шлюбу бажано, але не обов'язково. У сучасному суспільстві відмова від традиційної вимоги до сім'ї в її однозначній послідовності: шлюбність, сексуальність, прокреація – сьогодні не сприймається як соціальна девіація.

Актуалізацію проблеми дошлюбної підготовки та статевого виховання детермінують і численні соціальні чинники України, а саме: зростання темпу і зміна стилю життя в урбанізованому суспільстві; посилення міграційних процесів у суспільстві; незадовільні житлові і матеріальні умови життя більшості сімей; криза моральності серед молоді; посилення негативного впливу засобів масової інформації, що формують квазіціннісні установки підлітків; зниження впливу батьків на сімейні стосунки тощо.

В Україні спостерігається перехід суспільної свідомості до більшої

толерантності і сприйнятливості до нових цінностей і моделей поведінки. Як свідчать результати соціологічних досліджень, цінність сім'ї, сімейного способу життя, батьківства в пріоритетах сучасного громадянина України поступається за значущістю особистому благополуччю, щастю. Причинами цього, на нашу думку, є:

– бажання пожити для себе, індивідуалізм, небажання обтяжувати себе зайвими зобов'язаннями;

– відсутність орієнтації на шлюб, наявність холостяцької психології;

– розвиток нових репродуктивних технологій (ЕКЗ);

– відносно щедрі соціальні пільги матерям-одиначкам;

– неможливість забезпечити в сім'ї нормальні житлові умови;

– зростання кількості екстериторіальних (гостьових) шлюбів;

– вплив технічного прогресу: застільну сімейну бесіду замінив телевізор, позбавляючи людей тісного спілкування; кіно- і телепропаганда частих змін шлюбних партнерів відомими політичними діячами, кінозірками тощо;

– зростання питомої ваги позашлюбних сексуальних стосунків (у кожному другому шлюбі, принаймні, один з подружжя, хоча б один раз був невірним партнером). За дослідженнями Кінсі, в 1953 р. кількість невірних дружин становила 26 %, у 1975 р. – вона зросла до 36 %, у 1980 р. – 50 %, у 1984 р. – 55 %, у 1990 р. – 60 %. Насторожує навіть не надмірна розповсюдженість явищ дошлюбного спільного життя, а те, що в суспільстві воно сприймається спокійно [14];

– переміщення задоволення основних функцій сім'ї за її межі. Ще у 1929 році американець У. Огберн помітив наступні тенденції:

а) сім'я перестає бути осередком виробників;

б) члени сім'ї харчуються частіше за межами дому;

в) сім'я все частіше вдається до послуг пральні;

г) школа бере на себе все більшу відповідальність за виховання дітей тощо [15].

А звідси випливають наступні завдання дошлюбної підготовки: а) формування установки на сім'ю; б) пропедевтика холостяцької психології; в) формування відповідної системи сімейних цінностей (честь, гідність, вірність, подружній обов'язок);

– спостерігається неготовність молоді до усвідомленого батьківства. Виявлено, що більшість респондентів хоче мати лише одну дитину в своїй майбутній сім'ї. При аналізі установок студентів на бажання мати багатодітну сім'ю юнаків виявилось у п'ятеро більше, ніж дівчат;

– у молодих людей відсутні найважливіші психологічні навички. Значна кількість потенційних шлюбних партнерів не лише зараз, не перебуваючи в шлюбі, не схильні до взаємних поступок, але і переконані, що в майбутній сім'ї поступки і компроміси необов'язкові (відмінність же в позиціях юнаків і дівчат суттєвих корективів в цей

висновок не вносить). Має місце нерозуміння психологічних особливостей статей.

Кохання перестає бути таїнством – і неминуче перестає бути таїнством продовження роду. Десакралізація інтимної сфери, зняття покривів романтичної таємниці з любовних стосунків тягне за собою деіндивідуалізацію любовного почуття, а це призводить до пригнічення лібідо, до звуження репертуару любовних переживань. Ось чому психіатри зі здивуванням останнім часом відзначають імпотенцію серед молодих здорових хлопців, що так добре знають сексуальну техніку за порнофільмами. Тут діє формула: *хто багато знає про кохання чуже, той мало здатний відчувати власні глибокі почуття.*

Спостерігається конвергенція бінарно протилежних установок: ті, хто вступають до шлюбу, готові до розлучення від самого початку. В процесі нашого дослідження з'ясувалось, що близько 20 % студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка вважають шлюб – соціальним атавізмом. Услід за американцями та європейцями українці починають брати на озброєння нові форми шлюбу. Бездітний, сезонний, гостьовий, послідовно моногамний, шведський і т. ін. – далеко не повна класифікація сучасних видів стосунків між чоловіком і жінкою. У західному світі зараз важко знайти молоду пару, що живе за принципом *«доки смерть не розлучить нас»*. Довготривалий шлюб все частіше замінюється серією короткотривалих союзів. У соціології це називається послідовною полігамією (або серійною моногамією). На заході, на думку Т. Гурко, нова матір чи новий батько для дитини – цілком нормальне явище [16].

Як засвідчило наше дослідження, необхідність дошлюбної підготовки викликана і низкою хибних думок, міфів і забобонів про сім'ю, шлюбно-сімейні стосунки, що нав'язуються молоді, і які заважають встановленню гармонійних стосунків у сім'ї. Ось найрозповсюдженіші серед них:

- про вічність шлюбного союзу;
- про чарівну силу подружнього кохання;
- про необхідність жертвувати один для одного;
- про абсолютну відкритість партнерів у шлюбі;
- про ревності як невід'ємний атрибут подружнього кохання;
- про народження дитини як порятунок для поганого шлюбу;
- про недопустимість конфліктів у гармонійному шлюбі;
- про постійну просторову близькість як умову згуртування сім'ї;
- про необхідність обов'язкового розподілу домашніх обов'язків;
- про співпадання у партнерів думок з усіх питань сімейного життя;
- про єдине призначення чоловіка – матеріально забезпечувати сім'ю.

Окрім цього, молоді несправедливо навіюються ілюзії шлюбу, зокрема такі, що: у шлюбі людина суттєво зміниться, успішність шлюбу

залежить від подібності характерів; хороший шлюб має бути незмінним, статичним; у хорошому шлюбі на першому місці секс, якого має бути багато; подружня зрада розпалює пристрасть й оживляє стосунки; успішність шлюбу конкретних партнерів визначається на небесах і не залежить від зусиль шлюбних партнерів; шлюбний партнер має розуміти все і бажано відразу.

На жаль, ілюзії властиві і батькам, і вчителям, котрі вважають, що:

- молоді люди з досягненням певного віку повністю готові до створення сім'ї;

- спеціальна підготовка до шлюбу стимулює молоду людину до експериментів, що може призвести до відхилень, захворювань тощо;

- добре виховані юнаки і дівчата можуть і без додаткових зусиль створити успішну сім'ю.

Сучасний шлюб усе більше стає індивідуально-вибірковим, укладається за вільним вибором молодих людей, в ньому значно більше рівності; поняття батьківської влади все частіше замінюється поняттям батьківського авторитету. Ці тенденції викликають тривогу у суспільства і держави, так як стан шлюбно-сімейних стосунків і демографічна безпека країни напряду пов'язані з реалізацією сімейних потреб. На кризовість шлюбно-сімейних стосунків впливає й той факт, що суспільство і конкретна особистість по-різному сприймають призначення шлюбу. Для суспільства, шлюб – забезпечення контролю над демографічною та сексуальною поведінкою. Для конкретного індивіда, шлюб – це можливість задовольнити потреби в чуттєвій насолоді, емоційній прив'язаності та індивідуальному коханні.

Відбувається розмивання ціннісних орієнтацій молоді щодо сімейних і репродуктивних функцій. Цьому сприяє низка факторів: вплив негативного досвіду сімейних стосунків, отриманого в батьківській сім'ї (конфлікти, зради, розлучення тощо); легалізація різних позашлюбних форм взаємин статей як наслідок сексуальної революції; послаблення ціннісних орієнтацій на шлюб і сім'ю на рівні державної політики; відсутність комплексної, послідовної, цілеспрямованої, науково обґрунтованої програми підготовки молоді до сімейного життя і відповідального батьківства. Усе це призводить до зростання ранніх і безладних статевих зв'язків, абортів, венеричних захворювань. Дивує ще одна цікава річ – з одного боку Україна начебто стала більш релігійною (молодь ходить до церкви, вінчається), з іншого, – має місце відхід молоді від релігійно-моральних сімейних цінностей.

Сьогодні в світі, особливо в Європі та Північній Америці спостерігається явне зміщення системи цінностей людини, які, без сумніву, впливають на підготовку українських школярів до сімейного життя:

– має місце легалізація одностатевого кохання, пропаганда одностатевих сімей [17];

– відбулась реабілітація і нормалізація нерепродуктивної сексуальності (мастурбація, оральний секс, інші сексуальні техніки, що не ведуть до запліднення) [18];

– чимало молодих людей стають учасниками руху чайлдфрі (англ. child-free – вільні від дітей) [19];

– статеве знеособлення дитини, або так зване «стирання ґендерних стереотипів». В багатьох європейських країнах поряд з традиційними чоловічою та жіночою статями з'являється третя – невизначена стать [20];

– можливість усиновлення дітей одностатевими подружніми парами: все частіше за кордоном з'являються дитячі казки про хлопчика і його тата, у якого з'являється близький друг, який потім стає другим татом, або про принцесу, яка відкидає всіх залицяльників і в кінці кінців пов'язує своє життя з дівчиною [21];

– сьогодні в низці країн обговорюють легалізацію інцесту, представляючи його як «ґендерну норму». Активно просувається легальний інцест в Швеції, Данії і Швейцарії [22];

– у британському «Журналі медичної етики» наводять аргументи про право батьків вбивати своїх маленьких дітей (до двох років): до двох років особистість ще не зародилася, і це є не вбивство, а «післяпологовий аборт» [23].

Дослідженнями встановлено, що юнаки здебільшого орієнтовані на таку цінність, як професійна кар'єра, ніж сім'ю, дівчата – рівною мірою і на цінність сім'ї, і на цінність професійної кар'єри. Багато дослідників відзначають, що цінність «щасливе сімейне життя» є пріоритетною в низці інших життєвих цінностей і для юнаків, і для дівчат, разом з тим, її значущість все ж вище для дівчат, ніж для юнаків (С. Бубнова, А. Реан). На думку І. Дубровіної, ціннісні орієнтації дівчат мають складніший сюжет, котрий визначається їх подвійною орієнтацією: на соціокультурні традиції, що визнають особливу важливість шлюбу та материнства для жінок, і на принцип рівноправ'я чоловіка і жінки, в т. ч. й у виборі професії. Той факт, що в сучасних підлітків юнаків сімейні цінності не входять в число пріоритетних і уявлення про них досить спотворені, дає підстави припустити: педагогічне забезпечення готовності до сімейного життя має починатися із забезпечення актуалізації у школярів ціннісного змісту уявлень про сім'ю, з інтеріоризації цих цінностей [24].

Актуалізує проблему підготовки учнівської молоді до сімейного життя і недостатня розробленість її у вітчизняних наукових дослідженнях. Аналіз соціологічної, психологічної і педагогічної літератури радянського періоду дозволяє зробити висновок про те, що

бум інтересу до шлюбно-сімейної тематики припадав на кінець ХХ століття. В багатьох працях того періоду нагромаджений багатий емпіричний і теоретичний матеріал, що відображав різні аспекти шлюбу і сім'ї, зокрема: соціальна сутність сім'ї і аспекти її життєдіяльності; психологічні особливості сім'ї і психологія сімейних стосунків; питання сімейної педагогіки і домашнього виховання; аксіологічні концепції сім'ї, особистісні ціннісні орієнтації і установки у сімейній сфері життєдіяльності; проблеми статевого виховання молоді тощо. На жаль, сьогодні, не дивлячись на суттєву трансформацію шлюбно-сімейних стосунків, інтенсивність наукових досліджень в Україні різко впала.

Недивлячись на те, що проблеми сім'ї та шлюбу є об'єктом численних досліджень, а вивчення інституту сім'ї здійснюється на стику таких дисциплін, як філософія, соціологія, демографія, економіка, юриспруденція, психологія, педагогіка, медицина, фізіологія, генетика, етнографія, етика, історія, не реалізується цілісний інтегративний підхід до вирішення цієї складної міждисциплінарної проблеми, бо кожна з даних наук розглядає свій аспект. До речі, така ситуація детермінує потребу створення багатогранної і багатоаспектної комплексної науки про сім'ю – фамілістики, яка має подолати дану роз'єднаність дослідників.

Таким чином, суб'єктивні та об'єктивні чинники кризового стану сім'ї свідчать про необхідність дошлюбної підготовки школярів. Причому, виховання сім'янина не можна розглядати поза цілісним способом життя і культури суспільства, включаючи сюди, звичайно, й освіту. Не випадково на одному зі засідань Генеральної Асамблеї ООН прозвучала думка про необхідність запровадження в країнах світу систематичної підготовки учнівської молоді до сімейного життя, сексуальної соціалізації школярів та формування у них усвідомленого батьківства.

1.2. Соціальні передумови актуалізації дошлюбної підготовки молоді

З вище проаналізованого матеріалу впливає актуальність підготовки молоді до шлюбу. Вважаємо за доцільне виділити також наступні соціальні та психолого-педагогічні чинники цієї актуалізації:

1.2.1. Невідповідність між статевим і соціальним дозріванням молоді

Варто згадати 30-ті роки ХХ ст., коли була лише загальна обов'язкова початкова освіта і 80 % 13-річних випускників початкової школи йшли у фабрично-заводські училища чи сферу виробництва, що сприяло їх соціалізації, прискореному дорослішанню. І саме на цей період (13–14 р.) припадало статеве дозрівання (у хлопців – ще пізніше). Якщо й був розрив між статевим і соціальним дозріванням, він був несуттєвим і не завдавав особливих проблем педагогам і батькам. Сучасні хлопчики і дівчатка швидше, ніж їх ровесники 50–80 р. тому, дозрівають фізично: анатомічно, тому що стають більшими, вищими, більш потужними, і фізіологічно, тому що значно раніше у них формується дітородна функція. Причин цьому чимало: акселерація, екологія, харчування, зміна клімату тощо. Тобто межа статевого дозрівання опустилася вниз. Що ж до соціалізації молоді, то можна констатувати значне її відставання в часі, хоч поняття «соціальна зрілість» є досить розмитим, нечітким. Школа, загальна обов'язкова середня освіта, професійне зростання, армія – все це так чи інакше відсуває межу соціального становлення. Легко підрахувати, що між біологічною і соціальною зрілістю підлітка проходить до десяти років, протягом яких він перебуває між привілеями дитинства й обов'язками дорослого. Це один з найхарактерніших парадоксів нашої дійсності, в якому криється джерело різних ускладнень перехідного віку: статева функція дозріла, а її реалізація – небажана і не завжди безпечна.

Доведено, що паспортний вік не є показником готовності створити сім'ю та оцінити сімейне життя. І критерії *«тобі ще рано одружуватися»* чи *«тобі давно пора одружуватися»* неспроможні, бо трапляється, що один психологічно готовий стати сім'янином вже до 17–18 років, а інший залишається інфантильним і після 50-ти. Соціальна зрілість у кожного своя і, відповідно, потреба створювати сім'ю – теж.

Ще одна причина довгого шляху дорослішання – все складніший і заплутаніший ринок праці. За останні десятиліття внаслідок економічних змін і цифрової революції вищі сектори ринку праці – це

по суті боротьба за найбільш творчі, престижні та цікаві посади (наприклад, ІТ – технології, банківська справа, журналістика тощо). Ті галузі, котрі приваблюють амбіційних молодих людей і дівчат, часто вимагають декількох років навчання, стажувань, переходів з однієї посади на іншу, переїздів з одного міста в інше тощо. І створення сім'ї рідко включається в цю картину.

Таким чином, спостерігається розмивання традиційної відповідності між віковими і поведінковими характеристиками дорослості, яка проявляється у функціональній неграмотності в сімейно-шлюбних, дитячо-батьківських відносинах, яка демонструє відставання сформованих стереотипів поведінки в цій сфері від зміненого змісту традиційних соціальних ролей чоловіка, дружини, дитини, батька, матері. З огляду на це, ми вважаємо за доцільне:

1) максимально можливу сублімацію сексуальної енергії підлітків, переключення її на важливіші для цього віку сфери діяльності: навчання, гурткову роботу, танці, спорт, працю тощо, бо еротичні фантазії, мрійливість найчастіше з'являються тоді, коли підлітки не мають чим зайнятись;

2) вичерпне інформування школярів про можливі наслідки сексуальних практик з метою їх запобігання.

1.2.2. Урбанізація суспільства

Урбанізація детермінує низку процесів, що ускладнюють шлюбно-сімейну соціалізацію учнівської молоді. Серед них ми передовсім виділяємо:

а) **анонімність у поведінці молоді**. Якщо в селі про кожну молоду людину знають більше, ніж вона сама про себе, коли здійснюється постійний моніторинг і контроль поведінки, що утримує молодь від вчинення чогось такого, що може «підставити» родину, то урбанізоване місто утверджує такий спосіб життя, що більшість часу молодь проводить в умовах анонімності, коли ніхто нікого не знає. А відсутність соціального контролю за низького рівня загальної культури приводить до ряду складних криміногенних проблем: наркоманії, ранньої статевої практики, підліткової проституції, статевих збочень і правопорушень тощо. Враховуючи дію цього фактору, школа і батьківська громадськість повинні педагогічно грамотно впливати на оздоровлення мікрорайону, виявлення асоціальних угруповань, організацію життя і дозвілля своїх вихованців. Без цього неможливе успішне їх морально-статеве виховання;

б) **динамізацію соціальних процесів**, котра призводить до егоїзації суспільства, яка аж ніяк не сприяє дошлюбній підготовці. Бо людина, котра постійно поспішає, не має часу зупинитися й

оглянутися навколо, придивитись до блакитного неба і зеленої трави, прислухатися до проблем, що оточують сучасних людей, прийти на допомогу один одному і т. п. Людська психіка потрапляє в лещата таких перевантажень, яких у неї ніколи не було. І щоб зберегти себе від розладу, вона починає економити нервові сили – менше відпускати їх у кожне почуття, в кожне переживання. У підсвідомості людини виникає новий психологічний механізм – приглушувач емоцій. Він рятує психіку від розбалансування, але людські почуття слабшають, робляться менш сердечними, емоційними, більш раціональними. А людина-раціонал гірше пристосовується до сімейного життя: її прив'язаність до близьких людей значно слабша, всі її почуття – любовні, дружні, батьківські, родинні – різко втрачають у глибині і тривалості. Від цього нинішня людина є більш «Я-центричною», егоїзується, і це теж велика зміна в її психології.

Сім'я і школа нічого не протиставляють егоїзації особистості. В дитини мало можливостей проявити альтруїзм, повправлятися в добрих вчинках. Коли маленька дитина хоче пригостити маму цукеркою, то переважна більшість старших відмовляються від такого вчинку («Їж, дитино, сама!»). В школі теж відсутнє поле вправлення в альтруїзмі (*не підглядай, не давай списувати, не підказуй* тощо);

в) надмірність примусових контактів, інтенсифікацію спілкування. У пересічного мешканця міста різко зросла кількість знайомств і знайомих людей, на відміну від жителів сіл, де соціальна комунікація порівняно обмежена (знайомі за місцем проживання, в транспорті, у школі, вузі, на тусовках, телезнайомі і т. п.). Людська психіка, рятуючись від перенасиченості контактів, пропускає їх не через себе, а по дотичній. Людські душі швидше тяжіють до розладу, ніж до співдружності. Душі близьких більше суперничають, ніж живуть у мирі. А там, де боротьба, там мало милосердя! Не та сьогодні дружба, не те кохання, не ті ідеали, що були колись. Сучасна пересічна людина легко заводиться знайомства, легко їх розриває, без відчаю і глибоких розчарувань, легко покидає батьківський дім. Виходячи з цього, школа і сім'я повинні переорієнтовуватись на виховання людини-альтруїста, людини-гуманіста, з розвиненою любовною сферою, здатною приходити на допомогу один одному, співчувати і радіти разом з іншими тощо;

г) численні проблеми для здоров'я, пов'язані з якістю питної води, оточуючим середовищем, насиллям і травмами, інфекційними хворобами і такими факторами ризику, як вживання тютюну, алкоголю, нездорове харчування, малорухливий спосіб життя, неконтрольоване харчування, надмірна калорійність раціону, ГМО, надмірна вага, ожиріння. Це призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, цукрового діабету. Сучасне

місто загрожує пересічній людині численними стресами. Все це в сукупності впливає і на репродуктивне здоров'я, погіршення генофонду нації;

д) **ослаблення уваги, контролю дорослих за дітьми.** Позаяк в місті інтенсивніше спілкування, дорослі втомлюються від навантаження, в них знижується реакція на людину. А звідси неувага до проблем, що виникли, бажання залишитися на самоті, відключитися від усіх і всього. А підлітки залишаються самі з собою і намагаються самостійно знайти відповіді на питання, що цікавлять, особливо в період статевого дозрівання;

е) **роз'єднаність членів сім'ї.** У великому місті робота не об'єднує (як на селі) членів сім'ї, а розводить їх по різних підприємствах. Вільний час займають позасімейні заходи, з'явилась спеціальна індустрія дозвілля. Сьогодні в народі жартують, що гаджети, інтернет і соцмережі зближають людей незнайомих, роз'єднуючи рідних і близьких;

є) **посилення міграційних процесів,** які відривають молодь від сім'ї, сімейних традицій, спонукають опанувати незвичну для них побутову культуру; сприяють створенню гетерогенних шлюбів (міжрасових, міжнаціональних, «міжстанових» тощо).

ж) **інтимізацію шлюбно-сімейного життя,** яке набуває більш особистого характеру. Посилилась роль зовнішніх факторів у забезпеченні стійкого шлюбу і відповідно зросло значення його внутрішнього змісту. Сім'я перетворюється у спільноту, основне призначення якої полягає у налагоджуванні інтимного життя, в створенні психічної протизаги соціальної відчуженості і роз'єднаності.

1.2.3. Ґендерний інфантилізм, зміщення соціальних ролей чоловіка і жінки

Сьогодні у соціальній картині українського суспільства все більше простежується таке суспільно-політичне явище у самосвідомості індивіда, яке визначають як ґендерний інфантилізм, такий стан людини, за якого не формуються, а потім і не проявляються у вчинках суттєві риси характеру, що відображають належність індивіда до певної статі, конкретного віку, якогось роду діяльності чи професії.

Парадокс у ґендерних стосунках полягає в тому, що роль, котру колись грав у сімейному житті чоловік (захисник, господар дому і годувальник), виявилась винятково розмитою, сильно зміненою у сучасній ситуації. Тому не зовсім зрозуміло, в чому вона має полягати, чому не може виконуватися жінкою і взагалі чи може сучасний чоловік її ефективно виконувати. В чому, наприклад, у мирний час полягає функція захисника? А в чому за розвинутої системи послуг має

полягати місія господаря дому? А чим деякі жінки гірше справляються із завданнями годувальниці, ніж багато чоловіків?

Чітка тенденція **усереднення форм статевої поведінки** – реальність сьогодення: вектор розвитку особистості у жінок і чоловіків спрямований у бік розвитку чоловічих ознак статевої поведінки в обох статей. Нинішня ситуація характерна тим, що з одного боку, жінки хочуть нічим не відрізнятись від чоловіків (носять брюки, короткі стрижки, нецензурно виражаються – атрибути традиційно чоловічої статевої поведінки), а з другого, – всіляко підкреслюють, що вони – жінки; з одного боку, їм хочеться, щоб про них піклувалися і вважали слабкими, а з другого, – вони всіляко намагаються – висловити свою силу, незалежність і свободу.

Внаслідок змін в суспільному розподілі праці жінка стала незалежнішою в економічному відношенні, зросли її можливості самостійно вибрати свою долю. Виявилось, що не обов'язково одружуватися, щоб кохати і бути коханою. Величезна кількість жінок свідомо віддають перевагу самостійному життю, займаючись своєю кар'єрою і не пов'язуючи себе шлюбними стосунками. Соціально-культурні зрушення, котрі сприймалися спочатку як сексуальні, дуже швидко переросли в ґендерну революцію, яка вже незворотна. Для того, щоб повернути патріархальний порядок, навіть якщо б це було можливо політично, необхідно: а) радикально змінити розподіл праці, прибравши жінок зі суспільного виробництва, науки й освіти; б) змусити сім'ю жити на одну зарплату чоловіка; в) повністю змінити жіночу самосвідомість, спонукавши жінку відмовитися від своїх соціальних домагань і прийняти традиційний статус слабкої статі. Першого не витримає економіка (жінки становлять більше половини робочої сили), другого не витримає сімейний бюджет, а про третє навіть говорити смішно.

Сьогодні все частіше говорять про прояви в суспільстві елементів сексизму [25]. Сексизм означає позицію чи дію, котрі принижують, виключають, недооцінюють і стереотипізують людей за ознакою статі. Іншими словами, сексизм – це орієнтація, яка ставить в несприятливі умови одну статю по відношенню до іншої. Прояви сексизму проявляються в наступному:

1. Зведення жінки до ролі сексуального об'єкту (в нашому опитуванні студентів-стипендіантів педуніверситету до такої думки схилилися 73% юнаків і 4% дівчат).

2. Зведення чоловіка до ролі економічно-сировинного додатку сім'ї (52% юнаків і 68% дівчат).

3. Переконавання, що чоловіки мають право чи зобов'язані проявляти впевненість в собі, силу характеру і агресивність, а жінки –

слабкість і поступливість (тут позитивна відповідь майже співпалась у представників різної статі – 81 і 84%).

4. Заборона (чи суспільне несхвалення) жінкам (чи чоловікам) займатися деякими професіями чи займати певні посади лише на тій підставі, що вони жінки (чи чоловіки).

5. Переконавання, що домашня праця та виховання дітей є обов'язком передовсім жінок (78% юнаків і 32% дівчат).

6. Переконавання, що чоловік має право на позашлюбні чи дошлюбні сексуальні стосунки, а жінка – ні (90% юнаків і 1,5% дівчат).

Сексизм так глибоко засів у нашій культурі, в українському суспільстві, в людській свідомості, що його часто не помічають. Хіба факт переходу дружини на прізвище чоловіка не є підтвердженням патріархальності вітчизняної культури? А величання по батькові громадян України? Якщо взяти такий феномен як дискримінація чоловіків – то це та данина, котра не визнається жодною офіційною структурою ні в світі, ні в Україні, не усвідомлюється громадською думкою. Але якщо існує гендерна дискримінація жінок, то за законами системоутворення буде існувати і гендерна дискримінація чоловіків. Глибокі зрушення в ґендерних стереотипах і поведінці означають не «фемінізацію» чоловіків і/чи «маскулінізацію» жінок й утворення якогось «унісексу», а **послаблення поляризації ґендерних відмінностей** і пов'язаної з ними соціальної стратифікації. Чітка тенденція усереднення форм статево-ролевої поведінки – реальність сьогодення.

За визначенням, **дискримінаційним є як рівне ставлення до нерівних, так і нерівне ставлення до рівних**. Ніхто не стане заперечувати фізіологічних особливостей статей і нерівності, що виникає у зв'язку з цим. Наприклад, розумно і правильно надавати жінкам на період вагітності декретну відпустку. Однак у сфері освіти, трудових стосунків, сімейного права, пенсійного забезпечення і т.п. обидві статі мають бути рівними.

В українському суспільстві спостерігається трансформація чоловічих і жіночих ролей у сім'ї, в основі якої лежить не «жорсткий» розподіл праці між чоловіком і дружиною (як у «традиціоналістській сім'ї»), а «егалітарність» і «взаємозамінність» сімейних ролей (як у «сучасній» та «постсучасній» сім'ях). Зменшується цінність чоловіка в очах жінок. Цей феномен дискусійний, але є низка причин, що лежать на поверхні:

а) зросла кількість жінок, освіта яких перевершує рівень освіти чоловіків;

б) жінки швидше і легше пристосовуються до реальної, особливо мінливої дійсності;

в) все більше жінок займають керівні посади в різних сферах життя суспільства;

г) жінки стали більш економічно незалежними;

д) готовність без чоловіка зачати і виховати дитину.

На жаль, сьогодні межа між чоловіками і жінками стирається все швидше. Почавши зі соціальної рівності, вона переходить на рівень моди, етикету і все більше вривається в приватне життя. Традиційні стереотипи статевої поведінки вже не сприймаються підлітками. Тепер дівчата значно частіше призначають побачення юнакам, ніж це було 20-30 років тому; понад це, нерідко вони самі наполягають на сексуальній близькості.

На наших очах стираються межі між устремліннями чоловіків і жінок в таких сферах життя, як освіта, наука, службова кар'єра чи спорт. В Збройних силах України проходять службу близько 25 тисяч жінок. Понад 3 тисячі жінок носять офіцерські звання, ще 10 тисяч – служать на посадах, що визначають боєздатність ЗСУ. В АТО взяли участь вже понад 6 тисяч жінок. Понад 31 тисячу жінок працює у ЗСУ на цивільних посадах. За останні роки був суттєво розширений перелік військово-облікових спеціальностей, які можуть обіймати жінки. У 2018 році ввели в дію план з реалізації дотримання ґендерних проблем у військовій сфері, в якому передбачено навчання жінок у всіх військових учбових закладах. Також у Міністерстві оборони створили відділ з питань ґендерної рівності.

Будь-яка дискримінація породжується, передовсім, на побутовому рівні, і виникає з причини дефіциту чи недорозвинутості особистої культури, браку освіти і етичного ставлення до людей взагалі. Але на рівні соціальних структур дискримінація є результатом недостатньої розробки правових норм і механізмів захисту. І якщо на рівні законодавства можна достатньо швидко впровадити певні антидискримінаційні стандарти, то на рівні масової культури якийсь час ще будуть домінувати дискримінаційні стереотипи сприйняття статей. Тому, аналізуючи чоловічу дискримінацію, ми розглянемо передумови її виникнення в різних сферах життєдіяльності:

1. Стереотипи громадської думки. Засоби масової інформації, реклама, кінофільми часто нав'язують стереотип про чоловіка як поганого батька, нечепуру, ледаря, гвалтівника, сексуально стурбованого, пияка і т.п. Насправді, чоловік в сучасній сім'ї, як свідчать численні дослідження, виявився не господарем (навіть словопоеднання «домохазяїн», «домогосподар» не використовується), а робітником, постачальником, годувальником чи просто квартирантом або гостем. Жінки теж страждають від нав'язаного образу здавалось би позитивної, але обмеженої домогосподарки, терплячої, турботливої і навіть жертвовної матері, одночасно красивої «блондинки».

2. Дискримінація в галузі освіти. Дискримінація чоловіків починається з дитячого садка, причому дискримінація з двох сторін: з одного боку діти бачать вихователем лише жінку, з другого – чоловік усунений від виховання дітей. В школі вчитель, як і вихователь дитсадка, має в основному жіночий образ, що не може не позначитись на світогляді майбутнього чоловіка. Тут знову ж таки можна все скинути на зарплату. Навчально-виховний процес в школі не враховує особливості юнаків [26]. Сьогодні середня загальноосвітня школа базується на посидючості, наполегливості. Показником успішності в школі є оцінка знань з різних предметів, а це вотчина жінок, творчість в школі проявити ніде.

3. Дискримінація у сфері виробництва. Зазвичай виробничу сферу вважають місцем дискримінації жінок. Але на небезпечних і шкідливих роботах працюють переважно чоловіки (шахтарі, металурги, пілоти і т.п.). І тут не чути голосу феміністок, які б вимагали рівної участі чоловіків і жінок. Будь-яка робота, пов'язана з ризиками, за визначенням, – чоловіча. Пояснюється це тим, що жінкам треба народжувати. Але ж дитину треба не лише виносити, але і зачати та виховати, що не менш значуще, ніж вагітність, для чого потрібне здоров'я обох батьків. До речі, від травм, отриманих на виробництві, чоловіків гине значно більше.

4. Дискримінація в соціальних правах і гарантіях. За великим рахунком, держава є соціальною лише по відношенню до жінок. В Україні оберігається жіноче здоров'я. Існує чимало спеціальних нормативних актів щодо захисту жінок, матері та дитини (наприклад, програма боротьби з раком молочних залоз). Для чоловіків цей аспект захисту прав відсутній (на жаль, відсутня програма боротьби з раком простати), хоч генетично чоловіча стать є менш захищеною від різних хвороб. Понад 50% бездітних сімей не мають дітей через безпліддя чоловіків [27, с.27].

Можна сказати, що чоловіки від народження є дискримінованими природою. В Україні вони на 10-12 років в середньому живуть менше від жінок. Смертність чоловіків у молодому віці (15-24 роки) втричі перевищує смертність жінок. Вони в рази частіше вдаються до суїциду (80-90% випадків). Навіть ґендерна проблематика частіше розглядається як жіноча проблематика [28, с.39].

5. Дискримінація в шлюбному законодавстві. Українська судова практика при розлученні зазвичай залишає дітей з матір'ю, як би це не утискало інтереси дитини і батька (57% розлучених чоловіків позбавлені спілкування з дітьми). І, звісно, частина ресурсів чоловіка передається жінці автоматично. Це також дозволяє жінці використовувати дитину як засіб наживи та інструмент законного рекету. Матір може затрачати аліменти не на дитину, а на себе.

Чоловік не має права самостійно витратити кошти на свою власну дитину. Самотньому чоловікові складніше взяти на виховання дитину з дитячого будинку, ніж самотній жінці. Якщо чоловік, який намагається отримати аліменти на своїх дітей, ніякої симпатії у працівників відповідних соціальних служб не викликає.

6. Дискримінація в кримінальному праві. В Україні жінка за рівні злочини отримує покарання в середньому в 3-4 рази м'якші, ніж чоловік. Режим утримання чоловіків у пенітенціарній системі набагато строгіший від жінок за аналогічні злочини. Так само і дострокове звільнення жінка може отримати з більшою імовірністю, ніж чоловік, засуджений за аналогічною статтею кримінального кодексу. Окрім того, засуджені жінки можуть без обмежень отримувати посилки і бандеролі, а чоловіки – не більше однієї в місяць. Жінкам набагато частіше виносяться умовні покарання [28].

7. Дискримінація в репродуктивних правах. Чоловіки в Україні значною мірою позбавлені репродуктивних прав. Жінка, що народила дитину, вже почуває себе ланкою у ланцюгу роду. Чоловік майже завжди почуває себе відстороненим від процесу народження нащадка. Він не має права приймати рішення про народження дитини, це робить жінка в односторонньому порядку. Чоловік не має права прийняти рішення про аборт. Як би не хотів чоловік і батько, дружина може убити ненароджену дитину, навіть не поцікавившись його думкою з цього приводу.

Дискримінаційним виглядає й відсутність в Україні умов для підтримання репродуктивного здоров'я чоловіків. Якщо гінекологічна служба в Україні розвинена і розгалужена, то відповідної андрологічної служби для юнаків і чоловіків не існує, а чоловіків, яким потрібна допомога в подоланні репродуктивних проблем відсилають до урологів. Мабуть мали б бути спеціалізовані чоловічі консультації, бо у чоловіків у порівнянні з жінками існують специфічні відхилення в діяльності організму. Хіба цукровий діабет і гіпертонія протікають у чоловіків і жінок однаково? Адже перша хвороба складніше проходить у жінок, а друга – у чоловіків. Чому клімакс у жінок є об'єктом уваги медиків, а у чоловіків – ні? Існують і виключно чоловічі захворювання, такі як гемофілія.

8. Дискримінація в пенсійному законодавстві. Мало кого в Україні хвилює факт нерівності представництва чоловіків і жінок серед пенсіонерів. До останнього часу чоловіки виходили на пенсію на 5 років пізніше від жінок (зараз ситуацію вирівнюють поступово, хоч опозиція чинить спротив). Якщо врахувати той факт, що чоловік в середньому живе на 10-12 років менше то й «насолоджується» пенсією на 10-12 років менше. Нікому в голову не прийде запропонувати чоловікам виходити на пенсію хоча б років на 10 раніше від жінок, хоч

принцип рівності, за який воюють феміністки, логічно передбачав би саме це. Якщо ж пенсійний вік піднімати синхронно (економіка тільки й чекає цього), то чоловіки знову постраждають.

9. Дискримінація в праві на життя. Держава має право в будь-який момент розпорядитися життям чоловіка на свій розсуд. Йдеться передовсім про примусовий набір в армію. У відповідності до законодавства в Україні чоловіки вимушені в обов'язковому порядку втрачати рік-другий свого життя на службу в армії. Жінка може вступити в армію за власним бажанням, при цьому характер жіночої служби відрізняється меншим навантаженням за нормативами. Служба в армії хронологічно обмежує чоловіків у правах на освіту і на отримання роботи, солдати не мають паспорта і можливості звернутися до суду, часто на службі через нестатутні стосунки вони втрачають здоров'я, а іноді і життя. Окрім цього, держава може спрямовувати вояків у так звані «гарячі точки», де існує смертельна небезпека. Якщо ж чоловікові довелося під час служби мати доступ до військових секретів, то йому після демобілізації на 5-15 років закритий виїзд за кордон.

До речі, у надзвичайних ситуаціях (пожежа в приміщенні чи на кораблі, руйнування внаслідок землетрусу і т.п.) перевага з захисту чи евакуації передовсім надається жінкам і дітям.

З огляду на вищесказане, варто зазначити, що важливим компонентом підготовки школярів до сімейного життя є формування їх гендерної культури. І. Дубровіна вважає, що у підготовці молоді до сімейного життя необхідно забезпечити і формування особливої системи уявлень дитини про себе як людину певної статі і відповідної форми поведінки [24].

1.2.4. Падіння престижу сім'ї та дестабілізація шлюбно-сімейних стосунків

Сьогодні в Україні відзначаються такі негативні тенденції в життєдіяльності інституту сім'ї, як **зниження коефіцієнту шлюбності при високому рівні розлучуваності**. Кількість зареєстрованих шлюбів у розрахунку на 1000 осіб населення у 2018 р. становила 6,0 (в 1991– 9,5‰). У 2018-му році в Україні утворилося 228,4 тис. нових сімей (в 1991 р. – 493, 067тисяч). І все рівно рівень шлюбності в Україні є високим за європейськими мірками. До 30-35 років фактично 90% населення або перебуває у шлюбі, або раніше перебувало у ньому [29]. Звісно, зниження коефіцієнту шлюбності значною мірою детерміноване збільшенням середнього віку вступу в шлюб (25,8 років для жінок і 28,5 років – для чоловіків), зростанням попиту на життєві блага, на вищий соціальний статус (гідна освіта і високооплачувана робота). Відходить у минуле рання шлюбність, тобто шлюби до 18

років. Якщо в середині 90-х це був досить великий відсоток – 8% шлюбів, навіть до 10%, то зараз це 1% шлюбів, тобто ранні шлюби сьогодні в Україні швидше виняток [29].

Ще одним детермінантом зниження коефіцієнту шлюбності є зростання кількості офіційно незареєстрованих шлюбів. Вони перестали вважатися девіантними і стали звичним варіантом норми. Десята частина шлюбів в Україні є консенсусними. Ще 45% українців не засуджують спільного проживання перед офіційним шлюбом [30].

Як засвідчили наші репрезентативні опитування, більше половини старшокласників загальноосвітніх шкіл м. Тернополя і 60 % учнів ПТУ відповіли, що вони «згідні» чи «в основному згідні» з твердженням: *«зазвичай буває корисно, щоб партнери пожили спільно до шлюбу, щоб вияснити, чи зможуть вони ужитися»*. Майже 70 % дівчат і 65 % юнаків погодилися, що *«дошлюбне спільне життя – особиста справа чоловіка і жінки і нікого іншого не повинне цікавити»*. Близько 20 % студентів вважають шлюб – соціальним атавізмом. Услід за американцями та європейцями українці починають брати на озброєння нові форми шлюбу. Бездітний, сезонний, послідовно моногамний, шведський і т. ін. – далеко не повна класифікація сучасних видів стосунків між чоловіком і жінкою.

На загальну сімейну ситуацію в Україні впливає і **високий коефіцієнт розлучуваності** (число розлучень на 1000 осіб населення). Для прикладу, якщо у 2008 році він становив 3,2‰, то у 2018 році – 3,91‰ [29]. В країні зареєстровано 53,9 тис. розірвань шлюбів в органах державної реєстрації актів цивільного стану та задоволено 100,1 тис. заяв і позовів про розірвання шлюбу судами першої інстанції [31]. Сьогодні в Україні спостерігається конвергенція бінарно протилежних установок: ті, хто вступає до шлюбу, готові до розлучення від самого початку, не бачать в цьому чогось надзвичайного. Якщо раніше шлюб укладали «на все життя», сьогодні часто спрацьовує установка «пробного шлюбу». У західному світі зараз важко знайти молоду пару, що живе за принципом «доки смерть не розлучить нас».

Сьогодні в суспільстві немає єдиного ставлення до інституту розлучення. Для одних розлучення – це благо, для інших – зло, для третіх – цілком сучасна форма вирішення проблем. Але якщо в демократичному суспільстві ми допускаємо право людини на помилки, то повинні передбачити й можливість її виправлення. Як писав класик французької літератури ХХ ст. Ерве Базен, трапляються випадки у подружньому житті, коли *«жахливий кінець кращий від жаху без кінця»*.

Разом з тим, насторожує динаміка розлучень в Україні. У 1960-х роках в Україні на 10 шлюбів припадало 1 розлучення (до 1968 р. процедура розлучення була суттєво ускладнена). Подальша динаміка

мала такий вигляд: 1970-ті рр.– 10:2, 1980-ті – 10:3, 1990-ті – 10:4, і сьогодні – 10:5, тобто розпадається кожний другий шлюб. Соціологи впевнені, що нині 50-60% шлюбів розпадаються. Не випадково констатують, що Україна все ще залишається в лідерах серед країн Європи за кількістю офіційних розлучень [32]. На заході України, на думку соціологів, розлучень суттєво менше, ніж на сході чи у центрі. *«Справа в тому, що в Західній Україні люди з великим трепетом шанують сімейні цінності, там в інститут шлюбу щільно інтегрована релігія, яка не заохочує розлучення. У великих містах люди до цього ставляться простіше, там темп життя вищий, тому і розлучаються частіше»* [33].

На думку Л.Слюзар, провідного наукового співробітника Інституту демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАНУ, п'ятірка причин, які штовхають на розрив стосунків виглядає так. На першому місці стоїть алкоголізм – із цієї причини розпадається кожна п'ята родина. Це не дивно, адже, скажімо, 2012 року Україна посіла третє місце в світі за середнім споживанням горілки на особу після Росії та Білорусі. У 15% випадків розлучаються на ґрунті матеріальних труднощів, у 12% – через зраду та ревності. 5% сімей розпадаються через незадоволення сексуальними стосунками і стільки ж – через несприятливі житлові умови. А близько 4% розлучень стається з причини неможливості мати дітей [34].

Н. Гаврилишин та В. Балахтар в своїй статті «Причини розлучень в Україні та їх соціально-психологічні наслідки» виділяють наступні основні причини росту розлучень в Україні (дані подані у відсотках): матеріальні, побутові проблеми – 18,79; послаблення цінності сім'ї для сучасного покоління – 17,45; психологічна несумісність – 14,09; монотонність подружнього життя – 9,62; нове кохання – 10,07; відсутність дітей – 4,47; алкогольна чи наркотична залежність одного з подружжя – 16,55; інше – 8,96 [35].

Результати Всеукраїнського соціологічного дослідження «Фактор сімейного щастя» свідчать, що жінки сваряться зі своїми чоловіками на 8% частіше, ніж чоловіки зі своїми дружинами, вони частіше (58%) від чоловіків (42%) замислюються про розлучення [36]. Серед численних причин розлучень основна, на наш погляд, – неготовність молодих людей будувати стосунки (за статистикою, 62% розлучень припадає на молоді сім'ї). Усі інші причини похідні. Наше опитування також показало, що 40% жінок та 30% чоловіків відчують нестачу знань щодо того, як будувати щасливі подружні стосунки, і вважають корисним проводити навчання, присвячене основам створення щасливої сім'ї.

1.2.5. Зміна ставлення до сексуальності та сексу

Ще більше, ніж трансформація шлюбно-сімейних цінностей у сучасній молоді, змінилося ставлення до сексуальності та сексу. Сьогодні світ увійшов у нову цивілізацію – цивілізацію еросу, епоху тотальної еротизації. Люди перестають бачити у сексуальності щось ганебне. Змінюється ставлення до тіла, в т. ч. оголеного. У країнах, де сексуальна революція перемогла, як казали історики, «повністю й остаточно», спостерігається катастрофічне падіння народжуваності, ріст аґедонізму та імпотенції, процвітання та узаконення гомосексуальних стосунків, включаючи одностатеві шлюби.

Сьогодні **шлюб не є нормативним регулятором сексуальних стосунків**, як це було раніше, він часто не передує сексуальній близькості, а закріплює її. Низька міра контролю за дошлюбною статевою поведінкою молоді, лібералізація статевої моралі призводять до того, що відзначається тенденція зниження віку початку сексуального життя, хоч середній вік вступу до шлюбу збільшується.

Можна виділити основні тенденції розвитку масової сексуальної культури в Україні сьогодні:

1. Сучасне українське суспільство сповідує широкі і відкриті міжнародні контакти, а отже, вільне перетікання цінностей і норм з Заходу на Схід. Сьогодні відзначається дивна закономірність: молодь у традиційних суспільствах не дотримується заповітів і цінностей батьків, а переймають ціннісний світ своїх однолітків з інших, розвиненіших країн. На цьому і базується феномен **вестернізації вітчизняної сексуальної культури**.

2. Відбувається **індивідуалізація і приватизація сексуальності**. У сучасній молодій людині є можливість вибору стилю сексуальної поведінки. Особливо слід відзначити право жінки на вільний вибір дошлюбної моделі сексуальної поведінки.

3. Змінилися основні завдання сексуального спілкування: з інструменту вирішення репродуктивних питань воно перетворилося в гедоністичний засіб. Зросло **сексуальне експериментування** в шлюбі. Норми, що регулюють сексуальні стосунки чоловіка і жінки, стають все більше ліберальними, а статеві контакти різноманітнішими і багатшими. Не так, як раніше, засуджуються дошлюбний секс, позашлюбне народження дитини, позашлюбні стосунки, гомосексуальні союзи тощо.

4. Знизився **вік сексуального дебюту** при зростанні сексуальної активності вітчизняної молоді.

5. В Україні відчувається **лібералізація в ставленні до гомосексуалізму**, до можливості легалізації в Україні **одностатевих шлюбів**. Суспільство відмовляється від регламентації й уніфікації сексуального життя, віддаючи перевагу плюралізму і

толерантності [37]. **Жінка ХХІ століття стала претендувати на роль партнера, суб'єкта, а не об'єкта сексуальної взаємодії.** Жінки часто демонструють традиційно чоловічі підходи до вираження сексуальності: перевага епізодичним зв'язкам без емоційної залученості; прагнення до перемоги в процесі залицяння і зваблювання, а не розвитку подальших стосунків; переважання фізичного задоволення перед духовною близькістю. Вони стають все активнішими у виборі сексуального партнера.

6. Загальнодоступність сексуального задоволення руйнує традиційні норми сексуальної поведінки, тягне за собою втрату гостроти переживань..Висока соціальна мобільність детермінує установку на **тимчасовість сексуального партнерства**, створює ситуацію ненадійності і невизначеності. Винятково важливою формою сексуального задоволення сьогодні стає **віртуальний секс**.

7. Один з найпідступніших наслідків сексуальної революції стала її здатність переконувати молодь у тому, що секс не є питанням моралі. Хоч моральне регулювання та оцінка сексуальних стосунків не зникають, вони стають гнучкішими і реалістичнішими. В результаті, по-перше, зменшується розрив між повсякденною, побутовою та офіційною мораллю і, отже, стає менше лицемірства. По-друге, звужується коло явищ, що морально оцінюються. Число і тип сексуальних партнерів і конкретні сексуальні техніки поступово стають винятково справою особистого вибору. Німецький соціолог Теодор Адорно зазначав, що *«головне і єдине правило сексуальної моралі – той, хто звинувачує, завжди не має рації»* [38].

Поняття «аморальність» в оцінці сексуальних стосунків замінила «імморальність», тобто уявлення про відсутність будь-яких норм і правил у сексуальному житті. **Цнотливість взагалі перестала бути цінністю.** І ставлення самих дівчат до неї змінилось. Сьогодні не пропагується збереження цноти, а частіше робиться акцент на безпечний секс. Як зазначав М. Махній, у наші часи еротика практично зникла, її місце посів банальний секс [39, с. 5].

8. Нова сексуальна культура знімає антиномію: моральний секс – проституція. З її візії, однаково морально мати секс і без матеріальних вигод, і з матеріальними вигодами. Інший момент нової сексуальної культури – це **широкий розвиток міжвікового сексу**. Небачених розмірів в наші дні досягла **експлуатація сексуальності**. Секс стає все більше комерціалізованим. Тут і нав'язливі сексуальні пропозиції в Інтернеті, і неформальне санкціонування проституції. Усім без винятку доступні порнографічні сайти і картинки.

9. За останні 20 років секс проник практично у всі сфери нашого життя, була зачеплена і культура. Сьогодні відбувається активна **сексуалізація культури, літератури, театру, музики**. Всією своєю

потугою «секс-культура» вривається в наше життя, в наші почуття і думки. Західна пропаганда нав'язує українській молоді: *всі види сексу природні, і ніяких збочень не існує*. Поступово кохання, сім'ю, дружні стосунки підміняють сексом. Все частіше стало чути про сурогатне материнство.

Разом з темпами технологічного прогресу в Україні зростає і ступінь «сексуалізації» реклами та засобів масової інформації, інтернету і телебачення. В інтернеті надлишок анімаційної реклами, націленої на сексуальне збудження, не кажучи про те, що часто, проти волі користувача, в пошуковій системі вискакують піратські сайти з найбруднішою – дитячою, садомазохістською і навіть зоофільною порнографією. Таким чином, сексуальність з інтимної стала публічною, її виставляють напоказ і старанно нав'язують.

10. Завдяки досягненням медицини, особливо сексофармакології (ефективні засоби контрацепції і препарати), люди можуть **відчувати сексуальні радощі частіше і довше**, ніж це було можливим донедавна. Наукові і технічні досягнення позбавляють людство застарілих страхів, дають змогу вирішувати пов'язані з сексом проблеми, розробити надійні засоби запобігання від небажаної вагітності, навчитися долати безпліддя.

11. Для нинішньої сексуальної культури характерною є **вульгаризація**. Подружні пари приділяють багато уваги сексуальній техніці та дотриманню графіку «занять коханням».

12. Споживацьке ставлення до сексу в сучасному світі повертається «свободою» від відповідальності і серйозності в коханні, веде до емоційної незадоволеності.

13. За останні десятиріччя наукове вивчення статі і сексуальності безумовно просунулось вперед, написані фундаментальні праці теоретичного і прикладного характеру, ведуться дослідження проблеми ґендерної та сексуальної соціалізації; стать і сексуальність розглядаються як найважливіші людські характеристики, робляться спроби розробки концепції сексуального і ґендерного виховання сучасних школярів. Однак нинішні програми статевого виховання, як і століття тому, нерідко обмежені фізіологічними та медичними аспектами і нехтують педагогічні.

14. У багатьох людей **позасімейні цінності превалюють над сімейними** тощо. Частиною суспільства з радістю була прийнята думка, що секс без кохання і поза шлюбом корисний для здоров'я як чоловіків, так і жінок.

Людська сексуальність складна, опанувати нагромадженим людством досвідом без відповідної освіти неможливо, відповідальний і безпечний секс вимагає знань, одними морально-релігійними заборонами не обійтись. Не випадково доступність наукової

сексуальної інформації і освіти згадується в числі найважливіших передумов сексуального здоров'я і прав людини. Ось чому своєчасна і систематична сексуальна соціалізація підростаючого покоління – один з обов'язків держави і суспільства.

1.2.6. Неправильні репродуктивні установки молоді і як наслідок – демографічна криза в Україні

Демографічна ситуація в Україні загострилась до необхідності забезпечення національної безпеки. Має місце масштабна **депопуляція** населення з погіршенням якісних характеристик (**деградація**). Депопуляція – це систематичне зменшення абсолютної чисельності населення, коли смертність перевищує народжуваність. Депопуляція – цивілізаційне явище, характерне багатьом країнам світу і передовсім країнам Європи. Вона є наслідком демографічного переходу до нового історичного типу відтворення населення – з низькою смертністю та низькою народжуваністю. В Україні своя особливість переходу: **до низької народжуваності додалась висока смертність**.

Чисельність населення неухильно зменшується впродовж останніх 27 років. З початку 1993 р., коли населення України мало найбільшу чисельність (52,2 млн осіб), до початку 2020 р. (38 млн. осіб (без урахування окупованих та анексованих територій [40]) його природний убуток – результат перевищення числа померлих над числом народжених – та негативне **міграційне сальдо** зумовили неухильне скорочення (у 2017 році смертність перевищила народжуваність на 210 тисяч 123 особи) [41, С. 41]. В Україні показники смертності значно перевищують показники народжуваності – на 100 померлих припадає 58 народжених [42].

За показниками народжуваності Україна посідає в рейтингу ООН 172 місце [43]. Зменшення чисельності населення, зниження тривалості життя та обвальне падіння народжуваності, від'ємне сальдо міграції, що стали характерними ознаками демографічних процесів за роки незалежності, дають підстави кваліфікувати їх як ознаки затяжної демографічної кризи. За песимістичними прогнозами до 2100 року може зменшитися до 15 млн. осіб. Про це йдеться в звіті ООН з народонаселення. І це при тому, що населення Землі вже до 2050 року зросте ще на 2 млрд. і досягне 9,7 млрд. осіб [44].

У 90-х роках минулого і на початку XXI ст. було перервано нормальний розвиток України, у якій встановився тип відтворення населення, притаманний тривало воюючим країнам: надвисока смертність – наднизька народжуваність. Тому депопуляція в Україні за період соціально-економічних трансформацій набула спонтанно-

сталого характеру і поки що немає вагомих ознак її пом'якшення. Через доволі високий рівень постаріння, депопуляція триватиме в Україні ще довго, навіть за умови підвищення народжуваності та зниження смертності.

Сучасний тип народжуваності в Україні характеризується такими рисами як:

– **високий рівень контролю народжуваності** (як і раніше велику питому вагу в цьому процесі займають аборти);

– **зростання народжуваності поза шлюбом**. Якщо у 1992 році їх було 72 348 випадків, що становило 12,1% від усіх народжень, то в 2017 році їх стало 20, 5% (в сільській місцевості – 22,4%) [40, с. 92].

Вищезазначене детермінує ще одну демографічну проблему – **збільшення кількості одиноких матерів** в Україні. У 2004 році на обліку перебувало 31,8 тисяч одиноких матерів, тобто жінок, які виховують дітей самостійно. У 2010 році ця цифра сягнула 559,4 тисячі. Це не тільки наслідок чи причина демографічної кризи, але це й криза сім'ї. Непоодинокі факти народження дітей дівчатами-підлітками. Наприклад, в Тернопільській області в 2017 році наймолодшими матерями стали 2 чотирнадцятирічні та 3 п'ятнадцятирічні жінки [45].

– **орієнтація на малодітність**. Статистика декларує, що для простого відтворення населення необхідно, щоб близько 40 % сімей мали по двоє, а 60 % – по троє дітей, тобто сумарний коефіцієнт народжуваності (кількість дітей на одну жінку дітородного віку) мав би дорівнювати десь 2,2–2,6. Як зазначала демограф Ірина Прибуткова (Інститут соціології НАН України), наприкінці ХІХ сторіччя на одну жінку припадало 7–8 дітей, хоча й дитяча смертність була високою. У 1920 р. в середньому на сім'ю в Україні припадало чотири дитини, у 1960–70 рр. – дві. У результаті стрімкого спаду протягом 90-х років рівень народжуваності в 2000–2001 рр. зафіксувався на рівні 1,1 дитини на одну жінку. Згідно ж даних центру досліджень дитинства Українського інституту соціальних досліджень у 1998р., на кожную молодую подружню пару (до 30 р.) припадало по 0,79 дитини [46].

В кінці нульових-на початку десятих років ХХІ століття в Україні почали говорити про так званий «бемі-бум», пов'язаний з фінансовою підтримкою сімей, котрі народжують дітей. Інформація про те, що постійне збільшення одноразової допомоги (на першу дитини – 26 тис. грн., другу – 50,1 тис. грн., третьої і наступних – 100,2 тис. грн.) безумовно вплинула на народжуваність. І насправді, народжуваність починала зростати (хоч і дуже повільно). Але в багатьох випадках дітей народжували в сім'ях, де алкогольні забави і наркотики, насилля і низький рівень інтелектуального розвитку були не винятком, а правилом. Тобто «нове» покоління продукувалося для

дитячих будинків, а не виключено, що й для спеціальних установ. Дарма сподіватися на те, що можна відкупитися від демографічної кризи вісьмома, десятима чи то п'ятнадцятьма тисячами гривень на кожного з новонароджених. Показовими у цьому зв'язку є приклади розвинених європейських держав. У Чехії народжуваність найнижча в Європі, навіть нижча, ніж в Україні, хоча державна допомога за народження значно більша. Державна допомога при народженні є не панацеєю, а радше підтримувальним засобом здебільшого соціального, аніж виключно демографічного спрямування.

В Україні спостерігається суперечливість демографічних тенденцій: **вагітності часті як за розширеного відтворення, народжень мало – як за звуженого відтворення.** Соціологічні опитування вказують на те, що жінки не бажають мати двоє чи більше дітей. Здебільшого прагнуть мати одну, але доглянуту, освічену, забезпечену тощо. Тобто, **установка з кількості змінилась на установку на якість дитини.** У 2019 р. одnodітних сімей було 75% (22% – дводітні сім'ї та 3% мали у своєму складі трьох і більше дітей) [47]. Але навіть дводітна сім'я не може забезпечити простого відтворення населення, бо не кожний доростає до шлюбного віку, не кожний одружується, не всі можуть стати батьками.

Прикметою сучасної народжуваності в Україні став так званий процес «**постаріння**» **материнства**, що проявляється, насамперед, у зростанні середнього віку матері на момент народження дитини. Якщо у середині 1990-х років цей показник був на рівні 24,5 року, то за період 2015 – 2019рр. він коливався від 25,5 до 27,9 років. Іншою ілюстрацією «постаріння» материнства є той факт, що за повільного зростання на початку нового тисячоліття інтенсивності народжуваності у молодших дітородних групах жінок, рівень народжуваності у жінок середнього і старшого репродуктивного віку невпинно зростає, починаючи з 2001 року. Так, у 2012 р. порівняно з 2000 р. інтенсивність народжуваності жінок у віці 35–39 років зросла майже втричі та становила 26,4‰ [48]. Третина сімей вважає народження дитини перешкодою подружньому життю, причому жінки більшою мірою, ніж чоловіки (36 % і 29 % відповідно) [49].

На скорочення народжуваності суттєво впливає урбанізація і специфіка сучасного ринку праці, які змушують відкласти термін народження дитини, а, зрештою, і обмежити кількість нащадків. Сприяє такій ситуації і розповсюдження (хоча й повільне) контрацептивів, а також зниження рівня репродуктивного здоров'я, передовсім зростаюче безпліддя як серед жінок, так і серед чоловіків. Негативний вплив на народжуваність справило руйнування системи дошкільного і позашкільного виховання.

При зниженні народжуваності сьогодні Україну характеризує ще й **низький рівень людинозбереження**. Висока смертність в Україні зумовлена не тільки і не так старінням населення, як надсмертністю у молодших вікових групах. Якщо смертність дітей 10-річного віку є вищою, ніж у країнах ЄС, десь у півтора раза, то смертність 30–35 річних людей, особливо чоловіків, є вищою у шість разів. Різниця – явно непропорційна. На нашу думку, це одна з основних демографічних проблем країни. Смертність же людей пенсійного віку, якщо порівняти з Європою, не є такою різною, хоча є вищою майже удвічі. В Україні до 60 років доживає 71 % чоловіків і 89 % жінок, а у Швеції, до прикладу, відповідно 92 % і 95 % [50].

Коли аналізують причини низького рівня людинозбереження та смертності, згадують про наслідки Чорнобильської трагедії, недостатній рівень функціонування системи охорони здоров'я, неякісне харчування, низьку якість генофонду і таке подібне. Але коли доходять до вивчення причин зниження народжуваності, більшість респондентів (різного віку і статі) схиляється до думки про матеріальний чинник (*«якби були фінансово-матеріальні умови, народжуваність зростає у рази»*). Проте, це не зовсім так. Якщо на цю проблему дивитися з глобальної точки зору, то можна побачити, що явище депопуляції властиве таким розвиненим заможним країнам, як Нідерланди, Бельгія, Данія чи Німеччина, а в слаборозвинених країнах, таких як Афганістан, Палестина, низці африканських держав має місце перепродукування населення. Та й в Україні в багатьох заможних сім'ях не поспішають з репродукцією, а в бідних часто буває багато дітей.

Депопуляція призводить до наступної демографічної проблеми в Україні – **старіння суспільства**. А це, в свою чергу, – до нераціональної демографічної структури населення. В Україні молодь від 14 до 28 років становить лише 11 %. Середній вік населення України станом на 1 січня 2019 року становив 41,6 років (жінок – 44,0 років, чоловіків – 38,7 років), що ставить її в ряд 15 найстаріших країн світу. Сьогодні в Україні більше, ніж кожен четвертий громадянин – пенсіонер за віком (28%), а більше як кожен третій (37,4%) – зустрів 50-річчя [51].

Очікується, що до 2015 року питома вага осіб старше 60 років досягне 21,7 % загальної чисельності населення (серед жінок – 26 %, чоловіків – 16,8 %), при цьому на 1000 осіб працездатного віку припадатиме 438 осіб пенсійного віку. За часткою осіб віком 65 років і більше у структурі населення Україна посідає 11-е місце серед країн світу (Білорусія – 23-тя, Росія – 27-ма). У 2050 р. середній вік населення України орієнтовно сягне 51,5 року. Старіння населення відбувається в Україні не за рахунок підвищення тривалості життя, а

здебільшого через зниження народжуваності [52]. Через це додаткові навантаження лягають на плечі соціальних служб та Пенсійний фонд України. У вимираючій країні неможливе стійке зростання економіки.

Однією з найбільш виразних особливостей старіння в нашій країні має місце ґендерна асиметрія серед старшого покоління. Майже дві третини осіб, що досягли першого порогу старості, представлені в Україні літніми жінками. Статева диспропорція у складі літнього контингенту стрімко зростає з віком. В Україні серед довгожителів жінок майже вчетверо більше, ніж чоловіків [40, с.16].

Ще одна демографічна проблема сьогодення в Україні – **стихійність репродуктивної поведінки населення**, відсутність репродуктивної мотивації, усвідомленого контролю за народжуваністю. За даними соціологів (М. Тольц), 46 % наречених на момент весілля вагітні, позаяк діти у них народжуються раніше, ніж через дев'ять місяців після реєстрації шлюбу. За даними інших досліджень, на 1000 новонароджених в Україні 168 діточок народжуються після 9 місяців після укладення шлюбу, інші – суттєво раніше [418].

Демографічна ситуація в країні характеризується, як уже зазначалося, не лише депопуляцією, а й **деградацією якості населення**, істотним погіршенням здоров'я людей. У середньому в Україні лише 6–8 % випускників шкіл можна вважати абсолютно здоровими, 53 % мають серйозні морфофункціональні відхилення, 34–40 % – страждають на хронічні захворювання; індекс здоров'я коливається в межах 2–5 %. Уповільнилися темпи росту й розвитку дітей, тільки 38 % учнів мають гармонійний фізичний розвиток. Матеріали цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» засвідчують, що серед 16–18-річних учнів 56 % мають низький рівень фізичного здоров'я, 36 % – нижчий від середнього, тільки 7,5 % – високий [53; 54; 55]. При цьому спостерігається погіршення не лише соматичного, але й репродуктивного здоров'я населення. Так, близько 70% пологів відбувається з ускладненнями. Такої кількості жінок, що в період вагітності лежали на «збереженні», ще 20–30 років тому Україна не знала.

1.2.7. Лібералізація громадської думки з питань статі, статевої моралі, шлюбу та сім'ї

Лібералізація українського суспільства в питаннях статевої моралі пройшла ряд етапів:

1.3 початком гласності (1985 р.) про секс почали говорити відкрито. На книжних полицях з'явилися твори З. Фрейда, Е. Фромма і т. п. У кіосках почали продавати посібники з сексуальної проблематики.

2. Другий етап сексуальної лібералізації суспільства настав із проголошенням українського суверенітету (1991 р.). У містах масово почали продавати еротично-порнографічні видання, різноманітні плакати, що рекламують вільність кохання; відкривати спеціальні магазини для торгівлі предметами сексу.

3. З середини 90-х років розпочався наступний етап сексуальної свободи. Спостерігається ще більша комерціалізація сексу. Еротичні фільми заповнили всі телевізійні канали, як державні, так і приватні. З'явилося кабельне телебачення, спеціальні нічні передачі. Ще більше ліберальних засад вніс у наше життя Інтернет.

1.2.8. Надмірно ранній початок статевого життя

Встановлюючи шлюбний вік у 18 років, політики, соціологи та демографи виходили з того, що з цього віку розпочинається, зазвичай, сексуальна зрілість. Щоправда, вік сексуального дебюту української молоді в ХХІ столітті став суттєво меншим. Якщо звернутися до літератури, то за даними фахівців за останні сто років вік менархе знизився з 16 до 12 років, в зв'язку з чим помолодшав і вік сексуального дебюту. За даними І. Вовк, якщо у 1964 р. досвід статевого життя до 15–16 років мало 14 % юнаків і 5 % дівчат, у 1974 р. – 32 % і 21 %, у 1989 р. – 49 % і 35 %, то у 1995 р. – 47 % і 39 %, а в 2000 році – відповідно 48 % і 54 % [56]. За іншими даними, сексуальний досвід має 50 % 16-річних, 60 % – 17-річних і 90 % 19–20-річних молодих людей [57]. Цікавим є наступний цифровий показник – у групі 15-річних респондентів різко (порівняно з респондентами 14 років) зростає кількість учнів, які мають досвід сексуальних стосунків і серед хлопців (приблизно в 3,5 рази), і серед дівчат (у 3 рази), що дає підстави говорити про важливість вікового діапазону 14–15 р. і як старшого підліткового віку, і як періоду ранньої юності. Молоді люди вступають у сексуальні стосунки, часто не маючи почуттів, хоч би віддалено подібних на кохання.

У 2018 році Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) провів дослідження серед українських підлітків (10-17 років) й з'ясував, коли вони починають займатися сексом. Виявилось, що у середньому хлопці починають займатися сексом у 14 років, дівчата – в 15 [58]. Відповіді 416 16–17-річних школярів на питання нашої анкети *«Чи допускаєте Ви у своєму віці статеві контакти?»* показали, що залежно від ситуації це допускає 51 % учнів, причому кількість хлопців тут утричі більша, ніж дівчат. При цьому мотивами зближення старшокласники називають симпатію (21% юнаків і 38% дівчат), цікавість (відповідно 32% і 5%), наполягання партнера (4% і 29%), утвердження дорослості (29% і 2%), кохання (14% і 26%).

У результаті дослідження (А. Лібіна) були виявлені наступні хибні установки на сексуальні стосунки і пов'язані з ними мотиви вступу в інтимний зв'язок, найтиповіші для підлітків: сексуальна близькість сприймається як спосіб пізнання чогось нового, задоволення допитливості, в тому числі і в сфері інтимності; близькість може виступати як засіб особистого самоствердження, коли основною рушійною силою є потреба перевірити чи довести самій собі і оточуючим свою привабливість; інтимні стосунки виявляються способом компенсації душевного тепла, заміни недоступних форм спілкування; сексуальна доступність може бути спробою компенсувати бідність емоційного життя неадекватним способом зниження напруги у взаєминах [59].

І. Кон справедливо відзначав: *«Чим нижчий вік молодих людей під час вступу в перший зв'язок, тим менше, як правило, цей зв'язок мотивований в моральному плані, тим менше в ньому кохання»* [60, с.126]. Усупереч розповсюдженій у батьківському середовищі думці, діти втрачають цнотливість зовсім не під впливом великих пристрастей і кохання. Все значно прозаїчніше. Найчастіше така подія, як втрата цнотливості, планується наперед, причому іноді спеціально з таким партнером, тривалі стосунки з яким у перспективі малоімовірні. В кращому випадку, мотивом буває цікавість, потреба самопізнання і самоутвердження.

Більш ранній початок статевого життя статистично пов'язаний з девіантною поведінкою, тобто такою, що відхиляється від норми: куріння, наркотики, алкоголь, погане навчання, вандалізм, хуліганство. Переважна більшість зарубіжних і вітчизняних учених вважають, що вживання алкоголю і наркотиків ведуть до більш раннього початку статевого життя [61;62]. Встановлений і зворотній: підлітки, котрі раніше від інших проявляють сексуальну активність, частіше палять, вживають алкоголь і наркотики.

Перший сексуальний контакт не повинен бути випадковою пригодою, мусить відбуватися з почуттям повної безпеки, котре створює психологічний комфорт. Окрім цього відомо, що для нормального статевого дебюту необхідне місце, що характеризується естетичністю, інтимністю і безпечністю. На жаль, особливостями ранніх статевих контактів є їх спонтанність, здійснення нашвидкоруч, відсутність прелюдії, любовної гри і завершальних заспокійливих ласк, відсутність психологічної задоволеності у плані лібідо, уваги до партнера в плані його емоційної та психічної задоволеності тощо.

Вивчаючи мотивацію дчасних сексуальних контактів, ми здивувались аргументації дівчат, котрі їх виправдовують:

– багато дівчат у моєму віці вже роблять це; незайманою бути соромно;

- помірність і утримання шкідливі для здоров'я;
- справжній прояв любові – це фізична близькість;
- інакше хлопця можна втратити;
- його бажання для мене закон;
- він так на мене витрачається, що я просто зобов'язана піти йому назустріч;
- він мені загрожує фізичною розправою;
- усе було так романтично, що я не втрималась;
- вино так запаморочило мені голову;
- так просто схотілося.

Можна відзначити наступні ґендерні особливості підліткової сексуальності:

- юнаки в сексі дебютують дещо раніше від дівчат, і лідирують у набутті сексуального досвіду. Як не дивно, частіше вступають у статеві стосунки не підлітки з великих міст, де так багато спокус і цікавих місць дозвілля, і не мешканці сіл, де підлітків обмежує і традиційно сильніша система «соціального контролю», а молодь, котра живе в середніх і малих містах, де немає ні першого, ні другого;

- 80 % юнаків починають статеве життя за власним бажанням, майже 70 % дівчат вступили у сексуальні стосунки під впливом обставин;

- ранні статеві контакти у хлопців зазвичай безлюбівні, дуже прозаїчні. Дівчата вибірковіші – лише 17 % з них ніколи не мали постійного партнера (30 % юнаків ніколи не мали постійної партнерки – друга);

- перший досвід хлопці набувають найчастіше з ровесницями і спроба в них завжди закінчується оргазмом. У дівчат першим партнером, зазвичай, є юнак, старший за віком. І практично ніколи у дівчат статевий дебют не завершується оргазмом;

- для дівчини мотивацією вступу у перший статевий контакт зазвичай служить прагнення набути або зміцнити прив'язаність юнака, чоловіка, тоді як юнаки здебільшого керуються прагненням до сексуального успіху і фізичної насолоди;

- перша сексуальна невдача викликає більше тривоги і переживань у юнаків;

- юнаки більше орієнтовані на різноманітність сексуальних відчуттів;

- хлопці у підлітковому віці охочіше повідомляють, що займаються сексом, ніж дівчата-підлітки;

- дівчата частіше пропонують використовувати протизаплідні засоби, особливо презервативи;

- у дівчат бажання знати більше про секс виражене сильніше (62,8 %), ніж у хлопців (50 %). Хлопці вважають себе освіченішими;

- юнаки соромляться своєї цнотливості значно більше, ніж дівчата.

- по-різному переживають перший сексуальний досвід юнаки і

дівчата. 16 % дівчат повідомили, що після дебюту вони відчували, що їх використали. Жоден з хлопців не говорив нічого подібного. За даними Лінн Понтон, дівчата відчували страх перед першим сексуальним досвідом (в одному дослідженні 63 % порівняно з 17 % хлопців). У цьому ж дослідженні хлопці повідомляли, що відчували після цього збудження (43 % з 13 % дівчат) [63, С. 103].

Однією з небезпек ранньої сексуальної ініціації є можливість психічних травм. Для частини молоді негативним наслідком передчасної ініціації є усвідомлення порушення моральних принципів, що призводять до зниження самооцінки. Це особливо важливо для дітей, котрі є віруючими. Поведінка, яка не узгоджується з власною системою цінностей, викликає почуття вини і докори сумління.

Проаналізувавши наявну вітчизняну та зарубіжну літературу на дану тематику, ми дійшли наступних висновків: дчасний секс гальмує особистісний розвиток, позбавляючи підлітків енергії, необхідної для емоційного, мовного, творчого та інтелектуального зросту; знижує самооцінку і самоповагу; сприяє втраті віри в те, що людину можна покохати як унікальну та єдину; відвертає від важливих завдань, які необхідно вирішити підліткам на шляху до особистої зрілості, створення сім'ї і професійного становлення; тощо

Спостереження останніх років свідчать, що активне зниження віку сексуального дебюту проходить повсюдно на тлі паралельного підвищення віку шлюбності: сучасні жінки ХХІ століття пізніше одружуються, їх шлюби часто відкладаються до завершення освіти, кар'єрного зростання, а загальний коефіцієнт шлюбності у всьому світі знижується. Зниження віку сексуального дебюту визначає певний ступінь тривожності традиційного суспільства, яке твердо переконане, що починати займатися сексом треба тоді, коли організм готовий до цього. Але сучасність вносить тут свої серйозні корективи.

Правильна ініціація вимагає ще однієї умови: вона мусить відбуватися з почуттям повної безпеки, котре створює психологічний комфорт. Відомо, що для нормального статевого контакту необхідне місце, що характеризується естетичністю, інтимністю і безпечністю (в розумінні неможливості переривання контакту третіми особами). На жаль, особливостями ранніх статевих контактів є їх спонтанність, здійснення нашвидкоруч, відсутність прелюдії, любовної гри і посткоїтальних заспокійливих ласк, відсутність психологічної задоволеності у плані лібідо, уваги до партнера в плані його емоційної та психічної задоволеності тощо. Виходячи з того, що у підлітків усе дійство зазвичай розвивається або на квартирі у друзів (обмежені межі сексуального спілкування), або у під'їзді (незручність і небезпека бути поміченим сторонніми) і т. п., є необхідність скорочувати час статевого контакту.

У дівчат з досвідом статевого життя в 3–4 рази вища гінекологічна захворюваність, ніж у їх одноліток, що не мають такого. Ранній початок статевого життя небезпечний для репродуктивного здоров'я. За даними ЮНІСЕФ, порушується фізіологічний ритм діяльності нервової системи, психіки і репродуктивних органів:

- трапляються нервові зриви, гормональні зрушення, а пізніше ще й безпліддя й імпотенція;

- велика ймовірність зараження сечостатевими інфекціями, в тому числі і вірусними. Віруси вражають й інші органи, часто викликають захворювання печінки;

- не виключається можливість зараження СНІДом;

- можливе настання небажаної вагітності, що у підлітків майже завжди веде до абортів і далі до низки гінекологічних захворювань;

- дуже велика ймовірність безпліддя тощо;

- стрес, шок, неадекватні психічні реакції [64].

При сексуальній вседозволеності «відбувається втрата почуттів», примножується нездатність людини кохати, що ускладнює вибірковість інтимних стосунків між людьми. Це, в свою чергу, призводить людину до знеособного і дуже примітивного сексу з неперервною зміною партнерів, а суспільство – до ситуації, близької до проміскуїтету. Л. Виготський (1991) писав: *«Тільки-но статевий інстинкт спрямовується на одну певну особу і наче затихає стосовно всіх інших, з тієї хвилини з тваринного інстинкту він стає людським почуттям»* [65].

1.2.9. Суттєве поширення проституції, в т. ч. підліткової

У радянські часи ідеологія переконувала пересічного громадянина в тому, що проституція в СРСР відсутня, позаяк відсутня її соціальна база. На жаль, проституція, зародившись паралельно з моногамією, існувала завжди. Існує вона й сьогодні. В словниках і енциклопедіях є різні визначення цього феномену. Найчастіше зустрічається наступне: *«Проституція – це надання сексуальних послуг за гроші або іншу винагороду»*. У науковій літературі відзначаються наступні негативні сторони проституції: вона загрожує здоров'ю населення (венеричні хвороби, СНІД тощо), ґрунтується на пригнобленні жінок, вимушених торгувати собою, замішана на комерційних засадах, а отже аморальна, тісно пов'язана зі злочинним світом, в неї залучені неповнолітні, що є дуже небезпечним для суспільства. В Україні в 2018 році зафіксували 1,3 тисячі фактів проституції і 955 проститутток. Найбільшу кількість їх зафіксовано 169 проститутток в Дніпропетровській області. Найменша – у Волинській області – 1. Зрештою, проституція і сімейне життя – речі несумісні.

Хвилює зростання дитячої проституції, значне збільшення масштабів

молодіжної проституції. Професійно займаються проституцією зі складу опитаних юнаків 1,8 %, зі складу дівчат – 2,5 %. В це заняття включаються з 6-го класу, тобто з 13 років займаються сексом за гроші серед учнівської молоді – 3,6 %, в тому числі в складі школярів – 1,6 % (професійно – 0,3 %), учнів ПТУ – 9,7 % (професійно – 2,4 %) [66]. Негативні наслідки підліткової проституції найчастіше виражаються в соціальній деградації особистості, нездатності створити повноцінну сім'ю та інтегруватися в суспільство.

За даними анонімного соціологічного опитування старшокласниць ряду київських шкіл, близько 40 % юних створінь мріють про професію проститутки. До можливого відкриття будинків розпусти серед старшокласниць позитивно ставляться 22,8 %; 39,1 % – байдуже; 38,1 % – негативно. Серед хлопців ці цифри відповідно такі – 38,6 %; 44,7 %; 16,7 %. Той факт, що тільки 52,3 % опитаних дівчат віком від 16 до 19 років негативно ставляться до проституції як явища, примушує задуматися педагогічну громадськість. Не менш тривожним і симптоматичним є нерозуміння дівчатками (41,3 %) відмінності між проституцією і вільним коханням. Молодь, яка готується до самостійного життя, повинна розуміти, що проституція і вільне кохання не одне й те саме. Кохання проститутки (якщо так взагалі можна говорити) не вільне. Воно оплачується. Для проститутки секс – це робота, джерело прибутку. Вкладати в це пристрасть, душу, любов – непрофесійно [58, С. 160-161].

Дослідження показують, що основна причина дитячої і підліткової проституції полягає в тому, що з дитинства дівчата не отримують належної уваги і любові з боку батьків (особливо з боку батька), а в підлітковому та юнацькому віці не зустрічають гідного партнера для розвитку своїх еротичних почуттів. До зазначеного додається і насильство в сім'ї. Однією з причин підліткової проституції є примус до занять проституцією, в тому числі з боку батьків. Часом вони допиваються до того, що просто продають своїх дітей сутенерам. Інша причина залучення неповнолітніх у проституцію – використання малолітніх проститутки у ролі інформаторів про спроможних клієнтів з метою наступного здійснення щодо них грабежів, крадіжок.

Серед основних факторів, що мають стримувати розвиток підліткової проституції поруч з підвищенням життєвого рівня населення, зміцненням інституту сім'ї, дійовим контролем над порнографічною літературою і відеозаписами, розвінчуванням у ЗМІ проституції як забезпеченого і красивого способу життя і т. п., пріоритет віддається реалізації програм сексуальної освіти та статевого виховання в сім'ї та загальноосвітній школі.

1.2.10. Зростання кількості захворювань, що передаються статевим шляхом

Питання дошлюбної підготовки і повноцінного статевого спілкування набувають сьогодні великого значення у зв'язку зі значним зростанням серед молоді захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ). До 1000 захворювань на гонорею фіксується у Києві щорічно. Рівень захворюваності сифілісом в Україні зріс за останні 10 років у 27 разів, СНІДом – тільки за 5 років – у 20-30 разів. Ці інфекції дуже небезпечні, оскільки призводять до хронічних захворювань статевих органів, до безпліддя чи важких патологій новонароджених [67].

Насторожує безпечність молодих, прикрита псевдоінформованістю. Респонденти диференціюють ЗПСШ за видами збудників. Про вірусні інфекції, за нашим опитуванням, знають 38 %, 21 % знають, але не про всі. Самостійно ними називаються такі захворювання як сифіліс, гонорея, рідше – гепатит В, герпес, ще рідше – хламідіз, уреоплазмоз. Ці хвороби небезпечні і навіть підступні, позаяк в основному протікають безсимптомно. На питання про методи запобігання ЗПСШ у більшості з тих, хто відповів, прозвучала відповідь: «презерватив» (48,9 %). Насторожує, що кожна п'ята дівчина підліткового і старшого шкільного віку не знає ніяких методів захисту від інфекцій. Особливо насторожує низька інформованість дівчат, що проживають у сільській місцевості.

Як засвідчують результати наукових досліджень, за першого статевого контакту молоді люди менш за все думають про своє здоров'я. Лише 10 % опитаних серйозно ставились до загрози статевих інфекцій під час першого статевого акту. 35 % дівчат і 47 % юнаків про це навіть не згадали. 40 % опитаних не використовували під час першого статевого акту ніяких методів запобігання [68, с. 234].

Аналіз наукової літератури щодо ЗПСШ та їх профілактики дає підстави зробити наступні висновки:

1. Основною причиною ЗПСШ є аморальна поведінка і статева розбещеність окремих молодих людей, які ведуть безладне життя, пиячать, легко вступають у статеві контакти. Вони пов'язані найчастіше з випадковими й короткочасними статевими зв'язками. А тому, боротьба з ЗПСШ – проблема не стільки медична чи юридична, а радше – соціально-педагогічна.

2. ЗПСШ доступні всім, незалежно від класу, статі, майнового стану, займаної посади.

3. Переважна більшість усіх випадків зараження ЗПСШ відбувається в стані алкогольного сп'яніння (близько 70 %).

4. Більшість з тих, хто захворів на ЗПСШ, намагаються утаємничити факт захворювання від оточуючих, рідних і близьких.

5. Найнебезпечнішими в соціальному плані є ті суб'єкти, котрі, захворівши, не припиняють своїх статевих контактів.

6. Захворювання легше попередити, ніж вилікувати. Інформацію, яку повинні отримати учні, необхідно диференціювати за віком, ступенем їх розвитку; а також і за тим, яке її джерело.

7. ЗПСШ не виробляють імунітету, тому заразитися можна одразу ж після одужання; їх не можна попередити прищепленнями.

8. Зменшенню кількості хворих на ЗПСШ сприяє інформація про засоби особистої гігієни і правила безпечного сексу.

9. Захворювання можуть протікати безсимптомно. Вони даються взнаки через багато років після зараження.

10. Серед молоді сформувався стійкий стереотип «соромливості» звернень у вендиспансери, побоювання розголосу через традиційні примусові заходи диспансеризації, психологічно неправильна модель профілактики венеричних захворювань шляхом залякування, в т. ч. і кримінальною відповідальністю, призвели до широкого розповсюдження самолікування (з анкет учнів 10–11 класів: у разі підозри звернуться у шкірвендиспансер 10 %, займуться самолікуванням 29 %, звернуться у спеціальний центр 61 %) [68, с. 234].

Узагальнюючи вищевикладене, можна зазначити, що молоді люди повинні знати:

- про різні види інфекцій;
- про приховане протікання хвороб і безсимптомні форми захворювання;
- про моральну та юридичну відповідальність за розповсюдження цих захворювань;
- про можливість ґарантованої профілактики статевих інфекцій;
- про необхідність припинення статевих стосунків у разі найменшої підозри й негайного звернення до лікаря;
- про недопустимість самолікування, яке призводить до переходу хвороби в хронічний невиліковний процес;
- про небезпеку цих захворювань для нащадків (небезпеку внутрішньоутробної інфекції у майбутньої дитини) [68, с.235].

Продовжує погіршуватися ситуація з ВІЛ-інфекцією СНІД в Україні. Точна кількість ВІЛ-інфікованих в Україні невідома, хоча відомо, що кількість хворих на ВІЛ в Україні є однією з найбільших у Східній Європі та Центральній Азії. За даними українського Центру громадського здоров'я, за період 1987–2016 в країні офіційно було зареєстровано 297,4 тис випадків ВІЛ-інфекції серед громадян України, у тому числі 92,9 тис випадків захворювання на СНІД та 41,7 тис. випадків смерті від захворювань, зумовлених СНІДом. [69]. На початок 2017 року в Україні жило 238 тисяч людей з ВІЛ усіх вікових категорій. 63% з них, за даними МОЗ, заразилися статевим шляхом, а на початок

2018 року в Україні – 244 тисячі ВІЛ-позитивних людей. У травні 2019 р. в Україні офіційно зареєстровано 1 463 нові випадки ВІЛ-інфекції. З-поміж них у 674 пацієнтів діагностовано СНІД, а 251 людина померла від СНІДУ.

За оцінкою експертів з 2014 року епідемічна ситуація у нашій країні стрімко погіршується. Один з основних індикаторів, за якими відслідковується розвиток епідемії, – це кількість нових випадків ВІЛ-інфекції. За 2017 рік цей показник виріс на 6,6 відсотка у порівнянні з 2016 роком – це відповідає динаміці епідемії, якою вона була близько 10 років тому [70].

Південні регіони України, а також Дніпропетровська, Київська, Чернігівська, Донецька області та столиця є територіями з високим рівнем поширеності ВІЛ, західні області – з низьким рівнем. У структурі способів передачі ВІЛ, як раніше повідомляв Центр громадського здоров'я, продовжує зростати частка передачі статевим шляхом.

Останніми роками у світі відбулись вагомні наукові відкриття та досягнуто суттєвого прогресу в розумінні та лікуванні ВІЛ-інфекції, запроваджено нові лікувальні препарати, діагностичні тест-системи, інноваційні моделі надання послуг та радикально знижена вартість лікування. Це дало світу надію на зупинення епідемії. Наразі в Україні проблеми з доступом безпосередньо до тестування немає. І про це молоді люди повинні знати. В кожній районній поліклініці або в центрах довіри можна зробити тест на ВІЛ, хоча не всі психологічно до тестування готові. У кінці 2018 року Кабінет Міністрів України схвалив Концепцію Загальнодержавної цільової соціальної програми протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2019-2023 роки [71].

У результаті нашого дослідження доведено погану інформованість підлітків у питаннях, пов'язаних із зараженням і профілактикою СНІДу, що стає важливим фактором ризику виникнення цього захворювання (табл. 1):

Таблиця 1

Стан інформованості підлітків про проблеми ВІЛ/СНІД

| Питання | Кількість відповідей, % | | |
|--|-------------------------|--------------|-----------|
| | правильних | неправильних | відсутніх |
| Чи небезпечно обіймати людину, хвору на СНІД | 68,8 | 9,8 | 21,4 |
| Заразитись СНІДом можна, користуючись громадським туалетом | 78,8 | 12,4 | 9,0 |
| Перебувати в класі з кимось (вчителем), який хворий на СНІД, цілком безпечно | 64,2 | 18,6 | 17,2 |
| Лише гомосексуалісти повинні турбуватися про те, щоб не заразитися СНІДом | 79,0 | 8,6 | 12,4 |

| | | | |
|---|------|------|------|
| Люди, які роблять лікувальні ін'єкції, не повинні користуватися голками інших людей | 95,8 | 4,2 | 0 |
| Не можна заразитися вірусом імунодефіциту людини, кусаючи один і той же бутерброд чи п'ючи з однієї і тієї ж склянки з хворим на СНІД | 28,8 | 42,8 | 28,4 |
| Можна заразитися СНІДом, якщо мав лише один сексуальний контакт | 75,8 | 8,7 | 15,5 |
| СНІДом можна заразитися, якщо хворий чхає чи кашляє на тебе | 65,1 | 10,2 | 24,7 |
| СНІД викликається вірусом | 69,0 | 14,8 | 16,2 |
| Позитивний результат тесту на СНІД означає, що людина хвора на СНІД | 38,2 | 30,1 | 31,7 |

Крім цього, варто мати на увазі й такі рекомендації:

1. Кожна молода людина повинна знати про існування СНІДу.
2. Кожний повинен знати, що це страшна хвороба.
3. Зараження вірусом СНІДу можна легко уникнути, якщо дотримуватися норм поведінки.
4. Хворі та інфіковані, що живуть серед нас, не є небезпечні.
5. Навіть ті, які не можуть змінити свій легковажний спосіб життя, в силах уникнути зараження, якщо будуть дотримуватися правил безпечного сексу.
6. Хвороба має надто підступний і довготривалий характер. Заразити інших може навіть особа, яка не підозрює, що є носієм вірусу [63, с. 148]

Ось чому, молодь, яка легковажить з випадковими сексуальними контактами, повинна сформувати у себе установку на систематичне добровільне тестування на ВІЛ в центрах зі СНІДу. Більшість українців не називають СНІД серед проблем, що їх хвилюють. Для них значущими проблемами є фінансовий стан, політика держави, злочинність, здоров'я взагалі тощо.

1.2.11. Зростання кількості сексуальних домагань, насильств і правопорушень на сексуальному ґрунті

Найтривожніше в сучасній підлітковій сексуальності не те, що вона є, і навіть не те, що вона часто супроводжується небажаними вагітностями та іншими драмами, а те, що вона не завжди добровільна. Кожна четверта дівчина і кожний десятий юнак у нашому опитуванні сказали, що вони пережили певний сексуальний примус: хтось підштовхував їх піти далі, ніж їм самим хотілось.

Термін «сексуальні домагання» означає найрізноманітніші речі. Це репліки чи погляди сексуального характеру; зображення чи помітки сексуального характеру, що показуються чи залишені на очах у всіх; написи на стінах туалету, що стосуються дівчини; розповсюдження про дівчину пліток сексуального характеру; підглядування за дівчиною, коли вона одягається чи приймає душ; сексуальні приставання, якщо дівчині задирають спідницю; легкі дотики сексуального характеру; якщо дівчину змушують цілуватися всупереч її бажанню; якщо дівчину змушують виконувати деякі інші сексуальні дії тощо.

У 2015 році близько 120 млн дівчат-підлітків (15–19 років) в усьому світі хоча б раз зазнавали сексуального насильства або інших форм примусу до сексу 33 % жінок в Україні зазнали фізичного та/або сексуального насильства, починаючи з 15 років. 87 % усіх випадків сексуального насильства чинять знайомі, 47 % — друзі або партнери. 67 % опитаних не повідомляли про випадки фізичного та/або сексуального насильства з боку партнера в поліцію чи іншу організацію [72].

Згідно чинного законодавства, до статевих правопорушень належать зґвалтування, задоволення статевого потягу в спотворених формах, статеві контакти з неповнолітніми, розбещення неповнолітніх, свідоме зараження венеричними хворобами тощо. За даними Генеральної прокуратури України, питома вага дітей, потерпілих від зґвалтування, становить: 2007 р. – 23,4 %; 2008 – 22,6%; 2009 – 19,6%; 2010 – 27,4%; 2011 – 31,3%; 2012 – 27,5%; 2013 – 24,2%; 2014 – 24,4 %; 2015 – 27,5%; 2016 – 26,5%; 2017 р. – 38,2% [73].

Викликає тривогу високий відсоток зґвалтованих серед дівчат 16–17 років, при цьому за допомогою до поліції звернулось тільки 15,6 % з них. Кожна друга жертва найбільше боялася, що про це узнають батьки. Кожний п'ятий гвалтівник – неповнолітній. 38,6 % злочинців становили вікову групу від 18 до 24 років. У 8% випадків мова йде про зґвалтування в нетверезому стані. Часто дівчата самі провокують зґвалтування [74]. Порівняно з 2016-м, 2017 року юні українці скоїли на 148 правопорушень більше. Наприклад, тільки зґвалтувань на рахунок неповнолітніх зареєстровано вдвічі більше – 21 випадок проти 10 [75].

В українській практиці не прийнято говорити про статистику зґвалтувань, ця тема закрита, начебто непристойна. Існує ще один парадокс – зазвичай, звинувачують жертву сексуального насильства – жінку (victim blaming). Захист сексуальної недоторканості дітей і неповнолітніх – складна соціально-правова і психолого-педагогічна проблема. Закон в Україні захищає дітей від будь-яких сексуальних домагань, зловживань і експлуатації. Ці поняття не мають строгого розмежування. Їх умовно поділяють на три категорії:

-сексуальну експлуатацію дітей, зловживання їх безпосередністю і безпорадністю для задоволення власних сексуальних потреб дорослого чи в комерційних цілях;

- придушення дитячої сексуальності, чи то фізичне калічення статевих органів дитини, чи придушення її нормальних сексуальних інтересів;

- еротизацію дітей, тобто створення середовища, яке може штучно стимулювати дитячу сексуальність на шкоду іншим завданням розвитку.

18 квітня 2018 року введений в дію оновлений Закон щодо захисту дітей від сексуальних зловживань та сексуальної експлуатації. Зокрема, документ встановив мінімальний вік статевого повноліття – 16 років. Тобто всі інтимні стосунки повнолітніх з 16-річними не вважаються кримінальним злочином. На думку очільника держави, такі зміни у законі сприятимуть дотриманню прав дитини в Україні, та наблизять українське законодавство до міжнародних стандартів забезпечення захисту дитини від сексуальної експлуатації [76].

До заходів профілактики сексуальних злочинів в учнівському середовищі пропонуються наступні:

- створення програм сексологічної підготовки в школах;
- діяльність центрів допомоги жертвам статевих злочинів при ССМ;
- патронаж над жертвами сексуального зґвалтування;
- організація роботи телефонів довіри;
- створення спеціальної системи лікування і реабілітації підлітків, схильних до насилля взагалі, сексуального зокрема, із залученням психологів, соціальних педагогів, психіатрів, активістів-батьків;
- індивідуальна робота з потерпілими та їх родичами;
- консолідація сил на науковому дослідженні проблеми;
- формування громадської думки, що засуджує насилля в усіх його проявах;
- інформування школярів про шляхи попередження зґвалтування;
- активна робота засобів масової інформації тощо.

1.2.12. Ігнорування суспільством сексуального і дошлюбного виховання підростаючого покоління

Дошлюбна підготовка в багатьох європейських країнах, зведена до сексуальної просвіти у вузькому розумінні цього слова. Сексуальне життя розглядається автономно, у відриві від подружнього життя і сім'ї. Основна мета – навчання ефективних способів сексуального мистецтва, фізіологічним аспектам статевого життя, запобіганню вагітності і венеричних захворювань (Швеція, Франція, Бельгія, Нідерланди).

Понад це, в багатьох країнах світу все-таки запроваджується освіта сімейного життя (**Family Life Education – FLE**), мета і завдання

якої – «покращання» знань і розвиток навичок, які дозволяють функціонувати сім'ї на оптимальному рівні [77]. Національна рада з сімейних відносин (National Council on Family Relations (NCFR)) визначила 10 сфер змісту FLE: внутрішня динаміка сімей, людського росту та розвитку протягом усього життя, людська сексуальність тривалість життя, міжособистісні відносини, сім'я та управління ресурсами, виховання дітей та керівництво, професійна етика та практика, сімейне право та державна політика, а також методологія FLE. Надаючи знання про навички спілкування, розвиток дитини, виховання, відносини та управління ресурсів, таких як гроші і час, можна ефективно мінімізувати або уникнути проблем і покращити функціонування сім'ї.

На жаль, в Україні не дослухаються до рекомендацій європейських структур. Однією з причин недостатнього рівня сексуальної просвіти та статевого виховання в школі є страх, побоювання, що посвята дитини в таємниці сексу, техніку контрацепції, інші подібні питання розбудять сексуальний інтерес і навіть надмірну активність. Однією із суттєвих помилок статевого виховання є прагнення згладжувати статеві відмінності. Навіть у педагогічній науці питанням диференційованого підходу до виховання хлопчиків і дівчаток приділяється недостатня увага. Посилаючись на рівність чоловіків і жінок в усіх випадках трудової і громадської діяльності, педагоги вважають, що й виховувати підлітків треба однаково. Виховна робота в багатьох школах носить «безстатевий» характер.

Аналіз соціальної дійсності, педагогічної практики свідчить про низький рівень фамілістичної та методичної озброєності педагогів. Має місце невміння вчителів говорити з учнями про взаємини статей, недооцінка сексологічних питань, заміна морального виховання моралізуванням, відсутність спеціальної літератури для молоді тощо. Розмови на сексуальну проблематику завжди вважалися непедагогічними. У школі, зазвичай, більше турбуються про успішність і дисципліну. Вчителі намагаються обійти «гострі кути» у висвітленні питань дружби і кохання між юнаками і дівчатами. Вони, як вогню, бояться питань, що стосуються еротичного життя. Особливо помилковою є дискредитація статевого життя.

Побоюючись зарано сказати підліткам щось «зайве», школа фактично повідомляє їм інформації значно менше, і робить це пізніше, ніж треба. Візьмемо, наприклад, проблему контрацептивів. Якщо спитати вчителів і батьків, чи слід інформувати про це старшокласників, більшість, мабуть, відповідь: ні, бо така інформація буде заохочувати ранні сексуальні зв'язки. Але багато підлітків починають інтимне життя, не питаючись батьківської згоди, і їх неуктство нерідко приводить до небажаних вагітностей, що найчастіше

перериваються абортами. Спеціалісти переконані: краще в 14 років знання про презервативи і таблетки, ніж у 15 р. – вагітність.

Вчителі в українських школах, сповідуючи заборонну педагогіку, встановлюють різноманітні заборони, знижують оцінки з поведінки. Дуже часто навколо «винуватців», уся провина яких полягає в тому, що вони дружать, учитель піднімає шум, створює «громадську думку», виставляє їх на класні збори. Часто педагоги разом з батьками вчиняють справжній допит дівчині (найчастіше!): хто він? про що говорите? як і де проводите час? тощо. А то й справді забороняють дружбу. Ще гірше, коли юнак чи дівчина розповість про свої почуття вчителю, а він їх відвертість зробить надбанням всього педагогічного колективу, всіх учнів.

Повна байдужість до стосунків між учнями різної статі теж недоцільна. Адже почуття, що народжується, може набирати різні форми, по-різному впливати на підлітків. Треба тактовно досягати того, щоб взаємний потяг спонукав до хороших справ, щоб вплив один на одного був тільки позитивним, щоб підліток під впливом почуття, що пробуджується, ставав чистішим, кращим, скромнішим і розумнішим. Особливо великі можливості в цьому відношенні відкриваються тоді, коли вчитель стає повіреним сердечних таємниць своїх вихованців.

При всій значущості дошлюбної підготовки має місце теоретична нерозробленість змісту і методики статевого виховання. Якщо в окремих посібниках і знаходимо рекомендації зі статевого виховання, то вражає різнобій в них щодо кількості і якості заходів, а також в акцентах: одні автори не опускаються нижче етичних проблем міжстатевих стосунків, інші – обмежуються розглядом біологічної і гігієнічної сторони проблеми статевого виховання. Дефекти вітчизняної системи статевого виховання обумовлені відсутністю спеціальної мови для описання явищ сексуального життя, міжстатевих стосунків. Існує медична мова – надто конкретна, мова поетична – надто туманна, нецензурна мова образлива для слуху. На жаль, у педагогіці цією проблемою майже не займаються. До цього часу немає розумного словничка термінів українською мовою.

Ще одна актуальна проблема – непідготовленість вчителя до розв'язання даної проблеми в практиці виховання. На жаль, студенти педвузу не отримують спеціальної систематичної підготовки в галузі питань статі і статевого виховання, підготовки молоді до сімейного життя. 72 % учителів назвали причинами недостатньої уваги до питань статевого виховання, підготовки молоді до сімейного життя, відсутність у них спеціальних знань, умінь і навичок, 20 % – відсутність літератури методичного характеру безпосередньо адресованої

вчителів. Типові відповіді: *«Ніколи раніше не звертала на це уваги», «відчуваю страх перед аудиторією» ...*

Чимало проблем у дошлюбній підготовці та статевого вихованні школярів можна пояснити ґендерним неуцтвом учителів. Педагоги, наприклад, по-різному пояснюють погані успіхи учнів різної статі – неуспіх дівчат – відсутністю здібностей, хлопчиків – браком працелюбства, зусиль. Ця відмінність має велике значення, так як при відсутності здібностей працелюбство, додаткові зусилля не вирішують проблеми. Дівчат менше налаштовують на роботу, їх заохочують прийняти те, що є, як належне. Вони тихо плачуть після уроків і, заспокоюючись, згадують, що *«мамі так важко давалась фізика»*. Ще гірше, на думку колумбійського дослідника А. Остроноффа, становище учениць, котрі проявляють яскраві здібності. Вчителі не заохочують їх до аналітичного мислення і висунення власних оригінальних ідей, вважають своїм обов'язком придушувати будь-який опір традиційним умовностям.

1.2.13. Хибні установки батьків щодо сексуального виховання дітей

Наша «догматична освіта» повернулася поразкою: вона призвела до знищення тієї самої статевої пристрасті, яку покликана була захистити. *«Не підлягає сумніву те, що батьки є природними вихователями і порадиниками своїх дітей у сексуально-педагогічному відношенні. Але як небагато батьків уміють тут знайти правильний шлях!»* [78, с. 178]. Абсолютно правильні слова! Але зустріли ми їх у книзі «Сексуальна педагогіка», виданій у 1926 році в Москві. Пройшло майже 100 років, а ситуація не змінилась. І далі: *«Батьки, звісно, мають владу виховувати, але вони, здебільшого, справжні дилетанти у мистецтві виховання»* [78, с. 179]. А нинішні батьки початку ХХІ ст. не дилетанти? А хто їх навчає цьому мистецтву?

В основі неправильного виховання, як вважає Д. В. Колесов, лежать неправильні установки батьків відносно до іншої статі (негативна, аскетична, споживацька), до дітей (егоїстична, власницька), безпосередньо до статевого виховання (панічна, байдужа) [79]. Вони формуються як реакція на деякі події життя – сприятливі чи несприятливі з точки зору даної людини, під впливом навіювання – іншими людьми. На це впливає ступінь інформованості з даного питання (знання чи незнання чогось важливого для статевого виховання), а також здатність чи нездатність до самостійного критичного аналізу. Необхідно враховувати, що в конкретних життєвих ситуаціях може проявлятися несприятливий вплив відразу декількох установок, в ізольованому вигляді вони майже не трапляються.

Вкрай несприятливий вплив на статево виховання і підготовку молоді до сімейного життя чинить спотворення нормальних взірців поведінки батьків. Батько-п'яниця і дебошир, що підіймає руку на

жінку і лякає дітей, часто приносить більше шкоди, ніж той, що пішов із сім'ї. Справа не тільки в невротизації дітей, але й у формуванні негативного ставлення до всього чоловічого або деформованих уявлень про мужність. Хлопчики при цьому часто відкидають разом з негативними вчинками батька і позитивні прояви його мужності або, навпаки, прагнуть бути подібними на батька у всьому без винятку. Одні дівчата, виховані в таких умовах, довгі роки потім нездатні встановити нормальні, без страху і ненависті, відносини з чоловіками, інші в житті вважають неодмінними атрибутами мужності алкоголізацію і грубість. Делікатний, тактовний, непитущий і некурящий чоловік не сприймається такою жінкою.

Типовими порушеннями правил сімейного виховання є:

– **дітоцентризм**. Дитина знаходиться в центрі сім'ї, яка прагне до максимального задоволення її потреб. Для батьків характерні прагнення «поглинути» дитину, захистити її від усіх труднощів, потурання всім її примхам. При подібному вихованні у дитини розвиваються демонстративні риси характеру, хвороблива уразливість, підозрілість, упертість, агресивність. Це призводить до утруднення соціальної адаптації;

– **емоційне відкидання дитини**. Виховання дитини за таким типом характеризується надмірним реагуванням на незвичну поведінку, ігнорування потреб дитини. При такому варіанті можливий «відхід від реальності», а також демонстративність, що поєднується з тривожністю. Такі діти мають сильну потребу в увазі, але не можуть реалізувати її через високу тривожність. – гіпертрофована моральна відповідальність батьків за дитину перед оточуючими. Тому у неї з'являється нерішучість в спілкуванні з однолітками, схильність до сварок, аутоагресія, гіпертрофоване почуття провини.

– **гіпопротекція**. Дитина надана сама собі, батьки її не контролюють, не цікавляться нею. Тому, для дитини характерні нестійкий тип поведінки, слабка воля. Але якщо дитина сильна духом, то буде проявляти агресію по відношенню до оточуючих. В іншому випадку виросте сором'язливою, забитою.

Найоптимальнішими типами відносин батьків з дітьми є співпраця, активна взаємодія, прийняття батьками дітей. Заохочення проявів самостійності, ініціативи, відповідальності сприяють нормативному розвитку дітей, оптимальній їх взаємодії в соціумі, досягненню успіху в освітньому середовищі. Вбираючи моделі поведінки батьків, діти, згодом, ставши вже дорослими, відтворюють їх у власній сімейній ситуації.

Як вже зазначалося, підготовка учнівської молоді до сімейного життя в провідних країнах світу зазвичай включає три складові частини: **безпосередня дошлюбна підготовка, сексуальна соціалізація та формування усвідомленого батьківства**. Проаналізуємо кожну з цих складових.

2. БЕЗПОСЕРЕДНЯ ДОШЛЮБНА ПІДГОТОВКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Зміст роботи з дошлюбної підготовки, зазвичай, передбачає формування і виховання у молоді прагнення мати міцну, здорову сім'ю, яка має декількох дітей, свідомо і відповідально ставитися до їх виховання; адекватне сприйняття дорослості, її змісту, ознак, проявів і якостей, почуття соціальної відповідальності за свої вчинки та їх можливі наслідки, прагнення зрозуміти інших і повага до ґендерної відмінності статей; розвиток навичок побудови успішних взаємин (вміння вести бесіду, бути уважним слухачем, приймати виважені рішення за різноманітних життєвих обставин та вирішувати конфліктні ситуації); створення усіх належних умов для формування та розвитку у молоді власної системи цінностей у контексті усвідомлення і сприйняття сукупності зобов'язань та відповідальності сімейного життя тощо.

Дітей слід учити не тільки тому, як створити сім'ю, але і як її зробити щасливою. І чим раніше дитина усвідомить цінність сімейних стосунків, і ту велику відповідальність, що лежить на сім'ї, тим відповідальніше юнак чи дівчина буде ставитися до створення своєї сім'ї, до виховання своїх дітей, до створення комфортних стосунків у своїй родині. Цьому треба вчити змалку.

2.1. Структура дошлюбної підготовки молоді

Аналізуючи змістове наповнення готовності до сімейного життя, можна виділити наступні її компоненти:

– **фізичний**: відповідний вік, фізичне і психічне здоров'я, здоровий спосіб життя, самоуправління своїм психофізіологічним станом; фізичні можливості народження здорових дітей і забезпечення сім'ї;

– **особистісний**: прагнення мати сім'ю, наявність властивостей і якостей особистості, необхідних для успішної самореалізації в сімейній сфері, усвідомлення труднощів подружнього життя, прийняття цінностей сім'ї, вміння моделювати особистісний образ сім'янина у відповідності з загальнолюдськими ідеалами і реаліями сьогодення;

– **морально-етичний**: дружелюбне ставлення до представників іншої статі; повага до матері, батька, старших і молодших; потреба у вихованні дітей; відповідальність, вірність, чесність, стриманість, доброта, поступливість; почуття обов'язку перед шлюбним партнером, сім'єю, дітьми; культура інтимних почуттів.

– **правовий**: ознайомлення з основами шлюбно-сімейного законодавства, основними принципами сімейного права, подружніми обов'язками тощо;

– **соціально-психологічний**: сприйняття нової соціальної ролі «чоловіка» і «дружини», «батька» і «матері», наявність якостей, зокрема, моральних, необхідних для подружнього життя, розуміння психологічних основ шлюбу та сімейного життя, уміння розуміти психологію інших людей; розвиток почуттів, необхідних для подружнього і сімейного життя; володіння навичками комунікації;

– **господарсько-економічний**, що передбачає наявність уміння планувати, розподіляти і дотримуватися сімейного бюджету, організувати побут і дозвілля, створювати у сім'ї затишок;

– **фізіолого-гігієнічний**: розуміння анатомо-фізіологічних особливостей чоловічого і жіночого організмів; усвідомлення і адекватне сприйняття змін організму в період статевого дозрівання; дотримання правил особистої та статевої гігієни тощо;

– **психолого-педагогічний**: розуміння закономірностей розвитку дітей та особливостей їх виховання, розуміння виховних функцій батька й матері, усвідомлення шляхів підвищення педагогічної культури батьків.

Виходячи з вищезазначених компонентів готовності молоді до сімейного життя, а також з головних функцій сім'ї (репродуктивна, виховна, господарсько-економічна, відновна, дозвільнева, комунікативна, регулятивна, феліцитологічна), ми виділяємо наступні напрямки формування сім'янина: загально-соціальний, моральний, юридично-правовий, господарсько-економічний, естетичний, психологічний, сексуальний, репродуктивно-педагогічний.

2.2. Загальна характеристика основних аспектів дошлюбної підготовки молоді

2.2.1. Загально-соціальна підготовка молоді до шлюбу

Ніхто не заперечить, що вступати до шлюбу має лише соціально зріла особистість зі сформованими почуттями, здатна управляти своєю поведінкою відповідно до суспільних норм, змінювати її залежно від зміни реальних обставин. На думку О. Харчева, зрілість передбачає відносну матеріальну незалежність від батьків, здатність приміряти до себе сімейні і подружні ролі та брати відповідальність за збереження сім'ї, свої вчинки і наслідки прийнятих рішень, вміння і бажання адаптуватися один до одного, здатність до спілкування в емоційній сфері, вміння контролювати свої почуття і вчинки [80].

Загальносоціальний компонент має забезпечити формування соціально зрілої особистості зі сформованими почуттями, здатної

управляти своєю поведінкою відповідно до суспільних норм, змінювати її залежно від зміни життєвих ситуацій, готової відірватися від батьківської опіки і самостійно приймати рішення, вирішувати важливі питання і готової до створення сім'ї.

Серед основних завдань загально-соціальної підготовки можна виділити наступні:

2.2.1.1. Формування соціально зрілої особистості

Формування соціально зрілої особистості, що передбачає:

а) **виховання правильного розуміння дорослості** та її проявів, профілактика у школярів хибного розуміння цього новоутворення (паління, алкоголь, особливий лексикон, косметика і прикраси, кокетство, супермода і т. п.). Справа в тому, що дорослість, як характеристика особистості, формується змалку. Ще в дошкільний період у дітей слід формувати самостійність, готувати їх до життя без поведиря, прищеплюючи їм стійкість, готовність до вчинків тощо. На жаль, батьки часто переборщують в дріб'язковій опіці. Страх батьків благословити дітей на самостійність пояснюється невпевненістю в плодах власного виховання. Батьки повинні пам'ятати, що дитина, особливо підліток, вимагає не стільки самостійності – вона його часто навіть лякає, скільки **визнання права на самостійність**.

Важливе місце у підготовці майбутнього сім'янина займає **формування відповідальності**, перш за все, за себе, за свою поведінку. Якщо дитину змалку, наприклад, не привчити прибирати за собою розкидані іграшки, вона звикне до того, що це за неї має робити хтось інший. Через це дитина повинна мати в сім'ї певні доручення і розуміти свої обов'язки в їх якісному виконанні.

У період дорослішання у підлітків змінюється сфера потреб: а) потреба в незалежності, яка приходить у суперечність з батьківськими обмеженнями і очікуваннями; б) потреба в прив'язаності і любові, ніжності і взаєморозумінні; в) потреба в безпеці, яку шукають, зазвичай, поза домом; г) потреба в успіху та соціальному статусі; д) потреба в самореалізації і розвитку власного Я, а також у адекватній, а часто і завищеній самооцінці тощо. Для періоду дорослішання характерний перегляд вартісних уявлень, їх все більша деперсоналізація і лібералізація, підвищення сприйнятливості до соціального середовища і стосунків між людьми, остаточне формування статевої системи. Дорослішання ставить перед батьками і педагогами конкретні проблеми, вирішення яких дає їм змогу краще розуміти своїх дітей, вловлювати їх стани і правильніше вибудовувати стосунки з ними;

б) ознайомлення юнаків і дівчат з особливостями і характеристиками зрілої особистості. Важливою характеристикою соціально зрілої особистості є наявність життєвих цілей: отримати гарну освіту; опанувати професію; знайти справжнє кохання; створити гарну сім'ю; мати цікаве коло спілкування; піклуватися про своє здоров'я та здоров'я своїх рідних і близьких; мати хороших друзів тощо.

Зрілість – це стан, за якого людина повною мірою відповідає за саму себе. Це – готовність до життєвого самовизначення в особистісній та професійній сферах, здатність здійснити вибір і прийняти рішення на основі точного сприйняття самої себе, оточуючих і ситуації, в якій вона перебуває. Така особистість: а) чітко висловлює свої думки, наміри, бажання; б) здатна побачити і почути те, що відбувається за її межами, диференціювати це від власних проявів і від проявів середовища; в) ставиться до іншої людини, як унікальної особистості, відмінної від неї; г) вбачає в існуванні відмінностей можливість нової інформації, а не як загрозу чи причину конфлікту; ґ) має навички ведення відкритої комунікації, проявляє гнучкість і стійкість у мінливих ситуаціях; д) проявляє гнучкість і стійкість у мінливих ситуаціях; е) має почуття відповідальності за кожний свій вчинок, за своїх рідних і близьких, за свою сім'ю і своє щастя; є) має сформоване почуття розумної незалежності, «тверезо» дивиться на життя, самостійно приймає відповідальні рішення; ж) здатна до самопожертви, альтруїзму щодо свого партнера; з) здатна керувати своєю поведінкою, коригувати її в разі потреби, долати труднощі, негаразди; и) володіє вихованою самовимогливістю; і) має сформовану готовність до нових обов'язків, обмежень особистої свободи, рівноправності стосунків з партнером тощо.

Фізична та фізіологічна зрілість майбутнього подружжя передбачає здатність молодих людей зачати, народити та виходити здорову дитину. **Психологічна зрілість** передбачає сформованість уявлень про адекватні шлюбно-сімейні стосунки, готовність об'єктивно оцінювати власні почуття і ставлення до обранця; спрямованість на іншу людину; наявність відповідних умінь для створення сприятливого соціально-психологічного клімату сім'ї, спроможність турбуватися про іншу людину, сприймати її тощо. А **соціальна зрілість** настає тоді, коли майбутні шлюбні партнери готові до реалізації соціальних ролей та обов'язків, до відповідальності одне за одного та за майбутніх дітей, здатні економічно забезпечити родину, самостійно створювати умови для життя, безпеки та розвитку сім'ї, утримувати себе на кошти, зароблені власною працею, щоб не сиділи на шиї у батьків. Шлюб, у якому кожний з подружжя усвідомлює лише свої права і нехтує обов'язками, приречений на провал. Гумористи жартують, кажучи, що **чим більш незріла особистість, тим вищою є її готовність**

вступити до шлюбу. Доказом зрілості людини є здатність створювати міцні зв'язки в стосунках з іншими людьми. Це безпосередньо пов'язано зі справжньою вірністю, яка є не результатом відсутності зручного випадку для зради, а свідомим вибором, позицією, яку людина зріла, без огляду на зовнішні обставини, в змозі вимагати від себе самого і притримуватися до кінця життя.

Важливою характеристикою соціально зрілої особистості є **соціальна компетентність**, що містить в собі такі аспекти:

- 1) розуміння важливості прийняття «норм» певного суспільства;
- 2) рівень адекватності і ефективності реагування на важкі життєві ситуації;
- 3) перманентну потребу в соціальних знаннях, що необхідні для успішної інтеграції в соціумі;
- 4) співвідношення власних можливостей з кінцевим наміченим результатом, використання відповідних для цього методів;
- 5) здатність користуватися накопиченим досвідом для виходу з різних ситуацій в процесі життєдіяльності;
- 6) вибір найкращого і ефективного для себе виду діяльності;
- 7) прийняття на себе відповідальності за свої вчинки;
- 8) здатність брати участь в складній системі міжособистісних відносин і успішно використовувати і розуміти інших людей.

Незрілість молодих людей, їх неготовність до створення сім'ї, можна розглядати в багатьох аспектах. З одного боку, це незрілість емоційна, психосексуальна, особистісна. Така незрілість робить неможливою побудову справжнього кохання, і, як результат, людина не може покласти на себе відповідальність за себе і за сім'ю. З другого боку, можна говорити про соціальну незрілість, пов'язану з відсутністю професії, роботи, квартири, тобто основ, що гарантують побут і розвиток сім'ї. З третього боку, можна говорити про незрілість стосунків між молодими людьми, котрі часто інфантильно спираються лише на спільні задоволення. І, нарешті, ще одним аспектом незрілості є неправильні стосунки з власними батьками, коли молоді не можуть відірватися від своєї батьківської сім'ї, хоч це абсолютно нормально і рекомендовано Біблією. Сильний емоційний зв'язок, що не піддається контролю розуму і волі, є зв'язком незрілим і, в підсумку, деструктивним, руйнівним (наприклад, коли діти не можуть розірвати зв'язки з батьківською сім'єю). Психологи використовують термін «сепарація» (відокремлення) як важливий фактор психологічного дорослішання. Інші не сприймають цієї позиції, вважаючи що найефективнішим шляхом є все ж не сепарація, а «всиновлення батьків». Долати треба не зв'язок з батьками, а інфантильність.

2.2.1.2. Формування потреби в родині, установки на сім'ю

Якщо у попередні століття дівчина ледве не з дитячого віку мріяла про одруження, то сьогодні вона часто ставить питання: «А для чого мені чоловік? Адже втратиться свобода!». Чоловіки взагалі не поспішають до розмов про одруження, прагнуть бути подалі від бесід про серйозність стосунків й особливо їх реєстрацію. Зазвичай, неодруженими все частіше залишаються розумні, красиві і забезпечені матеріально люди обох статей. Добровільно і зовсім усвідомлено вони відмовляються від пошуку пари, або, якщо шукають, то роблять це без особливого ентузіазму.

Не випадково в останні роки суттєво **виріс шлюбний вік**. Якщо на початку 2000-х молодь йшла до РАЦСу у 20-23 роки, то зараз це 25,8 років для жінок і 28,5 років – для чоловіків [81]. Це люди зі сформованими звичками, якими не хочуть жертвувати, певним способом життя, поглядами. З роками все важче знайти в своєму стабільному житті місце ще для когось – втрачається соціальна пластичність. Не випадково, люди старшого покоління кажуть, що до зрілого віку краще мати два штампи в паспорті, ніж жодного.

По-друге, суспільство, в якому є чимало різноманітних задовольень, робить сім'ю непотрібною і обтяжливою. Якщо ще років 20 тому неодружена жінка могла піти лише в клуб «Кому за тридцять», то сьогодні затишні кав'ярні, бари і ресторани, нічні сеанси в кіно, тусовки в клубах, мандрівки просто кличуть молоду і не зовсім молоду людину. Життя, в якому правлять бал одинаки, процвітає і вирує!

По-третє, варто згадати, що століттями одним з потужних стимуляторів вступу в шлюб було сексуальне задоволення. Зазвичай, дівчина вступала в шлюб незайманою, та й чоловіки часто лише в шлюбі отримували можливість легального сексу. Самотні чоловіки могли розраховувати хіба на жінок легкої поведінки. Сьогодні ж сексуальне життя неодруженої людини може бути суттєво насиченішим і цікавішим, ніж одруженої. Вільна жінка може займатися сексом частіше, ніж одружена. І часто саме це бояться втратити люди, які відкладають шлюб.

І, нарешті, ще однією причиною відкладання шлюбу є намагання молодих людей досягти ідеалу. Вони витягують на ідеальний рівень свою кар'єру, своє тіло, своє матеріальне благополуччя. І ніяк не розуміють, чому в постійних стосунках у них немає ладу. А причина проста – для шлюбу не потрібні відповідність ідеалу, перфекціонізм. Для шлюбу важлива можливість компромісу. Чим людина більш схильна досягати досконалості, тим складніше їй доведеться, тим більше вона дістає партнера, вимагаючи й від нього прагнення до ідеалу. Варто згадати, що шлюб не те, щоб досягати і відповідати. Шлюб це про те, щоб приймати!

Саме тому актуальним в нашій експериментально-дослідній роботі стало **формування у школярів установки на сім'ю, ознайомлення молоді з перевагами сімейного життя, інформування про значущість шлюбу і сім'ї для людини та суспільства**. Але для початку було вивчено ґендерний аспект в ставленні старшокласників різної статі до інституції шлюбу взагалі і до одруження зокрема. Результати відповідей на питання: «Чи можна прожити життя, не створюючи сім'ї?» у таблиці 2:

Таблиця 2

Розподіл думок щодо того, чи можна прожити життя, не створюючи сім'ї

| Відповідь | Дівчата | | Юнаки | | Всього | |
|------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | к-сть | % | к-сть | % | к-сть | % |
| Можна | 7 | 4,93 | 15 | 16,48 | 23 | 9,87 |
| Радше можна | 21 | 14,79 | 11 | 12,09 | 33 | 14,16 |
| Радше не можна | 37 | 26,06 | 23 | 25,27 | 57 | 24,46 |
| Не можна | 69 | 48,59 | 38 | 41,76 | 107 | 45,92 |
| Важко відповісти | 8 | 5,63 | 4 | 4,40 | 13 | 5,59 |

ґендерний аналіз відповідей засвідчив, що дівчата (48,59 %) більше, ніж юнаки (41,76 %), не уявляють свого майбутнього поза сім'єю. Вдвоє більше юнаків вважають, що можна прожити життя без сім'ї. Дослідження засвідчило, що для 40 % респондентів сім'я – це основна цінність життя; це те місце, де людина почувається емоційно захищеною, де їй нададуть підтримку, проявлять турботу і повагу. В той же час 60 % вважають, що отримання престижної освіти і професійна кар'єра важливіші від створення сім'ї. Понад те, майже 50 % респондентів переконані в тому, що сім'я – це нудне й обтяжливе явище, а шлюб – це союз, що обмежує свободу людини. Відповідно, в більшості школярів побутує думка про те, що краще користуватися правами вільної людини, для котрої доступне кохання поза шлюбом, ніж обтяжувати себе обов'язками сім'янина.

Суттєві відмінності виявлені в ієрархіях сімейних цінностей, в їх спрямованості на сім'ю. Так, якщо для юнаків найбільше значення мають цінності, пов'язані зі сексуальним життям – «регулярність сексуальних стосунків» і «вірність партнерів у шлюбі», то для дівчат – «взаємна повага» і «виховання дітей». При цьому, і для юнаків, і для дівчат найменш значущими виявились одні й ті самі цінності: «спільні інтереси і смаки» і «подібність релігійних і політичних переконань». І це, на нашу думку, відображення соціальної пасивності молодих людей, бажання звести свою соціальну активність до мінімуму.

Підводячи підсумок опитування, варто зазначити наступне:

1. Хоч особливо негативного ставлення до сім'ї як соціального інституту не відзначено, уявлення старшокласників про майбутню сім'ю носять частіше егоцентричний та локально-ситуативний характер, що є наслідком стихійного формування образу сім'ї впродовж дитинства і підліткового періоду.

2. Доведено, що дівчата більше, ніж юнаки, інформовані в питаннях сім'ї і шлюбу, а їх інтереси частіше пов'язані не з психологічними (як у юнаків), а з соціальними аспектами сімейного життя.

3. Дівчата-старшокласниці частіше, ніж юнаки обговорюють соціальні аспекти своєї майбутньої сім'ї, а юнаки більшого значення надають збереженню особистої автономності.

З огляду на вищезазначене, формування потреби в родині передбачає:

– **ознайомлення з перевагами сімейного життя.** Фахівці доводять, що в шлюбі люди живуть довше. Серед довгожителів співвідношення одружених і холостяків становить 96:4. За всіма видами захворювань, починаючи від найпростіших – грипу, ангіни і т.п. і закінчуючи складними – серцево-судинними, нервовими чи раковими, холостяки ведуть перед. Вони частіше потрапляють у ДТП, частіше накладають на себе руки. Одружені люди здоровіші неодружених, стверджують фахівці, вони легше від неодружених переживають стрес. При цьому варто зазначити, що формування готовності молоді до сімейного життя повинне передбачати орієнтацію на формальний традиційний шлюб;

– **переконування в неприродності «холостяцького» статусу.** «Як Ви ставитесь до людей, котрі принципово не хочуть створювати сім'ю?», – запитали ми у школярів. В опитуванні брало участь 233 старшокласники. Результати його представлені в таблиці 3:

Таблиця 3.

Розподіл думок щодо ставлення до людей, котрі принципово не хочуть створювати сім'ю?

| | Дівчата | | Юнаки | | Разом | |
|-------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | к-сть | % | к-сть | % | к-сть | % |
| Засуджую | 43 | 30,28 | 24 | 26,37 | 67 | 28,76 |
| Не розумію цих людей | 62 | 43,66 | 33 | 36,26 | 95 | 40,77 |
| Індиферентно: це їх особиста справа | 30 | 21,13 | 24 | 26,37 | 54 | 23,18 |
| Схвально | 7 | 4,93 | 10 | 11,0 | 17 | 7,29 |

Гендерний аналіз відповідей свідчить, що серед юнаків (37,37 %) більше тих, хто позитивно або байдуже ставляться до принципів холостяків. О. де Бальзак писав: «*Стан холостяка – стан асоціальний*». «Напівлюдина», – писав про неодружених філософ Фіхте. В античному суспільстві, зокрема, у Спарті, держава не допускала стану

неодруженості, впливала на процеси формування шлюбних пар. У Стародавньому Римі щодо холостяків діяли численні правові обмеження і високі податки.

Особиста невлаштованість позначається на настроях, самопочутті. Холостяки часто бувають егоїстичними і жорстокими (не випадково у священній інквізиції, серед класних дам в інститутах шляхетних панянок домінували неодружені). Одружені чоловіки фізично і психічно здоровіші за неодружених [74; 75], а серед одружених жінок частота психічних і соматичних розладів вища, ніж серед неодружених [76];

– формування усвідомлення необхідності створення сім'ї.

Молодь повинна усвідомити, що:

– без сім'ї не могла обійтися жодна цивілізація. Хоч з психологічної точки зору, як шлюб може існувати без сім'ї (бездітний шлюб), так і сім'я може існувати без шлюбу (неповна сім'я, позашлюбна сім'я);

– сім'я – це місце, де найприродніше задовольняються основні фізіологічні потреби (сон, їжа, секс тощо);

– сім'я унікальна і поки що єдина соціальна інституція виховання, яка відтворює людей як носіїв соціальної, культурної, етичної інформації;

– жодна суспільна чи державна інституція, як би гуманно вона не була влаштована, не може так якісно розв'язати самотності, як це може зробити сім'я;

– сім'я виступає головним суб'єктом і охоронцем національного менталітету, наділена унікальною здатністю чинити опір усьому, що руйнує глибинні основи сімейного способу життя, можливостями відтворення історико-культурного коду української цивілізації, ренесансу пам'яті сімейного роду;

– сім'я є єдиною формою людських зв'язків і спілкування, в якій виключений формалізм, бюрократизація, імітація у створенні і культивуванні цінностей. Тут немає стандарту для всіх: в кожній сім'ї ці цінності будуть проявлятися своєрідно, з тисячами нюансів і відтінків;

– сім'я, на відміну від інших соціальних інститутів (школи, армії, ЗМІ і т. п.), досить автономна щодо держави;

– сім'я – це особливий тип комунікації. На відміну від школи, де традиційно «люблять» лише відмінників, на відміну від спортивної секції, де «виросшують» чемпіонів, на відміну від фірми, де в повазі лише успішні, в сім'ї люблять усіх;

– у сім'ї можуть бути створені умови для різних проявів емоційної сфери людини;

– сім'я – це особистісний простір, у якому можлива персоналізація особистості;

– у сім'ї реалізується потреба у батьківстві та материнстві;

– лише у сім'ї забезпечується можливість психологічної захищеності кожного;

– у сім'ї задовольняється потреба в любові і визнанні, можливість відчувати себе коханим, потрібним і самому проявляти свої почуття щодо близьких людей;

– сім'я – найоптимальніше місце для задоволення прагматичних потреб (спільна форма володіння майном, збільшення прибуткової частини сімейного бюджету, очікування допомоги від дітей в майбутньому);

– сім'я створює можливості для особистісного та професійного зростання, прояву широкого діапазону соціальних ролей і функцій.

Показником особистісного осмислення цінності сім'ї і шлюбу є психологічне усвідомлення наступних дій: **сім'ю треба створити; сім'ю треба зберігати; сім'ю треба постійно зміцнювати**. При цьому молоді треба згадати, що: сім'я – це не місце, куди приходять лише відпочивати; не салон краси, де за гроші забезпечать комфорт; сім'я – не кабінет психолога, де за оплату вислухають; не «чарівний» дім, де за плату нададуть задоволення тощо. Родина людині потрібна для того, щоб був: хтось, хто підтримає завжди; хтось, хто не залишить у біді; хтось, з ким по-справжньому добре; поруч хтось, хто поділяє такі ж цінності; хтось, з ким можна спільно радіти успіхам; хтось поряд, кому можна довіряти, тощо. Виходячи з цього, необхідно:

1) сформувані у школярів розуміння цінності шлюбу, який необхідний для морального вдосконалення. Сім'я є найприроднішим середовищем життєдіяльності будь-якої людини. Про психотерапевтичний вплив сім'ї зазначено у відомому прислів'ї: *«розділена радість – подвійна радість, розділене горе – півгоря»*;

2) створити у школярів правильне розуміння **співвідношення кохання і шлюбу** та ролі почуття в подружньому житті як морально-психологічної основи тривалого союзу чоловіка і жінки;

3) подолати споживацькі тенденції щодо сім'ї і шлюбного партнера, виховання реалістичності, цілісності у сприйнятті себе та інших.

Важливо пояснити вихованцям, що для створення власної сім'ї в майбутньому і благополучного сімейного життя необхідні:

- позитивно орієнтовані життєві плани і професійні наміри;
- високий ступінь свідомості і дисциплінованості в питаннях сім'ї і роботи;
- здатність критично, відповідно до норм моралі і права, оцінювати вчинки інших;
- самокритичність, наявність навичок самоаналізу;
- поважливе ставлення до інших;
- вольові якості, неприйнятність до дурних впливів, здатність самостійно приймати рішення і долати труднощі при їх виконанні;
- зовнішня культура поведінки, подолання і відмова від дурних звичок.

2.2.1.3. Формування системи сімейних цінностей

Система сімейних цінностей визначається як сукупність позитивних установок на сім'ю і шлюб, базовими з яких є любов, народження і виховання дітей, довірливе спілкування в сім'ї. Вступаючи в шлюб, молоді люди повинні мати чітке уявлення про ті сімейні цінності, які сприяють зміцненню фундаменту для створення міцної і дружної сім'ї. У вітчизняній науковій літературі проблема сімейних цінностей активно досліджувалась в останні роки (Т.Алексєєнко, Л.Гончар, Т.Кравченко, І.Мачуська, К. Павицька, А.Хижняк, Л.Яценко та багато інших).

Школярі повинні усвідомити, що сімейні цінності – це звичаї та традиції, які передаються з покоління в покоління, завдяки яким сім'я стає міцною. Це – все те, що люди переживають разом удома – радість і горе, благополуччя чи проблеми і труднощі. І хоч сімейні цінності індивідуальні для кожного дому, є й **універсальні**: навіть найменшому члену сім'ї важливо усвідомлювати свою потрібність і значимість для сім'ї; важливе уміння йти на компроміси в розв'язанні проблем, котрі неминуче виникають в будь-якій сім'ї; дотримання сімейних правил; вміння прощати; спільне подолання труднощів. У кожної людини своя міра цінностей. Для когось важливі матеріальні, для інших більш значущі духовні, одним необхідна довіра, а іншим необхідне процвітання сімейного бізнесу тощо. Як одні, так і інші можуть бути названі сімейними, якщо з цим згодні члени сім'ї. Тому сказати, які повинні бути сімейні цінності, і тим більше про їх ієрархію практично неможливо.

Звісно, такі поняття як любов, честь, щастя, довіра, повага, взаємодопомога, доброта і розуміння є **базовими** сучасних сімейних цінностей. Але, на жаль, вони зазнають серйозного тиску з боку різних факторів, обумовлених проблемами суспільства. В процесі вивчення проблеми вияснялось, на якому місці серед інших цінностей у студентів педуніверситету сім'я. Для цього респондентам було запропоновано проранжувати список основних життєвих цінностей (табл. 4):

Таблиця 4.

| Варіанти відповіді | Стать | | Всього |
|--------------------|----------|--------|------------|
| | чоловіча | жіноча | |
| Кохання | 2,3 | 3,2 | 2,8 |
| Освіта | 3,1 | 4,4 | 3,9 |
| Діти | 3,6 | 4,7 | 4,2 |
| Сім'я | 3,3 | 2,4 | 2,8 |
| Робота | 3,8 | 4,9 | 4,4 |
| Творчість | 4,5 | 6,3 | 5,5 |
| Здоров'я | 3,8 | 3,3 | 3,5 |
| Повага оточуючих | 5,5 | 6,2 | 5,9 |

Дана таблиця свідчить, що кохання і сім'я для студентської молоді як і раніше на перших позиціях. Далі йде здоров'я і освіта. І лише

потім діти. Можна припустити, що молодь все більше пов'язує сімейні стосунки з подружніми стосунками, а не з батьківством.

В суспільстві сімейні цінності поділяють на традиційні і сучасні, причому вони можуть входити в конфлікт одні з одними. **Традиційні** (класичні) сімейні цінності постійно культивуються та впроваджуються в життя подружжя. Саме їх намагаються прищепити дітям батьки й прабатьки, про них можна чути з екранів телевізорів, про них говорять в церквах тощо. Віра, вірність, любов, шлюб, повага, материнство, батьківське благословення – це далеко не повний список основних сімейних цінностей. Серед інших варто назвати й наступні: спілкування, відповідальність, турбота про ближніх, честь і гідність, щастя і обов'язок, справедливість і рівноправ'я, вірність і довіра, толерантність, цінність професійної зайнятості, порядність, тощо. Сімейних цінностей маса, перераховані найрозповсюдженіші. Основним смисловим навантаженням, яке вони несуть, є шлюб, метою якого є при збереженні віри і кохання – продовження роду і виховання дітей.

Хоч інститут шлюбу впродовж тисячоліть не руйнується, він зазнає колосальних психологічних змін, змінюються суспільні норми, змінюється система сімейних цінностей: на зміну одним, котрі втрачають актуальність, приходять інші. Кожна епоха несе з собою щось нове, прогресивне. Сучасне суспільство стало більш вільним і відкритим. Все частіше на телебаченні можна почути заяви про те, що сім'я – це не обов'язково союз чоловіка і жінки, а може бути союзом чоловіка з чоловіком чи жінки з жінкою. У зарубіжних кіно і телефільмах, на ТБ-шоу серед головних позитивних героїв регулярно фігурують геї і лесбійки, а образ традиційної сім'ї висміюється і дискредитується. З екранів, з масової культури зникає позитивний образ матері і батька, з'явилася пропозиція в шкільних підручниках замість слова «батьки» використовувати слово «рідні», замість слів «матір»/«батько» використовувати поняття «перший з батьків»/«другий з батьків». На екранах не зустрінеш людей, що обстоюють тверезість і цнотливість, проте пропагується теорія «культурного» випивання і вульгарність.

Варто зазначити, що нова соціокультурна реальність часто суперечить традиційним сімейним цінностям. Як зазначали автори праці «Формування сімейних цінностей у дітей шкільного віку в сучасних соціокультурних умовах»: *«Діти, які зростають у тісному спілкуванні з комп'ютером та електронними іграшками, за психологічними, морально-духовними ознаками істотно відрізняються від попередніх поколінь; ідеться не тільки про навички роботи з обчислювальною технікою, комп'ютерами, а про зміни фундаментальних духовно-культурних структур, понять і уявлень»* [82].

Ще донедавна спорідненість вважалась фундаментом шлюбу і тривалий час вважали, що чоловік і дружина – родичі. А коли сьогодні людина легко вступає в четвертий-п'ятий шлюб, хіба може бути четверта-п'ята дружина (чоловік) в одному ряду з розумінням «матір», «брат» і т.д.? Очевидно, сьогодні ці категорії – шлюбність і спорідненість – не настільки взаємопов'язані. Тобто ця цінність для сучасного шлюбу – не актуальна. Інша цінність минулого шлюбу – сексуальність. Ще не так давно реалізація сексуальності була нерозривно пов'язана зі шлюбом, а сьогодні для сексу не обов'язково мати сім'ю, тобто сексуальність, як цементуюча цінність, суттєво послабла. Так само змінилася ще одна цінність традиційного шлюбу – репродукція. Хотілося дитини – обов'язково треба бути в шлюбі. Народити поза шлюбом – це були рідкісні випадки, і це була ганьба для жінки-матері. Сьогодні кількість народжених поза шлюбом дітей зростає в рази. Тобто для того, щоб мати дитину, теж не обов'язково вступати в шлюб. Саме тому важко нав'язувати школярам думку про відповідальне і бережливе ставлення до традиційних сімейних цінностей.

Розумінням актуальності дошлюбної підготовки школярів з боку уряду і парламенту України можна вважати спробу запровадження в загальноосвітній школі відповідних навчальних курсів. 21.10.2016 року відповідним листом МОН України, підписаним заступником Міністра П.Хобзеєм, рекомендовано освітянським органам (регіональним департаментам освіти) запровадити в школах викладання курсу «Сімейні цінності», який мав би сприяти продуктивності і якості виховної роботи та формуванню відповідального батьківства. Зроблено це у відповідь на Постанову Верховної Ради України від 08.12.2015 «Про Рекомендації парламентських слухань на тему «Сімейна політика України – цілі та завдання», яка орієнтувала школи на введення програм формування сімейних цінностей, зокрема курсу за вибором або факультативу «Сімейні цінності». Цим листом рекомендований також список програм і посібників для використання в процесі викладання [83].

Запровадження курсу «Сімейні цінності», на думку чиновників МОН, повинно було сприяти тому, щоб дитина в школі усвідомила традиційні для України сімейні цінності, родинні традиції і звичаї, сутність подружніх і батьківсько-дитячих взаємин, оволоділа знаннями щодо створення та розвитку щасливої сім'ї, навчилася і практичним навичкам спілкування, співпраці, креативності, усвідомленості, рішучості, сміливості та ще багатьом іншим умінням, в тому числі і вмінню цінувати себе, інших людей, природу, країну, працю і творчість, і, звісно ж, сім'ю. Дітей треба вчити не тільки тому, як створити сім'ю, але і як її зробити щасливою. І чим раніше дитина усвідомлює цінність сімейних стосунків, і ту велику відповідальність,

що лежить на сім'ї, тим відповідальніше молода людина поставиться до створення своєї сім'ї, до виховання своїх дітей, до створення здорових стосунків у своїй сім'ї, цьому треба вчити наших дітей.

Даний учбовий курс, на думку розробників, повинен був дати можливість школярам взнати про підводні рифи сімейного життя до того, як вони почнуть задумуватися про створення сім'ї. Це дозволило б уникнути неправильних рішень і помилок, які могли б привести в майбутньому не лише до руйнування молодої сім'ї, але й до психологічних травм дітей цієї сім'ї. Хоча не варто забувати й про те, що сучасній школі бракує вчителів, які розуміють, що головна цінність їх роботи – у виробленні в дітей стійких корисних навичок для майбутнього самостійного життя. Тому у чудової ідеї був шанс загрузнути в банальній вичитці матеріалу.

Відповідно до змісту курсу «Сімейні цінності» МОН України рекомендувало низку посібників, які укладені на основі затвердженої програми курсу. Разом з розумними рекомендаціями щодо шлюбу та сімейного життя в посібниках зустрічаються такі сентенції, від яких читачам стає недобре. Ось лише окремі уривки, які викликали негативну реакцію фахівців і батьків:

– *«У стані кохання не треба думати, що сказати, що зробити, як поводитись з коханою людиною – все відбувається природньо».*

– *«Завдання жінки полягає в тому, щоб подобатися чоловікові, і саме тому вона повинна прагнути бути привабливою для нього. Її могутність – не у фізичній силі, а в чарівності»;*

– *«Справжня жінка ніколи не сперечається, не доводить, не намагається управляти ситуацією, оскільки знає, що все в світі створено для неї, для реалізації її бажань і мрій. Їй не треба наполягати на істині – вона і є істина!»;*

та інші.

Саме тому на рекомендацію застосовувати посібник, який не відповідає сучасним поглядам на роль жінки та чоловіка у суспільстві та базується на соціальних стереотипах, гостро відповіли політики, громадські діячі, журналісти. Міністр освіти і науки (2016-2019 рр.) Л.Гриневич відреагувала на дискусію, пов'язану з ґендерними стереотипами і застарілими уявленнями про роль жінок і чоловіків у суспільстві в деяких посібниках цього курсу: *«Зважаючи на таку ситуацію, ми обов'язково перевіримо навчальні посібники до курсу «Сімейні цінності» з приводу ґендерної чутливості текстів, які є у цих посібниках. Сімейні цінності не мають заперечувати ґендерній рівності чоловіків та жінок»...* *«Є вчителі, які мають педагогічну освіту та можуть вести цей курс. Він може бути корисним у тому, як зберегти сім'ю. Але посібник, який цитували у ЗМІ – абсолютно не відповідає ґендерній чутливості»,* – сказала міністр [84].

Таким чином, вступаючи в шлюб, молоді люди повинні мати чітке уявлення про сімейні цінності. Важливо, щоб кожний член сім'ї знав, що його люблять, цінують, в ньому відчувають потребу; гнучкість у вирішенні сімейних проблем; повага один до одного; чесність; вміння прощати; щедрість; відповідальність; тощо.

2.2.1.4. Формування соціально значущих мотивів вступу до шлюбу

Вступаючи до шлюбу, молоді люди повинні знати, що стосунки в сім'ї значною мірою визначаються тим, якими мотивами керувались люди при цьому, і чи співпадали ці мотиви у партнерів. Вивчаючи мотиви вступу до шлюбу, ми виявили, що 4,8% школярів не можуть мотивувати створення сім'ї, вони аргументували майбутній шлюб фразою: «*всі одружуються і я теж*». Більша частина учнів (76,2 % юнаків і 61,9 % дівчат) мотивують створення сім'ї «*можливістю жити з коханою людиною*» і «*можливістю мати і виховувати дітей*»; 14,3 % учнів вважають, що «*в сім'ї легше жити, ніж одному*»; 9,6 % – вказали матеріальні стимули; 4,8 % приваблює у сім'ї любовно-сексуальний бік стосунків (мотивів вступу до шлюбу можна було вказувати кілька, тому сума перевищує 100 %).

У психології є таке правило: **чим більше очікувань з приводу якоїсь події, тим вища ймовірність нищівного розчарування**. Більше чекаєш – менше отримаєш, менше очікуєш – більше отримуєш. Так виходить тому, що реальність непередбачувана. І чим більше фантастичні уявлення про майбутнє люди вибудовують, тим складніше реальності в них вписатися. І, навпаки, чим менше планів і фантазій, тим скоріше реальність виявиться кращою від будь-яких очікувань [85; 86].

Вивчення шлюбно-сімейних стосунків дало нам підстави виділити наступну систему мотивів шлюбу:

– **кохання** (його називають 40–49 % респондентів). При цьому жінок, котрі називають цей мотив визначальним, на 10–15 % більше, ніж чоловіків. Важливо відзначити, що у кожного своє розуміння кохання, і що між симпатією, захопленням, закоханістю і коханням окрім багатьох спільних характеристик є суттєві відмінності. Варто пам'ятати й те, що між шлюбом і коханням немає ні повного співпадання, ні повної відмінності: кохання є необхідною, але недостатньою умовою щасливого шлюбу. І ще один висновок: пристрасне дошлюбне кохання не лише не гарантує гармонійності сімейних стосунків, а, навпаки, часто підриває гармонію. Суттєвим доповненням до сказаного є те, що з часом кохання пристрасне, галасливе перетворюється в кохання зріле, розсудливе, переплавляється в повагу, любов до дітей, заспокоюється [87];

– **раціональний мотив.** У виборі партнера і прийнятті рішення про шлюб керуються усвідомленням сутності сім'ї та її функцій. Партнерка, наприклад, чудова людина, прекрасний співрозмовник, має господарські навички, в ній проглядається майбутня матір і т. п. Але пристрасті у ставленні до неї не вирують. Партнер вибудовує логічну конструкцію: *«Кохання приходить і відходить...»*, а надійний тил залишається. Тобто, йдеться про вибір розумом, а не серцем, як у випадку з коханням. Тут юнаків більше (11,2 %), ніж дівчат (4,7 %). Статистика свідчить, що шлюб, укладений не за коханням, зовсім не означає обов'язково «нешасливий шлюб». На 10 вдалих шлюбів «за коханням» припадає 10–11 невдалих, на 10 вдалих шлюбів, укладених на основі раціоналізму, – лише 6 невдалих, тобто шлюби, укладені «за коханням», виявляються в середньому в півтора-два рази невдалішими [88].

– **потреба у взаєморозумінні.** Цей мотив, як визначальний, у нашому дослідженні відзначили 23,3 % опитаних. Ця причина здебільшого проявилась у дівчат – 28,3 %, ніж у юнаків – 18,2 %;

– **бажання відчувати себе потрібним** комусь в якості мотиву назвали 12,8 % респондентів, причому 14,3 % юнаків проти 10,8 % дівчат;

– **бажання відчути свою самостійність,** незалежність від батьків відзначили 10,2 % опитаних. Яскравіше цей мотив проявився у юнаків – 12,3 %, ніж у дівчат – 8,5 %;

– **потреба в постійному сексуальному партнері,** як мотив одруження, відзначена у відповідях 8,9 % респондентів. При цьому тут явними лідерами є юнаки – 12,3 % проти 6,5 % дівчат. У цьому випадку молодь орієнтована на шлюб не з метою створити сім'ю, а узаконити сексуальні стосунки;

– **спільність поглядів та інтересів.** Цей мотив відзначає близько 20 % респондентів, причому відмінності між чоловіками і жінками несуттєві;

– **матеріальний розрахунок** як мотив шлюбу назвали 12 % респондентів. Тут впевнено лідирують дівчата – 16,9 % проти 5,8 % юнаків. Суб'єктивними причинами даних домагань дівчат можуть виступати корислива мотивація, бажання забезпечити сьогоднішнє і майбутнє своїм дітям. Об'єктивною детермінантою виступає вразливість на ринку праці, що склалась: маргіналізація жіночої робочої сили, тенденції до фемінізації бідності і безробіття, формування особливого ринку жіночої сили, що характеризується нижчою, ніж у чоловіків, оплатою праці, обмеженим набором професій, горизонтальною професійною мобільністю;

– **вимушений шлюб.** Люди часто одружуються «помилково». Цією «помилкою» може стати несподівана вагітність. Коли сім'я створюється на цьому ґрунті, справа у більшості випадків

завершується розлученням. Вагітність – зовсім не причина для одруження. Передовсім варто прислухатись до свого власного внутрішнього голосу і дати відповідь на запитання: «Якби не вагітність чи зупинив(ла) би я свій вибір на цій людині?». Цей мотив відзначили 14,7 % опитаних. Гендерні розходження тут мінімальні –14,3 % дівчат проти 15,2 % юнаків;

– **помста.** Цей мотив сьогодні зустрічається все менше і менше. Як приклад: зустрічались хлопець з дівчиною, начебто кохали один одного, «малювали» спільне майбутнє. Не встиг юнак піти служити до армії, як дівчина, яка ще вчора клялась у вірності й обіцяла чекати свого коханого, під тиском батьків чи якихось обставин, вийшла заміж. Хлопець, повернувшись з армії, маючи намір помститися, одружується «на зло їй» на іншій дівчині. Про перспективи такого шлюбу говорити марно. Цей мотив назвали 0,8 %, причому виключно – юнаки;

– **приклад друзів чи подруг** служить мотивом для 6,5 % опитаних, причому дівчата тут ведуть перед – 8,1 % проти 4,8 % юнаків. Достатньо згадати в цьому контексті відомий художній фільм «3 + 2»;

– **намагання отримати безкоштовне побутове обслуговування.** Цей мотив мають на увазі 18,3 % юнаків і жодна дівчина;

– **страх залишитись самотньою,** як мотив одруження, характерний для 11,1 % дівчат, що виходять з шлюбного віку (критичний вік).

– **експериментальний шлюб** сприймається молоддю обох статей – 12,8 %. Формула тут проста: «готові не готові, але спробувати можна», або ще простіша: «не зійдемося – розійдемося!»;

– **побоювання образити почуття коханої людини,** як мотив шлюбу, відзначило лише 5,4 % респондентів, але тут більшість дівчат – 9,2 % проти 1,8 % юнаків.

Таким чином, сформована соціально-значуща мотивація вступу в шлюб значною мірою полегшує подружню адаптацію, робить партнерські стосунки більш зрілими.

2.2.1.5. Інформування про суспільну сутність шлюбно-сімейних стосунків, історію їх розвитку

В результаті тривалої експериментальної роботи, ми дійшли висновку, що вирішення цього завдання залежить від розв'язання більш часткових завдань, а саме:

- а) формування уявлень школярів про майбутню сім'ю;
- б) усвідомлення відмінностей між шлюбом і сім'єю;
- в) ознайомлення з особливостями сім'ї як соціальної інституції, з основними типами і структурою сім'ї;

г) формування знань про основні стадії життєвого циклу сім'ї;
г) ознайомлення в загальних рисах з історією розвитку міжстатевих та шлюбно-сімейних стосунків.

У підлітків і старшокласників спостерігається **парадоксальне піднесено-скептичне ставлення до кохання і шлюбу**. Дослідження психологів і педагогів засвідчили, що в молодших підлітків уявлення про кохання і подружнє життя ототожнюються, однак пізніше й іноді у віці 13–15 років відбувається прогресуюче диференціювання і протиставлення понять кохання і шлюбу. Наші дослідження показали, що це відбувається через переоцінку значення кохання в дошлюбних стосунках і його недооцінку в шлюбі.

Молоді люди, прийнявши відповідальне рішення, повинні зрозуміти відмінність між шлюбом і сім'єю. Коли добровільно об'єднуються в шлюбі чоловік і жінка, то це лише початок сім'ї, а не сім'я в повному розумінні цього слова. Шлюб є лише індикатором сім'ї. Відносно ж до суспільства **шлюб** постає, насамперед, **як соціальна необхідність**. Наслідком цього є **обов'язковість суспільного визнання шлюбу**, яке може виступати в моральній, релігійній чи правовій формі. Виходячи з цього, шлюб визначають як *історично змінну соціальну форму стосунків між жінкою і чоловіком, за допомогою якої суспільство впорядковує та санкціонує їх статеве життя й встановлює їх подружні й батьківські права та обов'язки*. Таким чином, шлюб має на увазі **горизонтальні стосунки**: чоловік – дружина. Його державна реєстрація захищає особисті та майнові права подружжя і дітей. Іншими словами, шлюб – це контракт, який укладається трьома сторонами – чоловіком, жінкою та державою, це – соціально схвалений союз чоловіка та жінки.

Сім'я – це складніша система стосунків, ніж шлюб. У первісних в це поняття включалися не лише її представники, але й ведення домашнього господарства та виховання дітей. Тому такого однозначного визначення, як для шлюбу, для сім'ї немає. Сім'я – це:

1) взаємини між подружжям, між батьками і дітьми, між подружжям і батьками;

2) мала соціальна група, члени якої пов'язані шлюбними чи родинними стосунками, спільністю побуту й обопільною моральною відповідальністю;

3) осередок суспільства, який вирішує проблему фізичного і духовного відтворення населення;

4) емоційна система, до якої входять всі її члени (і живі, і мертві, і ненароджені, і ті, котрі перебувають поза сім'єю);

5) спільність людей, пов'язаних стосунками шлюбу – батьківства – спорідненості, заснована на єдиній загально сімейній діяльності;

6) сукупність індивідів – носіїв певних соціально-демографічних ролей;

7) динамічна послідовність фаз «життєвого циклу»;

8) подружня пара, до якої поступово «додаються» діти, батьки партнерів, родичів тощо.

Аналізуючи сім'ю, необхідно розглядати і **вертикальні зв'язки**, що беруть свій початок у глибині часу (батьки, діти, онуки, правнуки), і горизонтальні, тобто стосунки між братами, сестрами, зятями, невістками, сватами, шваграми і т. п. При цьому завжди слід пам'ятати пріоритетність подружніх стосунків над вертикальними чи іншими горизонтальними зв'язками. Не випадково, психологи застерігають батьків присвятити своє життя виключно своїм дітям, бо це шкодить як подружжю, так і дітям. Зрештою, діти виростуть і залишать дім, а партнер залишиться. Треба полюбити й себе, не забувати себе в гонитві за дитячим щастям.

2.2.1.6. Ознайомлення з основними функціями сім'ї

Функції сім'ї – це система взаємодії сім'ї і суспільства, сім'ї та особистості. З розвитком суспільства, залежно від його вимог до сім'ї змінюється зміст процесів, що відбуваються всередині сім'ї, і соціальні функції.

Функцією сім'ї також вважають сферу життєдіяльності сім'ї, безпосередньо пов'язану із задоволенням певних потреб її членів. М. Соловйов вважає, що *«функцій сім'ї стільки, скільки видів потреб у стійкій формі вона задовольняє»*. Функції сім'ї глибоко історичні, тісно пов'язані зі соціально-економічними умовами життєдіяльності суспільства, тому з часом змінюється як характер функцій, так і їх ієрархія [89].

Впродовж історії людства функції сім'ї не залишаються незмінними: з'являються нові, відмирають чи наповнюються іншим змістом ті, що виникли раніше. Одні втрачають своє першочергове значення, інші змінюються відповідно до нових соціальних умов. У своїй тривалій експериментальній роботі з підготовки учнівської молоді до сімейного життя ми виділили для ознайомлення школярів наступні функції:

1.Репродуктивна функція (функція відтворення, демографічна функція) – відтворення в дітях чисельності батьків. В процесі навчання і виховання учням показують сучасні трансформації цієї важливої функції, оскільки народження дітей перестало бути фактором задоволення її потреб у робочій силі, як це було раніше. Важливим мотивом народження дітей сьогодні стає задоволення потреб у материнстві/батьківстві. Дана функція найбільше синтезує біологічне та соціальне в людині, тобто репродуктивній функції властивий певний

дуалізм: у ній переплетені і проникають одне в одне соціальне й біологічне, як і в природі людини. Сім'я одночасно приймає участь у кількісному та якісному відтворенні населення, забезпечує неперервність поновлення поколінь.

Особливо, звертається увага молоді на основних причинах неуспішної реалізації українською пересічною сім'єю репродуктивної функції: урбанізація суспільства (нові потреби, запити); недостатні матеріально-побутові умови; професійні інтереси жінки; низький престиж материнства – жінки; роздільне проживання молодої сім'ї і батьків; нестійкість шлюбно-сімейних стосунків.

2. Сексуально-еротична функція, орієнтована на задоволення сексуально-еротичних потреб членів сім'ї в залежності від особливостей виховання, життєвих установок, діапазону прийнятності різновидів сексуальної поведінки, стану здоров'я партнерів, а також забезпечує біологічне відтворення суспільства. Через те, що жодна сфера людського життя не оточена такою кількістю міфів і забобон, як інтимні стосунки чоловіка й жінки, цій складовій психологи і сексологи приділяють особливу увагу.

3. Виховна функція (функція соціалізації) сім'ї в суспільстві розглядається як цілеспрямований систематичний вплив батьків на своїх дітей з метою підготувати їх до життя і прищепити їм певні морально-етичні та фізичні якості. Вона передбачає реалізацію батьками: функції турботи; керівної і організаторської функцій; стратегічної функції (перспективні цілі, шляхи їх досягнень); інформаційної та ідеологічної функцій (що, де, коли, як, оцінка суспільних подій); консультативної функції (поради, зауваження); регулюючої функції (з ким дружити, де вчитись, що купувати, що відвідувати тощо); оцінювальної функції.

Ефективність реалізації виховної функції сім'ї залежить від того, чи вдалось подружжю разом з дітьми створити домашнє вогнище: члени сім'ї мають можливість задовольнити потреби в схованці, підтримці та емоційній безпеці, в якісних емоційних відносинах, в ідентифікації зі сімейними цінностями; в сім'ї доброзичлива атмосфера; домашні обов'язки розподілені справедливо; кожний може займатись улюбленою справою; коли тут є традиції, коли сюди тягне друзів тощо.

4. Господарсько-економічна функція невіддільна від інституту сім'ї, позаяк на всіх етапах свого розвитку сім'я була осередком зі своєрідними особливостями виробництва, споживання та обслуговування своїх членів. Вона полягає в задоволенні матеріальних потреб сім'ї. Ці потреби (наприклад, в одязі, житлі, їжі) невіддільні від людини як продукту природи, що й визначає біологічний зміст господарсько-економічної функції, її «вічність» і важливе значення для сім'ї. Разом з тим в аналізі цієї функції важливо не лише те, **що**

задовольняється і в якій черговості. Не менш важливе тут, **як** задовольняються потреби, тобто мова йде про соціально-історичний зміст господарсько-економічної функції. *«Голод є голод, однак голод, що вгамовується вареним м'ясом, яке поїдається за допомогою ножа і виделки, це інший голод, ніж той, у разі якого ковтають сире м'ясо за допомогою рук, нігтів і зубів»* [90]

У наш час економічна функція сім'ї охоплює різні аспекти сімейних стосунків: ведення домашнього господарства, дотримання сімейного бюджету, розвиток сімейного садівництва і підсобних господарств. Діагностичний зріз засвідчив, що лише невеликий відсоток випускників школи усвідомлює словопоєднання «збудувати свій Дім», готовий до практичних домашніх справ, оптимального розподілу сімейних обов'язків, раціонального ведення сімейного бюджету тощо.

5. Відновна (рекреативна, психотерапевтична) функція сім'ї. Кожний член сім'ї має право і можливості відновити свої фізичні та психічні кондиції, витрачені впродовж дня. Партнери разом переживають радощі і труднощі, переносять біль, захоплюються успіхами дітей. Неможливо собі уявити сім'ю, де поганий чи хороший настрій одного з партнерів не передавався б іншим членам сім'ї. Кожний в сім'ї чекає спокійного, турботливого ставлення до нього рідних і близьких. Саме сім'я повинна задовільняти потреби членів родини в симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, захищеності.

6. Організація дозвілля і відпочинку. Цю функцію ми виділяємо в окремий рядок, хоч можна було дозвілля розглядати як засіб відновлення фізичних і психічних кондицій. На ментальному рівні українці, зазвичай, відпочивати не вміють. Наші дослідження, проведені в західноукраїнському регіоні (Тернопільська, Івано-Франківська та Львівська області), засвідчили, що 67 % сімей ніколи не були разом з дітьми на концертах, виставах, виставках, не кажучи вже про релігійні відправи (хоч тут ситуація сьогодні змінюється на краще).

Посилення питомої ваги смартфонів, мобільних телефонів, інтернету та телебачення (на що йде 70 % вільного часу) призвело до ще більшої ізоляції сім'ї, її орієнтації на пасивне дозвілля. Комерціалізація клубів, місць масового відпочинку лише посилює деструктивні тенденції людини. Сьогодні менше половини людей задоволені тим, як сім'я проводить вихідні дні. Крім цього, у чоловіка і дружини часто зустрічається автономне і незалежне один від одного коло друзів і близьких знайомих.

Юнаки і дівчата повинні зрозуміти, що для щастя сім'ї небезпечним є спрощений варіант: чоловік зайнятий своєю справою і друзями, дружина – своєю. Тому подружжю необхідно постійно шукати точок дотику в організації дозвілля. Разом з тим, зовсім не всі інтереси мають

співпадати. Соціологи встановили важливість «автономії» захопленя кожного з подружжя. Головне – навчитись їх поважати, оскільки це збагачує сім'ю. Загалом, дозвілля є дзеркалом зрілості людини і сім'ї: за характером їх дозвілля можна багато-що сказати про людину і сім'ю.

7. Комунікативна функція задовольняє потребу членів сім'ї в спілкуванні і взаєморозумінні. Як соціально-психологічне явище внутрішньосімейне спілкування має низку функцій: регулятивну, пізнавальну, соціального контролю, експресивну, емоційної підтримки. Якщо сім'я приділяє виконанню цієї функції належну увагу, то це помітно посилює її виховний потенціал. При реалізації цієї функції треба враховувати ґендерні особливості комунікації чоловіка та жінки, наприклад, факт різного комунікативного ресурсу у представників різної статі чи особливості чоловічого та жіночого стилів спілкування.

8. Регулятивна функція передбачає створення культури повсякденних стосунків. Кожна людина, вихована в сім'ї, отримує в спадщину деякі статуси, близькі до статусів членів її сім'ї. Це, передовсім, належить до таких важливих статусів, як національність, соціальний стан тощо. Сім'я обов'язково повинна здійснювати ролеву підготовку дитини до статусів, близьких до статусів її батьків і родичів, прищеплюючи їй відповідні інтереси, цінності, спосіб життя.

9. Феліцітологічна функція (італійське «фелічита» – щастя). Щоб людина не робила – займалась домашніми справами, відпочивала, займалась сексом, читала, виховувала дітей і т. п., – вона має отримувати від цього задоволення, бути щасливою. Справді, легко навчити людину азам кулінарії, значно важче навчити її отримувати від домашньої праці насолоду (Рене Декарт).

Американський вчений А. Макінтайр [91] визначив три основні категорії функцій сім'ї, наприклад:

1. Функції сім'ї (як соціального інституту) для суспільства. Найважливіші цілі сім'ї – відтворювати нових членів суспільства і забезпечувати їх соціалізацію. Поведінка сім'ї змінюється в дуже широкому спектрі в різних культурах, але функції прокреації і соціалізації є універсальними.

2. Функції сім'ї для самої себе як підсистеми. Основним механізмом стабілізації сім'ї вважається «праця шляхом сексу». За Т. Парсонсом, Р. Бейлзом та іншими структурними функціоналістами, для будь-якої малої групи, щоб вона функціонувала ефективно і вижила, в ній повинні бути розподілені цілі і ролі (ролева диференціація).

3. Функції сім'ї для кожного певного члена сім'ї. Вивчення функцій сім'ї щодо кожного окремого члена сім'ї сконцентровані на тому, як взаємини всередині сім'ї впливають на особистість кожного окремого члена сім'ї. Приклад подібних досліджень – дослідження взаємин матері і дитини та вплив взаємин на емоційні розлади дітей.

Важко встановити єдину ієрархію сімейних функцій, оскільки їх пріоритетність впродовж подружнього життя змінюється. Наприклад, для молодої сім'ї найважливішою є репродуктивна функція, тоді як для сім'ї зі стажем важливіша відновна. Разом з тим з роками змінюється й участь кожного члена сім'ї в реалізації її функцій, його сімейний статус. Не існує і єдиного переліку сімейних функцій: різні автори, пропонуючи той чи інший їх набір, виходять зі своєї концептуальної моделі, але, при всьому розмаїтті трактувань і термінів, виділені ними сукупності функцій достатньо подібні. Виділені нами функції окремими дослідниками розширюються за рахунок дроблення названих, наприклад: побутова, економічна, рекреативна; соціального контролю і регулювання; інтимного емоційного самовираження (О. Харчев, М. Мацковський)[92]; духовного спілкування, сексуально-еротична (Е. Ейдемільер, В. Юстицький) [93]; духовного вдосконалення батьків; емоційної підтримки і безпеки (А.Єлізаров) [94]; тощо.

2.2.1.7. Інформування про основні сімейні ролі

Людина в своєму житті грає різні соціальні ролі. Це і **сімейні** (батьки, діти, дружина, чоловік, сестра, брат невістка, свекруха, теща, тесть, бабуся і т. п.), і **професійні** (робітники, вчителі, вчені, студенти тощо), і **громадські** (члени партії, профспілок, громадських об'єднань тощо) ролі. Подружні ролі діляться на три основних види:

а) **традиційні ролі** (матір, батько, домогосподарка, годувальник, захисник тощо);

б) **товариські ролі**. Цей вид ролей вимагає від дружини збереження її зовнішньої привабливості., надання чоловікові моральної підтримки і сексуального задоволення, підтримання різних соціальних контактів, інтересного спілкування з чоловіком і гостями, подолання нудьги і забезпечення розмаїття життя. Від чоловіка роль вимагає захоплюватися дружиною і поважливо до неї ставитися, забезпечувати засобами для нарядів, розваг, підтримання соціальних контактів, а також спільно з нею проводити дозвілля;

в) **партнерські ролі** вимагають від дружини і від чоловіка економічного вкладу в сім'ю, спільної відповідальності за дітей, розподілу домашньої роботи і правової відповідальності. Від чоловіка необхідне ще й прийняття рівного статусу дружини, а від дружини – рівної відповідальності за підтримання статусу сім'ї.

У молодих сім'ях існують, принаймні, два шляхи встановлення ролевих стосунків. Перший – це **прийняття традиційних нормативно приписаних ролей**, що не залежать від індивідуальних особливостей, тобто узгодження засвоєних нормативів, взірців, стереотипів. Відбувається це під впливом національних звичаїв,

традицій батьківської сім'ї, моральних установок в соціумі. Тобто це всі ті випадки, коли приймається готова (задана) модель розподілу ролей. Це багато в чому виправдано, бо молоді люди приймають готові ролі і це допомагає уникнути багатьох проблем і труднощів, наприклад, у вирішенні питання про функції кожного члена сім'ї.

Другий шлях – **встановлення ролевих стосунків за допомогою взаємодії**, переговорів, виходячи з особистих інтересів і бажань обох партнерів, тобто побудова стосунків з орієнтацією на конкретного партнера і конкретну ситуацію. Такий шлях дає можливість для створення динамічної, лабільної системи ролей і це багато в чому полегшує стосунки в сім'ї.

Сімейні ролі бувають зазвичай **парними**: не можна виконувати роль дружини за відсутності чоловіка, так само роль батька чи матері за відсутності дитини. В театрі для успішного виконання ролей проводяться численні прочитання і репетиції. Мабуть у підготовці школярів до сімейного життя це зробити не завжди можливо, особливо щодо репетицій, але **знайомити молодь з сімейними ролями, їх особливостями і значенням – просто необхідно**.

Е. Ейдеміллер і В. Юстицький висувають певні вимоги до ролей, що склались у сім'ї. По-перше, сукупність ролей має створювати цілісну систему. У випадку виникнення суперечливих ролей, тобто якщо вимоги до представника певної ролі суперечливі, виникають серйозні труднощі її виконання. Проблеми виникають у випадку суперечності різних ролей, які виконує одна й та ж людина (наприклад, дві ролі жінки – материнство і професія). Перевантаження, що виникають у випадку виконання суперечливих ролей, вносять порушення у життєдіяльність сім'ї і негативно впливає на психічне здоров'я.

По-друге, сукупність ролей, які виконує індивід, має забезпечувати задоволення його потреб у сім'ї. Це потреби в повазі, визнанні, симпатії.

По-третє, ролі, що виконуються індивідом, мають відповідати його можливостям. Якщо вимоги для виконання ролі непосильні, то наслідком можуть бути нервово-психічні напруження, тривога.

По-четверте, сімейні ролі кожного члена сім'ї повинні забезпечити задоволення не лише його потреб, але й потреб інших членів сім'ї [93].

2.2.1.8. Інформування про особливості сучасної молоді сім'ї

Сучасна молода сім'я – це особлива соціально-психологічна, інтимно-психологічна група, специфіка якої полягає й у тому, що, з одного боку, погляди молодих українців на шлюб і сім'ю відображають гуманізацію подружніх стосунків, з другого, – збільшується значущість матеріального благополуччя. Встановлено, що основна вісь стосунків

визначається в ній не спорідненістю і батьківством, а шлюбністю (подружні стосунки мають перевагу над стосунками між дітьми і батьками, подружжям і родичами), з акцентуацією особистих аспектів. Якщо раніше в основі шлюбно-сімейних стосунків лежала кровна спорідненість і спільне господарство, то тепер основним починає виступати спільність інтересів й інтимність взаємодії та цінностей партнерів. При цьому особливого значення набуває феномен партнерських стосунків між членами сім'ї, і, отже, соціально важливим стає вміння людей взаємодіяти в своєму найближчому мікросоціумі, чому, безумовно, необхідно навчати майбутнього сім'янина.

Важливими тенденціями в розвитку сім'ї є:

1. Спостерігається пізніший вступ до шлюбу – або з досягненням економічної самостійності від батьків і здобуттям професії, або після завершення освіти.

2. Останнім часом зростає роль індивідуалістичних почуттів у виборі шлюбного партнера при спаданні економічних, політичних, релігійних, престижних міркувань у шлюбній мотивації.

3. Головну роль у створенні сім'ї стали відігравати не звичаї і рекомендації старших, а індивідуальний вибір людей.

4. Сучасна сім'я стає все більш гетерогенною в усіх аспектах: соціальному, майновому, релігійному тощо. А це ускладнює взаємну адаптацію молодого подружжя.

5. Все більше спостерігається індивідуалізація, коли основною «цеглинкою» соціуму стає не сім'я, а індивід (низька народжуваність, висока розлучуваність, зниження коефіцієнту шлюбності, консенсусні шлюби і т. і.).

6. Однією з особливостей сім'ї є її поліфункціональність.

7. Відбувається переоцінка сімейних цінностей і традицій, молодь у своїх шлюбних бажаннях відмовляються наслідувати сімейний досвід батьків. Складнішими і проблематичнішими стають стосунки дітей і батьків. На місце батьківської влади приходить авторитет батьків.

8. Змінюється роль зовнішніх щодо сім'ї регуляторів поведінки (релігія, традиції, звичаї): прабатьків стримували потужні соціальні засади: громадська думка села, церква, родинні традиції, якийсь час ідеологія КПРС тощо. Все це в наші дні успішно зруйнувалось.

9. Зростання ролі і зміна внутрішньосімейного становища жінки, що пов'язано з падінням рівня народжуваності, збільшенням можливостей з самореалізації, лібералізацією установок і норм людей з питань сексу, суттєвою зміною нормативного образу сім'ї у свідомості людини.

10. Відбувається нуклеаризація молодих сімей, прагнення відділитися від батьківської сім'ї.

11. Останнім часом все рельєфнішими стають суттєві зміни у сімейному главенстві. Має місце перехід від патріархатної форми

главенства до егалітарної сім'ї, де існують два лідери з більш чи менш визначеними сферами впливу.

12. Має місце перехід від традиційної культури із заборонами на застосування контрацепції (для компенсації високої смертності) до індивідуального втручання в репродуктивний цикл, до попередження і переривання вагітності.

13. Має місце відмінність у професійних заняттях та інтересах.

14. Зросла роль психологічних, моральних факторів стійкості сім'ї.

15. Змінилось співвідношення трьох видів поведінки людини: шлюбної, сексуальної і прокреативної.

16. Викликає тривогу те, що в українському суспільстві формується нове ставлення до розлучення як до норми.

17. Зростає вплив засобів масової інформації на уявлення про сімейні цінності та статеву мораль.

18. Сім'я як частина суспільства перестає бути психологічним притулком від суспільних катаклізмів. За політичної нестабільності в Україні у психологічному стані сімей переважає невпевненість у завтрашньому дні і відчуття незахищеності від насилля і злочинного світу. 92 % молодих подружніх пар відчувають труднощі фінансово-економічного характеру.

2.2.1.9. Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей, антиалкогольна та антинікотинова пропаганда

Важливим завданням дошлюбної підготовки є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я найближчих людей. Як зазначають валеологи, здоров'я людини на 17–20 % залежить від спадковості, 20 % – від стану навколишнього середовища, 8–9 % – від системи охорони здоров'я, а на 50–52 % – від способу життя. [95]. На жаль, з кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я молоді, 85–87 % випускників української загальноосвітньої школи – нездорові, мають ті чи інші відхилення в здоров'ї.

Дитина повинна навчитися запобігати різним захворюванням, шкідливим звичкам; вміти керувати своїм здоров'ям, і це дасть їй шлях до повноцінного життя, в т. ч. – сімейного. З часів Гіппократа відомо: «знати», «хотіти», «уміти» – триада основних сфер діяльності людини. Людина повинна хотіти здобувати «знання» й «уміння» про здоров'я і здоровий спосіб життя, а також хотіти потім застосовувати їх у житті.

Формування у школярів усвідомленого ставлення до свого здоров'я, а згодом і розвиток потреби в здоровому способі життя мають передбачати:

– покращання їх власного фізичного і психічного стану;

- відмову від поведінки, що наносить шкоду як своєму здоров'ю, так і здоров'ю оточуючих;
- сформованість нетерпимого ставлення до погіршення умов оточуючого середовища, що наносить шкоду здоров'ю;
- свідому участь майбутніх громадян в охороні здоров'я й у формуванні середовища, що сприяє здоров'ю, особливо умов праці і побуту;
- адекватну поведінку у випадку хвороби, особливо хронічної;
- дотримання раціонального, чіткого режиму дня (в т.ч. режиму харчування, сну тощо);
- виконання гігієнічних правил, дотримання особистої гігієни та гігієни статевих органів.

Критеріями сформованості поведінки зі самозбереження є: інформованість про здоровий спосіб життя, відповідальність за стан власного здоров'я і здоров'я своїх рідних, наявність чи відсутність залежності від тютюну, алкоголю, вживання наркотичних, психотропних речовин, знання і дотримання правил гігієни, що попереджають соціально обумовлені захворювання (в тому числі знання правил безпечного сексу), активність особистості зі збереження здоров'я, стійка мотивація до збереження і покращанню якості життя, високе місце здоров'я в структурі життєвих цінностей, інтегральний локус контролю.

Сьогодні спостерігається розширення **алкоголізації молодого покоління** українців, неухильне зростання алкогольних психозів, збільшується кількість випадків отруєння алкоголем і алкогольними сурогатами. Неповнолітні тисячами доставляються в органи внутрішніх справ за розпивання спиртних напоїв чи появу в громадських місцях у нетверезому стані. Високі темпи спостерігаються в здійсненні правопорушень з боку школярів у нетверезому стані, в т. ч. вбивства, замаху на вбивства, жорстокість тощо.

Споживання алкогольних напоїв стало майже нормою, невід'ємним елементом субкультури учнівської молоді. На наші питання: «*Як Ви ставитесь до надмірного вживання людьми спиртних напоїв?*» відповіді старшокласників розподілились таким чином:

- «ненавиджу це явище нашого життя» – 23,3 % опитаних;
- «ставлюся терпимо» – 4,6 %;
- «вважаю це особистою справою кожного» – 28 %;
- «вважаю це національною слов'янською традицією» – 2,3 %;
- «не вважаю це вадю» – 2,3 %.

Цікаво, що дівчата в основному написали: «*Ненавиджу, не подобається*». Більшість юнаків вважають це особистою справою кожного або не вважають це вадю. Таким чином, відверте негативне ставлення до цього явища висловило 62,8 % молодих людей. Певний

нейтралітет до пияцтва висловило 32,6 % опитаних. Нічого поганого в цьому не бачать 4,6 % юнаків і дівчат. Можна дати різне трактування отриманих даних. Але відсутність негативної установки до пияцтва – це сприятлива передумова для вживання алкоголю пізніше. Ось чому, виходячи з лояльного ставлення до алкоголю у підлітків, треба суттєво посилювати антиалкогольну пропаганду.

Ставлення до паління підлітки висловити так:

- «палити можна» – 24,4 % (хлопці – 41,7 %; дівчата – 14,1 %);
- «палити не можна» – 51,7 % (хлопці – 47,3 %; дівчата – 57,1 %);
- «палити можна залежно від обставин» – 15,6 % (хлопці – 16,7 %; дівчата – 11,6 %);
- ухилились від відповіді – 3,3 %.

Сучасна учнівська молодь чудово інформована про **наркотичні засоби**. За результатами нашого опитування за останні 15 років вік першої проби наркотиків знизився з 17 до 12 років. Серед тих, хто вже спробував наркотики, частка молоді становить 22,1 %, в тому числі серед школярів – 16,6 %, учнів ПТУ – 24,4 %, студентів вищих навчальних закладів – 30,6 %. Частка тих, хто у підсумку вже став наркозалежним, серед учнів шкіл – 3,1 %, учнів ПТУ – 4,8 %, технікумів – 7,2 %, студентів ВНЗ – 4,8 %.

Підводячи підсумок, варто зазначити, що загальносоціальна підготовка молоді може вважатися успішною, якщо випускники школи:

- а) вміють продемонструвати повагу до себе та інших;
- б) розуміють обов'язки стосовно себе та інших;
- в) сприймають людську сексуальність як здорову і нормальну частину життя;
- г) проявляють рішучість, відмовляючись від нездорових звичок;
- д) проявляють готовність нести відповідальність за власну поведінку;
- е) готові впевнено і з позитивною самоповагою обговорювати сексуальну поведінку та інші особисті питання з відповідальними дорослими та однолітками;
- є) мають сформоване позитивне ставлення до альтернативи статевим контактам;
- ж) готові заохочувати інших до зміни шкідливих звичок;
- з) відповідальні за власне здоров'я та здоров'я близьких.

2.2.2. Моральна підготовка молоді до сімейного життя

На думку фахівців з фамілістики, моральна готовність індивіда до шлюбу означає усвідомлення низки суспільних вимог і прийнятих моральних стандартів, якими регулюється сімейне життя. До них дослідник В. Торохтій відносить:

- готовність прийняти на себе нову систему обов'язків;
- прагнення до повсякденного спілкування і співпраці;
- уміння контролювати свої бажання, навіть жертвувати чимось: їжею, вільним часом, стилем поведінки тощо;
- відповідальність у фінансових питаннях;
- любов і повага до своїх батьків, вміння їх розуміти;
- вміння дослухатись до порад;
- серйозне сприйняття майбутнього, в тому числі і шлюбу;
- уміння співставляти свої інтереси і вчинки з інтересами та вчинками іншої людини;
- пізнання та досягнення еталону жіночності/мужності, властивого тій культурі, де живе людина [96].

Серед основних **завдань** моральної підготовки сім'янина передовсім можна виділити наступні:

2.2.2.1. Формування моральних рис майбутнього сім'янина

Підготовка молоді до сімейного життя полягає передовсім у *підвищенні її морального рівня*. У зв'язку з цим цілком закономірною є орієнтація у формуванні особистості сім'янина на саму сутність морального виховання підростаючої людини – на почуття її любові до оточуючих людей. В. Сухомлинський справедливо стверджував, що *якоїсь спеціальної «науки любові» немає – є наука людяності* [1:2, с.395]. А це передбачає вміння і бажання розуміти оточуючих людей, враховувати їх інтереси, смаки і звички.

Аксіомою є думка про те, що людина егоїстична, сварлива, недобра, агресивна і т.п. не може створити благополучної сім'ї. Аналіз розвитку теорії і практики підготовки учнів до створення сім'ї дав можливість визначити моральні якості, які необхідно в цьому контексті виховувати у школярів. У розрізі віку ми вважаємо, що необхідно формувати:

у молодших школярів: турботливе ставлення до молодших, слабких, людей похилого віку, прагнення зміцнювати дружбу між хлопчиками і дівчатками; стриманість; нетерпимість до впертості, капризів і бережливе ставлення до речей, результатів праці інших людей, охайність;

у підлітків: розуміння обов'язку і відповідальності, повага і любов до батьків; передбачливість щодо старших, представників іншої статі; готовність і вміння допомагати людям похилого віку, хворим, малюкам; нетерпимість до всіх форм приниження та образи людини; звичка говорити правду; самостійність у веденні домашнього господарства; привітність; гостинність; уміння підтримати когось у біді; володіння своїми почуттями і настроями; вміння стежити за своєю зовнішністю,

виконання вимог особистої гігієни; турботливе ставлення до свого здоров'я тощо;

у старшокласників: людяність, альтруїзм, повага до жінки, розуміння сутності моральних категорій і понять: щастя, вірність, обов'язок, честь, закоханість, гідність, цнотливість; скромність, поступливість, нетерпимість до споживацтва, нетерпимість до пияцтва, статевої розпусти, вміння слухати і чути; доброзичливість і стриманість; вміння поступитися особистим в ім'я інтересів сім'ї [97, с.386-387].

Важливе місце у дошлюбній підготовці займає формування **серйозного ставлення до шлюбу та сім'ї**, морально-статевої вихованості молоді. Це передбачає передовсім:

а) розуміння учнями сутності основних моральних категорій, пов'язаних з культурою міжстатевих стосунків (дружба, кохання, честь, вірність, скромність, соромливість, чуйність, гідність) та наявність відповідних установок;

б) оцінні судження і характер поведінки в процесі різнобічного спілкування з представниками іншої статі;

в) самооцінка своїх вчинків у процесі цих взаємин;

г) характер суджень старшокласників про моральну культуру міжстатевих взаємин на основі аналізу прикладів літературних творів, кіногероїв та повсякденного життя;

д) самооцінка моральних установок про майбутнє сімейне життя.

Дуже важливим у моральній підготовці до шлюбу є **формування у школярів поняття «щастя»**. Ельчин Сафарлі розумно писав: *«Щастя – це властивість характеру. У одних в характері його весь час чекати, у інших неперервно шукати, в третіх – скрізь його знаходити»* [93]. Іноді, щоб стати щасливішим, треба просто цього захотіти: зробити щось приємне іншим, зробити комусь комплімент, випити каву з шоколадкою, подивитися світлини з відпустки, комусь подарувати презент, послухати улюблену пісню, зателефонувати рідним, з'їсти морозиво в парку, погладити кішку, побачити веселку. Варто вчити школярів отримувати прості задоволення, які нічого не вартують і з'являються самі собою, знаходити радість в дрібницях і бути вдячним за все, що є – ось з чого починається щастя. І головне – завжди пам'ятати, що **щастя не знаходять – його створюють**.

До речі, в народі і літературі немає єдиного розуміння феномену «щастя»:

– Щастя – це коли Бога більше дякуєш, ніж просиш...

– Щастя – це коли є той, хто цінує тебе, а не оцінює. Той, хто дорожить тобою, а не використовує. Радуються за тебе, а не заздирять.

– Щастя – це коли проходиш повз аптеки, бо у тебе нічого не болить. Проходиш повз магазин, бо у тебе все є. І йдеш додому, бо тебе там чекають!

– Щасливим можна бути де завгодно, як завгодно, коли завгодно, але...не з ким завгодно.

– Ви щасливі не тому, що все добре. Все добре тому, що ви щасливі.

І ще десятки-сотні інших визначень. Чимало психологічних досліджень і експериментів доводять, що щастя не приносять ні краса, ні гроші, ні солідна посада, ні якісь фізичні блага. Слід переконувати школярів, що щастя починається з правильних думок. Треба навчити їх насолоджуватися життям ... Не варто шкодувати грошей на задоволення. Треба жити сьогодні, тому що вчора вже немає, а завтра може й не буде. Слід бути переконаним, що сьогоднішій день – це найкращий день твого життя. Треба уміти радіти дрібницям – поспілкуватися з близькою людиною, погуляти в парку, позасмагати або повісити нові, чисті штори – щастя створюють не стільки ці дрібниці, скільки здатність цінувати їх [99]

Молодих людей, які готуються до шлюбу, слід вчити **комунікабельності** – важливій рисі, необхідній людині для дошлюбного і подружнього спілкування. Це готовність і вміння легко встановлювати, підтримувати і зберігати позитивні контакти в спілкуванні та взаємодії з оточуючими, причому йдеться не лише про уміння говорити на будь-яку тему, але й мистецтво вести бесіду у формі конструктивного діалогу з будь-ким. Передовсім, слід акцентувати їх увагу на важливості спілкування взагалі, а тому ніколи не можна втікати від будь-якого спілкування з людьми – знайомими і незнайомими. Доцільно в комунікації активно використовувати багатий арсенал невербальних засобів (міміка, жести, дотики тощо). Важливо пам'ятати, що привітне обличчя, посмішка більше приваблюють людей. Комунікабельна людина вміє активно слухати чужу думку, наділена здатністю і умінням спілкуватися в критичних і навіть в конфліктних ситуаціях, вільна від комплексів, вміє переконувати, може входити в будь-яке товариство тощо.

2.2.2.2. Формування генеалогічної культури

Актуальність розробки проблем генеалогічної культури пов'язана з демографічною кризою в Україні, з послабленням інституту сім'ї, спотворенням його духовного змісту, з кризою моралі, руйнуванням найтоншого механізму духовного єднання народу. Генеалогічна культура передбачає формування біографічного мислення. Гордість за належність до родини, знання минулого і сучасного своєї сім'ї і бачення перспектив її розвитку – ось на що мають бути звернені зусилля вихователів.

На жаль, в Україні відсутнє таке поняття, як **кар'єра сім'янина**, мало хто знає свій родовід далі, ніж за третє покоління, мало інтересу до генеалогічного дерева. **Родова пам'ять** дає кожному можливість пізнавати себе і робити себе, пам'ятати і змінюватись. Лакмусовим папірцем сімейно-родової культури виступають і такі індикатори, як ставлення до батьківського дому, знання про походження прізвища.

З метою формування генеалогічної культури у школярів необхідно:

- а) вчити їх зберігати інформацію про себе і свій рід;
- б) вказувати шляхи відшукування інформації про своїх предків і родичів в архівах чи інших джерелах;
- в) вчити аналізувати цю інформацію і робити з неї висновки.

Велике значення у формуванні генеалогічної культури має формування поваги до звичаїв і традицій сім'ї. А. Макаренко писав: *«Ніщо не зміцнює так колектив, як традиція»* [100]. На питання *«Які сімейні традиції є у вашій сім'ї?»* більшість дітей лише знизували плечима чи впевнено відповідали, що таких немає. Разом з тим, дітям сімейні традиції дуже важливі. Молодь, котра входить у дорослий світ, має навчитись створювати свої сімейні традиції і бережно охороняти їх. А чи це будуть складні для виконання домашні вистави, особлива новорічна страва чи сімейна пісня, що виконується за святковим столом чи біля ялинки, не так важливо. Головне, щоб через багато-багато років людина з радістю і сумом згадувала сімейний Новий рік і хотіла б у власній сім'ї відродити традиції батьківського дому. Серед відомих традицій: традиція сімейного читання; виїзд на дачу, відпустка за кордоном, генеральне прибирання тощо.

Окрім проаналізованого, найтипівішими шляхами і формами роботи з виховання генеалогічної культури сім'янина є:

- проведення Дня народження сім'ї (свята сім'ї);
- присвоєння дітям імен покійних чи живих родичів з покоління у покоління, бо це відображає прагнення закріпити у роді «фамільні» риси, що асоціюються з певним іменем, підтвердити близькість і єдність членів сім'ї, спільність роду і зв'язок поколінь;
- участь у святкуванні золотих і срібних весіль рідних і близьких людей, ознайомлення з весільними обрядами, обрядами хрещень;
- участь в обрядах, пов'язаних з поминанням предків; приведення в порядок кладовищ і пам'ятників;
- бесіди «Твоя сім'я», «Матір і батько», «Дідусь і бабуся»;
- круглі столи: «Честь сім'ї», «Сімейні традиції», «Сучасна сім'я», «Проблема молоді сім'ї»;
- участь у святкуванні Дня матері і Дня батька;
- участь у милосердній діяльності;
- залучення старших дітей до догляду за молодшими, допомоги старшим, особливо немічним родичам і знайомим;

- зустрічі з працівниками РАЦСу, юристами, медиками, психологами, психотерапевтами тощо;

- індивідуальні консультації фахівців з проблем сімейних відносин, виховання дітей;

- традиції дарувати і приймати подарунки, вітання рідних і близьких з днем народження, іншими датами тощо;

- ознайомлення з особливостями весільного обряду, обряду хрещення і т. п.;

- введення дітей в особливості родинних стосунків;

- вивчення та описання генеалогічного дерева своєї сім'ї;

- спогади батьків про своїх предків;

- оформлення фотоальбомів, сімейних газет. Сімейні фотографії і сімейний альбом забезпечують єдність історії роду, чітко структурують ретроспективу в часі. Фотографування дає змогу закарбувати моменти щастя, позитивного емоційного стану, найзначущих життєвих, меморіальних подій сімейного життя. Важливою ознакою гордості за свою сім'ю є звичай носити з собою фотографії найближчих людей;

- використання сімейних реліквій. Сімейні реліквії – це предмети, що тривалий час зберігаються в сім'ї і передаються у спадок, поважаються сім'єю і несуть на собі символічне відображення сім'ї і роду. Це можуть бути ікони, обручки, прикраси, предмети, пов'язані з народженням, пам'ятними датами (бірки з пологового будинку, перший молочний зуб, подарунки до ювілеїв); предмети, пов'язані з домом, сімейною трапезою як ритуалом об'єднання людей (срібні ложки, «фамільний фарфор»); годинники, природні предмети (засушені квіти, жменька землі) і предмети, зроблені власними руками. Часто реліквія має особливу історію, «вписану» в історію сім'ї. Реліквія розглядається сім'єю як талісман, що приносить щастя й оберігає від невдач.

Розвиток генеалогічної культури старшокласників має здійснюватися в процесі роботи в школі через засвоєння генеалогічних знань, конструювання генеалогічних документів: розписів родоводу, спілкування однолітків і фахівцем-генеалогом у шкільному «Центрі історії сім'ї». Вдома школярам слід здійснювати збір інформації про предків, збір документів, реліквій та інших матеріалів родоводу, складання та систематизацію домашнього архіву, його опис у формі путівника, монографії, історії сім'ї.

В нашій дослідній роботі школярі досліджували сім'ю, з якої вони походять, та склали її біографію. В учнів культивувався інтерес до власного родоводу, складання генеалогічного дерева своєї сім'ї, формувалося поважливе ставлення до традицій та плекання сімейної історії, уміння визначати ієрархії сімейних пріоритетів.

2.2.2.3. Організація досвіду нестатевої любові

Особливу увагу в моральній підготовці школярів необхідно звернути на організацію широкого **досвіду нестатевої любові**. З почуттям любові дитина знайома з перших днів свого життя. Вона любить маму, тата, бабусю, рідних. Дуже важливо зберегти в дитині це чисте, щире почуття, навчити її проявляти увагу, турботу, ніжність до близьких людей. Саме тому треба, щоб дитина росла в сім'ї, де панує дух любові, поваги, обопільної допомоги й розуміння: *«Якщо, виростаючи, дитина не навчилась любити батька, братів, сестер..., якщо в її характері виховані основи грубого егоїзму, дуже важко розраховувати, що вона здатна глибоко покохати вибрану нею жінку чи чоловіка»*, – писав А. С. Макаренко. І далі: *«Сили «любовної» любові можуть бути знайдені тільки в досвіді нестатевої людської симпатії»* [100, т. 4, с. 158].

Тому в дитини треба формувати широкий досвід нестатевої любові: любов до матері і батька, братів і сестер, рідних і близьких, сусідів, до живої і неживої природи, до квітів і тварин, до свого дому, школи, села, міста, до книги тощо. Кожній любові треба вчити. Треба вчити всім формам любові, особливо тим, які вимагають вищого рівня самореалізації. Треба виховувати у своїх дітей здатність любити. Для цього треба розвивати в них вміння до когось чи до чогось прив'язуватися. Не треба змалку забороняти хлопчикам здійснювати гарні вчинки по відношенню до дівчинки чи жінки. Особливо треба плекати почуття синівської (дочірньої) ніжності і любові у хлопчиків (дівчаток) – воно стає одним з могутніх джерел виховання у них поваги до жінки. Чим ширший досвід нестатевої любові, тим ймовірніше кохання до подружнього партнера в майбутній сім'ї. Навчити любити – значить навчити завжди захоплюватись прекрасним, значить навчити творити добро, приносити близьким радість.

2.2.2.4. Інформування молоді про етику та культуру поведінки в сім'ї

Висока етична вихованість кожного з подружжя, їх особисті якості: скромність, тактовність, соромливість, поміркованість і т. п. допомагають подружжю створити традиції, котрі зміцнюють сім'ю, роблять життя в ній радісним, красивим. Набір певних правил поведінки, прийняту в сім'ї естетичну форму прояву етичної і психофізіологічної сутності людини, називають **подружнім етикетом**. Подружній етикет передбачає вміння адаптуватися до подружнього партнера, гармонійно поєднувати спільні інтереси, бути доброзичливим по відношенню до всіх членів родини, грамотно, безконфліктно вирішувати суперечливі питання, стримувати негативні емоції.

Важливим в цьому контексті є вміння формувати **сімейну конституцію**. Якщо про шлюбний договір пишуть багато, а ось про сімейну етичну угоду чули далеко не всі. Партнери домовляються про те, як вони будуть жити разом в сім'ї. Якби така угода існувала, менше було б конфліктів, менше розлучень.

Для того, щоб сім'я була благополучною, молодим людям необхідно оволодіти правилами подружньої етики, дотримуватися вимог до подружнього спілкування:

1. Неприпустимо вияснити сімейні стосунки у присутності сторонніх.

2. Ніяких зауважень у присутності сторонніх – це зачіпляє самолюбство.

3. Не варто нікому розповідати про сімейні конфлікти.

4. Не можна дозволяти собі і нікому ображати партнера. Необхідно рішуче переривати розмови про недоліки партнера, від кого б вони не виходили: батьків, сусідів, друзів.

5. Треба навчитись вставати на захист партнера в зіткненні з друзями і родичами.

6. Не треба соромитись показувати на людях свою повагу і кохання до партнера, але дотримуватись міри.

7. Не варто нікого допускати до сімейного вияснення стосунків. Сімейне кредо: «Ми розберемось самі!».

8. Необхідно проявляти інтерес до справ партнера. Лорд Честерфілд (XVII ст.) писав: *«Що до мене, то я волію товариство мерця, ніж людини з розсіяною увагою. Мрець не погордує мною, тоді як така людина своєю поведінкою мені доводить, що я не вартий її уваги»*. [101].

9. Частіше використовувати в подружньому спілкуванні **«Я» – висловлювання**. Воно побудовано так, щоб мати змогу висловити свою думку про певну ситуацію найефективніше, або висловити своє побажання. Воно особливо корисне, коли є потреба передати щось партнерові, але так, щоб він не сприйняв це негативно і перейшов у контратаку.

10. Важливим принципом сімейного етикету є самообмеження. Можна сказати так: хочеш миру з партнером – борись з самим собою. Для того, щоб побудувати домашній мир, треба обов'язково чимось поступитись, в чомусь себе обмежити, десь піти на компроміс тощо.

Для того, щоб етично грамотно вибудовувати подружні стосунки Валеріо Альбісетті в праці «Терапія подружнього кохання» рекомендує:

1) завжди пам'ятати, що кожний з партнерів несе особисту відповідальність за щастя і спокій у шлюбі;

2) не звинувачувати свого партнера у всіх гріхах. Тут варто запам'ятати наступне: звинувачуючи партнера, можна досягти лише

одного результату: він почуватиметься все більше винним. А це не сприятиме гармонії у шлюбі;

3) не можна перетворювати себе на жертву;

4) не варто будувати ілюзій. Саме в шлюбі люди створюють зазвичай найбільше ілюзій, намагаються здійснити те, що самі надумали і у що вірять, прагнуть втілити мрії, що не мають нічого спільного з реальною дійсністю;

5) не треба шукати досконалості, бо це суттєво руйнує шлюб. Не можна вимагати, щоб партнер у всьому був на висоті (на роботі, вдома, в ліжку, в товаристві тощо);

6) варто якомога більше спілкуватися один з одним. Мовчанка в очікуванні того, що інша людина все зрозуміє без слів, ніколи не вирішувала проблем у шлюбі. Треба ділитися з партнером радіщами і труднощами [102].

Покращити стосунки в шлюбі здатні невеликі **знаки уваги**. Дослідники називають наступні доступні способи, котрі допоможуть чоловікові підтримувати наповненою чашу любові своєї дружини: повернувшись додому – варто обійняти дружину; є сенс розпитати її про день, що пройшов; упродовж двадцяти хвилин всю свою увагу доцільно сконцентрувати на дружині; не завадить принести дружині квіти (без будь-якої причини) – хай це буде для неї приємним сюрпризом; сприяє встановленню хороших стосунків прагнення чоловіка робити домашні справи, порівну розділяючи обов'язки; якщо передбачається затримка після роботи, найкраще зателефонувати додому і попередити її; якщо чоловікові треба побути на самоті, необхідно сказати дружині про це; йдучи з дому, мудро поцікавитись, чи варто за чимось зайти в магазин; важливо підтримувати контакт з дружиною впродовж робочого дня, частіше освідчуватись у коханні, затримувати погляд на ній; з розумінням треба сприймати ситуації, коли дружина затримується чи вирішує змінити туалет; перебуваючи з дружиною в товаристві, варто приділяти їй більше уваги, ніж іншим; доцільно віддавати перевагу дружині перед дітьми; варто влаштовувати короткі романтичні прогулянки; частіше захоплюватись кулінарними здібностями дружини; йдучи з дому, варто цілувати дружину [103].

Окрім зазначеного варто: дозволяти партнерові виражати всі свої емоції; ніколи не засуджувати партнера; завжди слухати партнера і проявляти до нього інтерес; якщо помилились, необхідно негайно визнати помилку і вибачитись; спонукати партнера говорити, про що він думає; допомагати партнерові відчувати впевненість у собі; тивбачати партнера, коли він допускається помилок; ніколи не сприймати поведінку партнера як загрозу; ніщо не вважати в шлюбі індивідуальною справою.

2.2.3. Юридично-правова підготовка молоді до шлюбу

Отримуючи атестат зрілості, молода людина повинна мати елементарне уявлення про сімейне право. Сімейне право вивчає процеси узаконення, легітимізації, становлення і розпаду сім'ї, функціонування сім'ї як самостійної субстанції, що вступає в складні взаємодії з іншими соціальними інституціями і з державою. Питання сімейної власності при укладанні шлюбу і розлученнях і в усіх випадках, коли зачіпаються інтереси сім'ї в цілому чи її окремих членів, теж є частиною предмету сімейного права.

Знання подружжям своїх прав і обов'язків – неодмінна умова нормального існування і розвитку сім'ї. На жаль, лише 7,8 % випускників школи, опитаних нами, знайомі з основними принципами сімейного права; 26,1 % – розуміє правові наслідки недійсних і громадянських шлюбів; 31,7 % – допускають незареєстрований шлюб; 49,8 % – не мають уявлення про особисті правостосунки і стосунки майнового характеру. 72,4 % випускників не інформовані про кримінальну відповідальність за нелегальне проведення абортів та умисне ухилення від лікування захворювань, що передаються статевим шляхом тощо. Таким чином, Україну важко назвати правовою державою, а для більшості українців характерним є правовий нігілізм.

Юридично-правова підготовка до шлюбу вирішує наступні завдання:

2.2.3.1. Ознайомлення з основними принципами сімейного права

Основні принципи сімейного права сформульовані в «Сімейному кодексі України», що увійшов у дію з 10 січня 2002 року:

1. Принцип моногамії (одношлюбності) декларується у ст. 25 Кодексу. Відповідно до нього в Україні можливо бути в шлюбі лише з одним партнером. Після офіційного розлучення можливий другий, третій і т. д. шлюб. Цей принцип не діє в низці країн ісламського світу, де відповідно до Корану дозволяється чоловікові бути в шлюбі одночасно з чотирма жінками (хоч у цивілізованих країнах, зокрема в Туреччині, не всі чоловіки поспішають скористатися такою можливістю, позаяк кожна треба матеріально утримувати належним чином). У Королівстві Непал, навпаки, діє поліандрія.

2. Принцип досягнення шлюбного віку (ст. 22), відповідно з яким в Україні (у кінці 2011 р. внесено зміни до сімейного кодексу) встановлено шлюбний вік для дівчат і хлопців – 18 років. Це не означає, що встановлений вік є оптимальним для створення сім'ї. Йдеться про те, що до цього віку завершується фізіологічне, психологічне та соціальне дозрівання молоді. Понад те, останнім часом спостерігається зростання

фактичного шлюбного віку серед української молоді. До слова, в окремих випадках шлюбний вік може бути заниженим (вагітність неповнолітньої, народження нею дитини). В Україні допускається це робити при досягненні дівчиною 14 років (ст. 23).

3. **Принцип недопущення кровозмішування**, або заборона шлюбів між близькими родичами (ст. 26). Давно вже відзначено, що у шлюбах між особами, котрі перебувають у родинних стосунках, існує ймовірність того, що може відбутись співпадання патологічних генів, а це викликає появу у нащадків тієї чи іншої спадкової хвороби. Ще донедавна в Україні дозволялись шлюби між кузенами (дворідними братами і сестрами). Достатньо згадати шлюби В. Гнатюка і Б. Лепкого – відомих західноукраїнських письменників. Відповідно до вимог чинного Кодексу такі шлюби сьогодні заборонені.

4. **Принцип дієздатності**, або психічне здоров'я партнерів (ст. 39). Ще вчора в Україні було важко напряду отримати інформацію про дієздатність партнера. Сьогодні, відповідно до Указу Президента, довідка про психічний стан входить до обов'язкових документів, які подаються до РАЦСу для реєстрації шлюбу. Хоч це може бути вже й запізно, оскільки відповідно до статистики, значна частина шлюбів реєструються вагітними нареченими. Тому у разі підозри, що партнер хворий, треба навчитись хоча б у загальних рисах діагностувати психічно недієздатних людей. Варто запам'ятати кілька порад:

1) доцільно поцікавитись, чи служив хлопець в армії, чи має він права водія. Захищаючи інтереси хворих, держава, звісно, захищає і суспільство від людей, здатних на непередбачувані дії. Вони не можуть працювати на висоті, водити авто, мати доступ до зброї;

2) у людини з нетрадиційною психікою, зазвичай, нетрадиційна доля. Оскільки душевні захворювання можуть передаватись «у спадщину», варто уважно придивитись до родини майбутнього партнера;

3) хворі на шизофренію часто мають незвичні захоплення. Саме вони потрапляють до різноманітних сект;

4) ще одна особливість, властива цим хворим, – відсутність численних інтересів. Нормальна дитина грається спорадично – за одне візьметься, за інше – знову кине – їй просто все цікаве. Хворий на шизофренію зациклений на чомусь одному і дуже впертий у досягненні поставленої мети (не випадково серед геніальних людей непоодинокі випадки психічних відхилень: Ф. Кафка, М. Достоєвський, А. Ейнштейн та ін.);

5) шизофренія може проявляти в «геніальних розмірковуваннях», які нормальній людині незрозумілі. Наприклад, під час побачення молодий чоловік починає розповідати дівчині про будову синхрофазотрона...

Усе вищевикладене не означає, що недієздатна людина не може жити в шлюбі. Може! Але нормальній людині треба просто розуміти, з ким маєш справу.

5. Принцип гетерогенності шлюбу вперше знайшов відображення в новому Кодексі (ст. 21). В Україні дозволяється шлюб лише між особами різної статі. Запровадження на рівні закону цього принципу викликане поширенням одностатевих шлюбів у Європі (Данія, Нідерланди, Швеція, Німеччина) і законодавчими ініціативами парламентів багатьох країн дозволити гомосексуальним парам усиновлювати і виховувати дітей. На жаль, Європарламент все більш нав'язливо добивається від України схвалення одностатевих шлюбів як ознаки «демократичності» українського суспільства.

6. Принцип добровільності вступу до шлюбу (ст. 24). Ніхто, ні батьки, ні родичі не мають права змушувати людину вступити до шлюбу всупереч її бажанню. Під час реєстрації шлюбу в РАЦСі чи вінчання в церкві чиновник або священник навіть не запитують про почуття наречених, а цікавляться тим, чи роблять вони це за обопільною згодою.

7. Принцип рівноправності партнерів у шлюбі (ст. 7). Незалежно від походження, соціального і майнового стану, національності, віросповідання, партійності і т. п. партнери, якщо не було підписано інших юридично спроможних документів, рівноправні в усіх аспектах життєдіяльності сім'ї: розподілі обов'язків і прав, у питаннях фінансових, організації дозвілля, вихованні дітей тощо.

8. Свобода у розірванні шлюбу (ст. 105). Право на розлучення з давніх часів було предметом обговорення у будь-якому суспільстві. Визнання права на розлучення, тобто свободи людей не лише укладати шлюби, а й розривати їх, є одним з доказів демократизації суспільства (в правовому суспільстві у людини є не лише право на помилку, а й право на її виправлення). В законодавстві й у ставленні громадської думки до розлучення, розлучених і їх дітей дуже яскраво проявляється і суспільно-політичний лад певної країни, і культурно-національні традиції, і соціально-психологічні особливості народу. Але в усі часи заборона розлучення найважче позначалась на жінках, підсилюючи їх і без того безправне становище.

Свобода на розлучення – це добре, але зловживання нею – зло. На жаль, багатьма молодими людьми розлучення сприймається вже не як трагедія, а як хороша можливість позбавитися від ненормальних стосунків у сім'ї. На питання *«Як Ви ставитесь до розлучень?»* опитані нами студенти відповіли:

– *«це особиста справа кожної пари»* – 22 % юнаків і 47,3 % дівчат;

– *«допускаю за певних обставин»* – 50 % юнаків і 17,3 % дівчат;

– «розлучення небажані, виправдані лише у винятковій ситуації» – 11 % юнаків і 28,7% дівчат;

– «недопустимі взагалі» – 17 % юнаків і 6,7% дівчат.

Таким чином, більшість опитаних студентів не дотримуються релігійного погляду на святість і непорушність шлюбу, виступають за принцип свободи розлучень. На жаль, чимало молодих людей, вступаючи до шлюбу, готові до розлучення, а отже – не дуже-то й працюють над «розбудовою» гармонійних стосунків.

9. Принцип вільного репродуктивного вибору (ст. 49–50). Громадяни України мають право самим визначатися, коли і скільки дітей народжувати. Органи виконавської влади не можуть втручатися в реалізацію громадянами права на вільний репродуктивний вибір.

2.2.3.2. Інформування молоді про доцільність та порядок реєстрації шлюбу, правові наслідки незареєстрованих шлюбів

Законодавство України вимагає державної реєстрації шлюбу. Це встановлює відповідні правові стосунки між партнерами, батьками і дітьми. У ст. 27 записано: *«Державна реєстрація шлюбу встановлена для забезпечення стабільності відносин між чоловіком і жінкою, охорони прав та інтересів подружжя, їхніх дітей, а також в інтересах держави і суспільства»*. Лише державно зареєстрований шлюб встановлює відповідні правові наслідки. Ні церковний, ні так званий громадянський шлюби, не породжують прав на спадковість і права спільної власності на нажите спільно майно. У Сімейному кодексі (ст. 21) записано: *«Проживання однією сім'єю чоловіка і жінки без шлюбу не є підставою для виникнення в них прав і обов'язків подружжя»*. Законодавство про шлюб і сім'ю не пов'язує фактичне співжиття з правовими наслідками. Незалежно від терміну спільного життя партнерів в незареєстрованому шлюбі, він не породжує прав і обов'язків, що логічно впливають із зареєстрованого шлюбу. Фактичне спільне проживання не породжує прав на спадковість, якщо тільки не було складено заповіту. Не виникає і права спільної власності на нажите спільно майно. Єдине, що залишається колишньому партнерові, так це звернутися до суду з позовом про виділення його частки майна, завчасно пред'явивши докази вкладу в його надбання своїх власних коштів або праці.

Свідоцтво про шлюб, видане органами РАЦСу, необхідне для здійснення багатьох прав, у тому числі при зверненні до суду про стягнення аліментів, як на утримання неповнолітніх дітей, так і на утримання непрацездатного чоловіка (дружини), при призначенні пенсії за втратою годувальника та в інших випадках. Реєстрація шлюбу

породжує права і обов'язки подружжя автоматично. Вона дає можливість:

- перевірити дотримання вимог Закону про заборону шлюбів між родичами;
- встановити дотримання принципу моногамії;
- не допустити шлюбу, де хоч один з партнерів є недієздатний;
- піднести відповідальність подружжя одне перед іншим і дітьми;
- у разі розлучення встановити аліментні зобов'язання;
- у разі смерті одного з батьків встановити спадкоємця, вирішити питання пенсійного забезпечення у разі втрати годувальника.

Оформлення шлюбу – дуже важлива подія для вибудовування стосунків з батьками партнерів і з усіма, хто їх оточує. Ті, хто цього не робить, вносять в свою сім'ю додаткове напруження. Чим розмитіші межі стосунків, тим менше в парі стабільності. Люди, котрі не хочуть реєструвати сво стосунки, серйозно ризикують. Штамп у паспорті важливий не лише для оточуючих, він говорить і про певні взаємні зобов'язання. Цим двоє декларують, що вони будуть узгоджувати один з одним все, що з ними відбувається. Вони стають єдиним організмом, дають обіцянки бути разом не лише в ейфорії і задоволеннях, але й в періоди труднощів. Шлюб стверджує, що тепер у партнерів усе спільне: і майно, і цінності, і завдання виховання дітей.

Молодь повинна знати і про можливість визнання шлюбу недійсним. Недійсним є шлюб, зареєстрований:

- а) з особою, яка одночасно перебуває в іншому зареєстрованому шлюбі;
- б) між родичами прямої лінії споріднення;
- в) з особою, яка визнана недієздатною;
- г) без вільної згоди жінки або чоловіка;
- г) без серйозних намірів реально утворювати сім'ю;
- д) з людиною, яка не задекларувала свою тяжку хворобу яка може бути небезпечною для партнера і (або) їхніх нащадків.

Молодим людям, які готуються до вступу до шлюбу, варто знати порядок реєстрації шлюбу: подача заяви до РАЦСу, пред'явлення паспортів, випробувальний термін, реєстрація, запис у паспортах. Стаття 34 Сімейного кодексу вимагає обов'язкової присутності наречених на момент реєстрації шлюбу. Реєстрація шлюбу через представника чи заочно не допускається. За бажанням тих, хто вступає до шлюбу, реєстрація його проводиться в присутності свідків, родичів і знайомих.

Вивчаючи ставлення молоді до державної реєстрації, ми встановили, що 58,9 % опитаних студентів Тернополя висловились за обов'язкову реєстрацію у РАЦСі, 23,5 % вважають це бажаним, 17,6 % не вважають реєстрацію доцільною. Щодо вінчання, то думки

респондентів розділились відповідно 65,3 %, 24,1 % та 10,4 %. Кожний десятий шлюб в Україні, за офіційною статистикою, є незареєстрованим. Не бажають узаконювати свої стосунки переважно молоді люди віком від 25 до 40 років, лише третина з таких пар згодом іде у РАЦС [104].

До речі, термін «громадянський», який часто використовують молоді люди для визначення незареєстрованого шлюбу, не зовсім правильний. В старі часи для створення сім'ї основним було батьківське благословіння і таїнство вінчання. Але оскільки багато людей були різної віри сповідання, то шлюб без вінчання почали реєструвати в магістратах і стали називати громадянським. Це відбулось у ХУІ столітті в Нідерландах. Сьогодні ж чомусь під громадянським шлюбом стали розуміти просте співжиття без штампу в паспорті. Саме тому, в нашій роботі використовується термін «консенсусний шлюб», який поступово входить у вжиток серед фамілістів. Це фактичний подружній союз, заснований на взаємних вербальних домовленостях, сексуальних стосунках, автономності, це союз чоловіка і жінки, котрі живуть на одній житловій площі і ведуть спільне господарство (хоч не завжди). Це не шлюб, а радше – «товариство з обмеженою відповідальністю та роздільним капіталом», яке базується на задоволенні сексуальних потреб і бажанні уникнути самотності. Християнська Церква засуджує такі стосунки, вважаючи їх гріхом, що нічим не відрізняються від перелюбства – одного зі семи смертних гріхів.

Таблиця 5

Уявлення старшокласників про зміст поняття «консенсусний шлюб», %

| Вікова група | Ознаки громадянського шлюбу | | | | |
|--------------|-----------------------------|------------------------------|--------------|---------------------|------|
| | спільне проживання | спільне ведення господарства | спільні діти | спільна нерухомість | інші |
| 14–18 рр. | 57,5 | 24,1 | 9,9 | 5,2 | 3,3 |

Вивчаючи розуміння старшокласниками сутності консенсусного шлюбу, ми поцікавились і тривалістю тимчасового союзу, який школярі сприймають як шлюб. Наслідки опитування в табл. 6:

Таблиця 6

Уявлення респондентів про тривалість стосунків, які можна вважати консенсусним шлюбом, %

| Тривалість союзу Вікова група | Кілька днів | 2 тижні | 1 місяць | Пів-року | До року | Понад рік | Без відповіді |
|----------------------------------|-------------|---------|----------|----------|---------|-----------|---------------|
| | 14–18 рр. | 30,1 | 12,5 | 24,3 | 15,4 | 5,9 | 11,8 |

Незареєстрований шлюб має наступні характеристики:

- є неформальним союзом між чоловіком і жінкою, де стосунки будуються навколо двох базових подружніх цінностей – інтимності і автономності;

- носить експериментальний характер: апробація нової форми особистого життя поза батьківського контролю, спроба створити сім'ю;

- служить психологічним притулком, а також для зняття напруження після роботи і навчання;

- використовується для збільшення фінансового прибутку і для вирішення питання проживання;

- вирішує проблему самотності.

Типові аргументи прихильників консенсусного шлюбу покликані переконати всіх в тому, що він *«позбавляє партнерів від зайвих зобов'язань і дає змогу краще пізнати один одного, оцінивши взаємні почуття і перевіривши всихологічну та сексуальну сумісність»*. Цими умовними перевагами вуалюється істинний стан речей в цьому союзі, що має на увазі відсутність щирого кохання і невпевненість партнерів у завтрашньому дні.

Основними принципами консенсусного шлюбу є демократизм (право вибору), гуманізм (повага партнера) та особистісна автономія (передовсім, від втручання держави). Серед основних його функцій ми виділяємо підготовчу (йде підготовка до узаконення стосунків), ігрову (має місце імітація шлюбних стосунків) та страхову (страхування від ризиків офіційного шлюбу).

Часом консенсусний шлюб є «гостьовим» – партнери ходять один до одного в гості, задовольняючи свою потребу, найчастіше фізіологічну. Їм весело, комфортно один з одним. Але цей вид шлюбу, на відміну від класичного консенсусного не передбачає спільного ведення побуту. Консенсусний шлюб, незалежно від модифікації, зазвичай, приречений. Найчастіше в ньому не буває дітей. Тому це навіть і не шлюб, тим більше не сім'я. Ця замкненість один на одного довго тривати не може. Люди всім задоволені, а тому зупиняються в своєму розвитку і топчуться на місці. А це призводить до перенасичення, конфліктів і бажання розійтися.

Зростанню кількості консенсусних шлюбів сприяють наступні фактори:

- більш раннє настання пубертатного періоду і, як наслідок, статевої активності;

- поява ефективних контрацептивів, що призвело до розширення меж статевої лояльності;

- зростання матеріального добробуту молоді і, як наслідок, зменшення її залежності від батьків, і поява можливості жити окремо від батьків;

– тривалий термін освіти і кар’єрного зросту є перешкодою для повноцінного забезпечення сім’ї.

Про зростання кількості консенсусних шлюбів можна судити із табл. 7

Таблиця 7.

Ставлення респондентів до консенсусного шлюбу, %

| Варіанти відповідей | Позитивне, радше позитивне | | Негативне, радше негативне | | Важко відповісти | |
|---------------------|----------------------------|------|----------------------------|------|------------------|------|
| | 1998 | 2008 | 1998 | 2008 | 1998 | 2008 |
| Юнаки | 62,8 | 81,2 | 24,6 | 13,0 | 12,6 | 5,8 |
| Дівчата | 50,1 | 76,9 | 32,7 | 18,5 | 17,2 | 4,6 |

Є. Кашенко в «Основах соціокультурної сексології» виділяє такі причини укладання незареєстрованих шлюбів:

а) моральна, як прояв вільного кохання. Така форма шлюбу з’являється виключно з метою дотримання зовнішньої пристойності;

б) економічна причина: з одного боку, матеріально-побутовий аспект подібних союзів чоловіків і жінок дає змогу відчувати себе незалежним у фінансових питаннях, виборі форм проживання (спільно чи роздільно). З іншого, – не кожна молода сім’я сьогодні здатна найняти чи купити власну квартиру;

в) психологічна: має місце неготовність «запропонувати руку і серце». Не всі здатні на тривалі стосунки, закріплені офіційно;

г) сексуальна: тривалі статеві стосунки між партнерами, що виключають секс «на стороні», дають змогу не задумуватись про захворювання, що передаються статевим шляхом, дають досвід сексуального спілкування, знижують імовірність позапланової вагітності [105].

В свою чергу, В.Щербина у своєму дисертаційному дослідженні називає наступні причини поширення консенсусних шлюбів:

а) неготовність до зрілих відносин;

б) привабливість простоти розлучення, якщо згаснуть почуття;

в) можливість вивчити партнера, перевірити почуття;

г) економічні міркування – економія на весіллі;

д) ілюзія про більшу свободу партнерів;

е) переконання, що в консенсусних шлюбах партнери менше конфліктують;

є) наслідування: «так багато хто робить зараз». З цією думкою погоджується 18% опитаних;

ж) сформована думка про те, що «справжні почуття не мають потреби в реєстрації». Ця, здавалося б, поширена думка, насправді важлива лише для 12 % опитаних [13, С. 9-10].

До **плюсів** консенсусних шлюбів можна віднести наступне:

1. Безцінний досвід спільного проживання при невеликих фінансових можливостях. Обмежені фінансові можливості не дають змоги окремим парам придбати квартиру, провести гідно весілля і завести дітей. Але психологи називають «критичний вік» консенсусного шлюбу – 4 роки. І ще одне – чим довший термін спільного проживання, тим менша ймовірність реєстрації шлюбу.

2. Консенсусний шлюб збагачує навички міжособистісних і сексуальних стосунків.

3. Підтримання стосунків у режимі on-line. У пари виходить зберігати романтику в стосунках: адже ж вони не чоловік і дружина, а якби ще закохані, тому продовжують дарувати один одному маленькі подарунки, робити сюрпризи тощо. Та й партнера по сексу не треба шукати. З'являється можливість кожного дня бачити кохану людину, кожного дня засинати і просипатись разом, спільно снідати, вечеряти, дивитись телевізор, та й просто бути поруч. Не треба поспішати додому. Є можливість пізнати партнера в побуті.

4. Свобода і рівність. Багато-хто стверджує, що в консенсусному шлюбі зберігається свобода стосунків – ніхто нікому нічим не зобов'язаний. Офіційно оформити стосунки людям заважає страх втрати власних границь, стати єдиним цілим зі своїм партнером, розчинитися в ньому.

5. Економія коштів. Не дивлячись на те, що більшість дівчат з дитинства мріють про білу весільну сукню та розкішне торжество, не можна не визнати, що ці витрати наносять серйозної шкоди сімейному бюджету.

6. Закоханим не доводиться починати довгу тяганину з паперами: змінювати прізвище, паспорт, місце реєстрації тощо.

7. Зберігає нервову систему при розриві стосунків. Немає необхідності в тривалому і неприємному шлюбно-розлучному процесі. Достатньо просто «піти», бо не треба ділити майно, змінювати прізвище, змінювати документи і статус.

Серед **мінусів** консенсусного шлюбу відзначають:

1. Ризики юридичного характеру. У випадку розриву союзу виникає маса труднощів. Все майно залишається за тим, хто заробляв і на кого оформлене все майно. Зазвичай основний ризик в таких стосунках торкається жінок. Тому, вступаючи в такий союз, треба все прораховувати наперед, пам'ятаючи, що почуття – річ дуже мінлива. Не варто оформляти спільно придбане майно на когось одного, краще

реєструвати на обох. Девіз консенсусного шлюбу – *«з чим прийшов – з тим і пішов»*.

2. Консенсусний шлюб негативно позначається на дітях. Дослідники-статисти відзначають, що діти в такому шлюбі часто народжуються недоношеними і ослабленими (матір часто нервувала, боялася залишитися самотньою матір'ю). Якщо батьки дитини перебувають в такому шлюбі, то чоловік не стає батьком автоматично, як це відбувається в традиційних сім'ях. Батьківство треба реєструвати через РАЦС. Ця процедура важлива не лише тим, що дитина отримує офіційного батька, але і тим, що у випадку розриву стосунків вона зможе отримувати матеріальну підтримку від батька, тобто аліменти. Якщо батьківство не буде встановлено вчасно, то батьківство прийдеться доводити через суд (сьогодні популярним стала перевірка на ДНК).

3. Незареєстрований шлюб, очевидно, не має шансів стати стабільним соціальним інститутом. На жаль, багато людей живуть разом без далекосяжних серйозних намірів. Як виявилось, цивільний шлюб не робить успішнішим вибір шлюбного партнера: 36% пар, які одружилися після спільного проживання, упродовж 10 років розходяться або формально розлучаються. Серед осіб, які одружилися без попереднього спільного проживання, – 27% [106].

4. Такий шлюб практично не формує родинних стосунків, чуття родини.

5. Громадська думка не схвалює консенсусних шлюбів. На чоловіка в такому шлюбі дивляться як на холостяка, а на жінку – як на ту, котру ніхто не бере.

6. Рівень відповідальності перед іншою половиною значно нижчий, ніж при зареєстрованому шлюбі. В консенсусному шлюбі все простіше, підсвідомо людина може допустити ймовірність зради і розлуки.

7. Консенсусні шлюби гальмують демографічний потенціал суспільства, знижує репродуктивні функції сім'ї, а отже й життєстійкість суспільства.

Про ризики свідчить і порівняння критеріїв вступу в консенсусний та реєстрований шлюби. Ось повний перелік необхідного для консенсусного шлюбу: взаємний статевий потяг; готовність обох партнерів до ведення спільного побуту. Як видно, набір дуже скромний – такий шлюб доступний практично всім дорослим закоханим і незакоханим парам. Для вступу в законний шлюб необхідно: закоханість; відповідальність за зроблений крок; саморозуміння і вміння вивчати партнера; знайомство з батьками партнера; довіра до партнера; бажання створити сім'ю і саме з цією людиною прожити тривале життя і народити дітей тощо. Це, мабуть, найнеобхідніше. Достатньо порівняти два списки необхідного і зробити відповідний висновок.

В розумінні сутності консенсусного шлюбу присутній **ґендерний аспект**. Чоловіки і жінки позиціонують цей шлюб з різних сторін, їх думки про його достоїнства і недоліки не співпадають. Саме сприйняття консенсусного шлюбу різне у чоловіків і жінок. Жінки вважають, що він має привести до вагітності і зареєстрованого шлюбу, чоловіки ж вважають себе вільними від будь-яких зобов'язань. Дослідники підрахували, що на підтримання цього зв'язку жінки затрачають значно більше часу і сил, ніж чоловіки [107].

Цікаво, що 92 % російських жінок (в Україні цей феномен не вивчався), котрі живуть у громадянському шлюбі, в анкетах у графі «сімейний стан» пишуть «одружена», в той час як 85 % чоловіків – «неодружений». Виходить, що чоловікам зручний цивільний шлюб, тому що він дає ілюзію свободи. Жінки, не оформляючи відносин, вважають себе законними дружинами. Подібну ситуацію описав Р. Джонсон стосовно студентів американського коледжу. Зокрема, він констатує, що з 30–40 % студентів, які були в незареєстрованому шлюбі, більшість жінок справді вірять, що вони одружились [108].

На жаль, часто трапляється, коли партнери після тривалого перебування в консенсусному шлюбі все-таки реєструють стосунки, офіційний шлюб швидко розпадається. Справа в тому, що люди починають усвідомлювати всю відповідальність зробленого кроку і, виявляється, що вони до неї не готові. Висновок: «шлюбна спроба» поза шлюбом неможлива. Якщо людина від початку винятково націлена на комфорт, то, відчувши сильне напруження від близькості, вона намагається уникнути болю і розлуки. Якщо ж людина готова до можливого дискомфорту, дратівливості і відчаю від того, що іншу людину переробити неможливо, то тоді вона буде сприймати це як випробування, яке вона повинна пройти разом з коханою людиною.

Підводячи підсумки вищевикладеного, варто констатувати, що підготовка до сімейного життя повинна передбачати **орієнтацію на формальний традиційний шлюб**.

2.2.3.3. Інформування молоді про особисті правостосунки та правостосунки майнового характеру

Зі вступом в шлюб виникає комплекс прав та обов'язків подружжя, які поділяють на дві групи:

- особисті немайнові правостосунки між шлюбними партнерами;
- правостосунки майнового характеру.

Характерними особливостями особистих правостосунків є те, що вони:

- а) виникають лише між подружжям;
- б) позбавлені економічного змісту;
- в) регулюються моральними або звичаєвими нормами;

г) роблять неможливою у вирішенні питань сімейного життя перевагу жодного з подружжя;

д) не можуть бути предметом шлюбного договору;

е) припиняються з розірванням шлюбу.

Особисті подружні правостосунки – це урегульовані нормами сімейного права суспільні стосунки, що виникають між подружжям з приводу немайнових проблем. Рівність в особистих правах означає, що кожному з подружжя належать відповідні правочинності. Щодо особистих правостосунків у законодавстві немає однозначності. Все вирішують самі партнери. Але, домовившись, мають дотримуватись угод. До речі, ми в своїй консультативно-викладацькій роботі орієнтуємо молодь на створення своєї сімейної (може й вербальної) «конституції» (чи статуту), де все обумовлене.

Доцільно розпочати розмову про особисті правостосунки з визначення орієнтованого переліку прав, які має прийняти кожний, хто виходить у самостійне життя: право просити необхідної допомоги і підтримки; право на об'єктивну оцінку своєї діяльності у виконанні подружніх і батьківських ролей; право отримувати компліменти; право на помилку; право сказати про своє самопочуття; право на власну думку; право на захист своєї позиції; право сказати «ні» без будь-яких пояснень; право виражати свій гнів; право на поганий настрій і відсутність бажання спілкуватися; право бути щасливим; право самому вибирати друзів; право на самотність; право на відпочинок; право на особисті почуття, кохання, секс; право на безпеку.

Особисті правостосунки – це стосунки, що виникли з приводу:

а) вибору партнерами прізвища під час реєстрації шлюбу (с. 35). Тут є варіанти: можна вибрати прізвище партнера (партнерки) або залишитися на своєму, можна здвоїти прізвища. Однозначної відповіді у законодавстві немає: на все воля партнерів. І не варто одному ображатись на вибір іншого. Те, що жінка виходить заміж, ще не означає, що вона хоче бути з чоловіком на одному прізвищі. І хоч вони створюють команду, хто сказав, що гравці в команді мають мати однакове прізвище. В кожного є своє ім'я, і це обом подобається. По-друге, залишившись на своєму прізвищі, жінка уникає паперової тяганини (заміна паспортів, прав, документів на власність, страховки, кредитки тощо). А ще й змінювати підпис, до якого звикла і який подобається.

б) вибору місця проживання;

в) кількості дітей, їх імен і місця проживання;

г) вибору професії, занять, способу проведення дозвілля;

д) розподілу домашніх обов'язків (ст. 54);

е) права на особисті свободи та недоторканість (ст. 56);

є) права на материнство та батьківство (ст. 49, 50);

- ж) права на повагу до своєї індивідуальності (ст. 51);
- з) права на фізичний та духовний розвиток (ст. 52);
- і) права на припинення шлюбних стосунків;
- ї) права вимагати спільного вирішення всіх питань життя сім'ї;
- й) права на захист своїх інтересів.

Складніші для розуміння і дуже важливі для подружнього життя **правостосунки майнового характеру**. Усе майно поділяється на особисте (роздільне) і загальне (спільне). Особистою власністю кожного є майно, що належить їм до вступу до шлюбу, в тому числі нерухомість, рухомість, а також речі індивідуального користування, придбані в шлюбі (за винятком рухомості і автомобіля, що використовується одним з партнерів і записаний на нього). Перераховане майно не підлягає розподілу в разі розлучення.

Спільне майно – це все те, що нажите подружжям у шлюбі, придбане спільним господарюванням, участю кожного партнера в спільних сімейних справах. При цьому не грає ролі основа придбання – зарплата, обмін, подарунок сім'ї. Не змінює суті справи оформлення чи реєстрація деяких видів майна на ім'я одного з партнерів, наприклад, будинку, дачі, авта. Майно все одно вважається спільним і подружжя мають на нього рівні права. У разі *розподілу* майна, що є спільною власністю, їх частки визнаються рівними і в тому випадку, коли один з подружжя був зайнятий веденням домашнього господарства, доглядом за дітьми тощо (законодавством передбачено відступ від принципу рівності на користь хворого партнера, дітей). Тимчасове роздільне проживання подружжя (відрядження, робота за кордоном) не порушує принципу спільності майна.

2.2.3.4. Формування в учнівській молоді адекватного ставлення до шлюбної угоди

Шлюбна угода (контракт) – нове явище шлюбно-сімейних стосунків (глава 10 Кодексу). Це юридичний документ, затверджений у нотаріуса, котрий регулює майнові права та обов'язки подружніх партнерів. Він може укладатися як до реєстрації шлюбу, так і в будь-який час у шлюбі, може бути безстроковим або обмеженим певними термінами чи настанням певних подій (наприклад, народження дітей). Угода може бути укладена як щодо наявного, так і щодо майбутнього майна подружжя, може містити положення про зміну її умов.

Предметом урегулювання передовсім є нерухомість, авто, ощадвклади, коштовності, цінні весільні подарунки. Проте особисті права та обов'язки предметом договору бути не можуть. Шлюбна угода не може включати в себе домовленості про увагу, кохання, моральну підтримку, емоції та почуття, оскільки це ніякими критеріями

визначити неможливо. Вона не може обмежувати правоздатність чи дієздатність подружжя, їх право на звернення в суд за захистом своїх прав. Не можна в шлюбний контракт вносити й питання розподілу домашніх обов'язків і права щодо дітей (прецеденти реєстрації подібних контрактів є, але юридичної сили вони не мають). Місія шлюбної угоди – вносити стабільність в подружнє життя і регулювати законні права подружжя у шлюбі. Вона здатна позбавити сім'ю від безлічі неприємностей як в шлюбі, так і після його розірвання.

На жаль, в Україні шлюбна угода особливою популярністю не користується. Це сьогодні поки-що – екзотика. Якщо міркувати з психологічної точки зору, то шлюбний контракт для наших пар – це щось дуже прагматичне, ганебне, а у нас же все побудовано на почуттях і емоціях. Якщо для американців чи європейців шлюбний договір – це гарантія стабільності і якась підстраховка, то для українців гарантія стабільності (в основному для жінок) – це слова і усні обіцянки. В Україні шлюбні договори укладає близько 1,7-1,9 % подружніх пар. У Європі та США цей показник набагато вищий, там шлюбні контракти укладає більш ніж половина всіх пар [103].

Шлюбні угоди не приживаються в Україні з низки причин:

- українське законодавство і так детально регулює стосунки подружжя;

- в Україні відсутні традиції укладання шлюбних угод;

- шлюбна угода має сенс тоді, коли до шлюбу вступають люди, які мають капітали і серйозне майно (а для бідної України – це рідкість);

- моральні бар'єри («хіба сумісними є кохання та угода?»), пропозиція цього одним може викликати в іншого неприємні емоції, недовір'я, сумнів, образу тощо. До речі, укладення шлюбного договору свідчить не про відсутність кохання між майбутніми чи чинними подружніми партнерами, а про те, що люди підходять до вирішення майнових питань продумано і прагнуть уникнути неприємних суперечок в будь-яких ситуаціях;

- психологічне несприйняття батьками інновацій в законодавстві;

- неінформованість молоді про основні функції шлюбної угоди;

- особливість національного менталітету – «якось воно буде».

Зазвичай, уявлення про шлюбну угоду формуються стихійно, носять більше міфічний характер і далекі від дійсності. Найрозповсюдженішими міфами про шлюбну угоду є:

- її можна укласти лише до шлюбу;

- після підписання угоди нічого не можна змінити;

- вона регулює не лише майнові, а й особистісні стосунки партнерів;

- якщо один з подружжя порушив умови угоди, інший, звернувшись до суду, обов'язково виграє процес або отримає грошову компенсацію.

Пропозицію укласти шлюбну угоду 26 % респондентів підтримали б і 48 % поставились би до цього радше позитивно, 15 % – негативно. Серед дівчат кількість позитивно налаштованих на такий крок більше

порівняно з юнаками (63 % і 35 %, відповідно). У більшості респондентів викликало ускладнення питання «Хто з подружжя має бути ініціатором укладання шлюбної угоди?». Тут думки розділились порівну.

Дослідники доводять, що шлюбна угода виконує наступні функції: стабілізуючу – надає подружжю впевненості в майбутньому, підвищує ступінь відповідальності подружжя); регулюючу – допомагає уникнути судових процесів; мобілізаційну – зберігає психічну рівновагу особистості в разі розлучення; захисну – захищає особисті інтереси партнерів.

Шлюбна угода не провокує розлучення, а в більшості випадків утримує від нього: можна позбутися певної частини спільного майна. Як свідчить досвід, зменшується кількість розлучень «під гарячу руку». За умови укладення шлюбної угоди жоден з подружжя не зацікавлений у створенні ситуації розлучення. І насамперед, шлюбна угода на користь спільним дітям, хоча б тому, що у разі розлучення дитину не використовують як знаряддя помсти і боротьби між батьками.

Основний принцип складання шлюбної угоди: така угода має бути якнайбільш «гнучкою», має враховувати якомога більшу кількість варіантів розвитку ситуації і можливих форс-мажорних обставин – для того, щоб до неї не звертатися щодня і не використовувати зміни в якості знаряддя шантажу. Якщо кожен упевнений в тому, що вкладене в сім'ю, не пропаде, то це сприятиме тому, що він вкладатиме більше, а отже – працюватиме на зміцнення сім'ї. Варто запам'ятати, що хоча шлюбна угода – це своєрідний «розрахунок» під час укладання шлюбу, але не ганьба, а благо. Вона захищає інтереси кожного з подружжя.

На спільне майно, про яке нічого не сказано в угоді, буде розповсюджуватися режим спільної сумісної власності подружжя. У зв'язку з цим майбутнім нареченим можна дати наступні поради:

- доцільно приватизувати до весілля все, що можна;
- варто попросити родичів і друзів до всіх подарунків додавати договір дарування – про що не варто поспішати повідомляти партнерові;
- оформляючи шлюбну угоду, необхідно вказувати всі ознаки і ціну майна, як загального, так і роздільного;
- шлюбна угода справа добровільна;
- шлюбна угода необхідна не лише бідним людям;
- в усьому світі шлюбна угода використовується у шлюбно-сімейних стосунках, то хіба ми наймудріші?
- головне, це профілактика хибного сорому перед шлюбним контрактом;
- про угоду мають знати родичі.

Шлюбна угода повинна дисциплінувати подружжя, примусити задуматись про прозу життя, відповідальніше підійти до вибору партнера.

2.2.3.5. Ознайомлення молоді з причинами, правовими основами та соціальними, економічними, психологічними, демографічними і педагогічними наслідками розлучень, аліментними зобов'язаннями розлучених

Окремі зі світових релігій визнали, що не всі люди можуть жити один з одним від весілля до смерті. Першою з них усвідомила цей факт ортодоксальна іудейська релігія. Щоправда, весь спектр можливих причин, з яких дозволялось розлучення, був зведений в іудаїзмі до єдиної – неможливості народження в цьому шлюбі дітей, але, проте, розлучення отримало право на існування. Услід за іудаїзмом, вже в ХХ столітті все більша кількість протестантських релігійних конфесій стали брати до уваги необхідність розлучення. Не дивлячись на те, що католицька церква в багатьох країнах світу як і раніше не схвалює розлучення, там теж існує практика анулювання шлюбів.

У різних подружніх парах розвиток і зміна партнерів відбувається по-різному. В одних розвиток одного партнера може бути різким і стрибкоподібним, у той час як інший буде залишатись залежним та інфантильним. В інших один з партнерів може з часом стати жорсткішим, набути шкідливі звички і залежності, стати деструктивним чи нестриманим відносно іншого. Окрім психологічних причин, існує чимало інших підстав, що підтверджують необхідність розлучення. У зв'язку з цим правові і юридичні системи лібералізували законодавство, щоб офіційно дозволили розлучення. Вслід за цим церкви теж розширили свої погляди на розлучення, визнавши його користь і ефективність за наявності низки обставин.

Закон не встановлює терміну, по закінченні якого після вступу до шлюбу можна звернутися із заявою про його розірвання. Але процесуальні правила розлучення передбачають терміни і порядок розгляду заяв, дозволяють зваженіше прийняти рішення подружнім партнерам, котрі розлучаються.

Молодь, вступаючи до шлюбу, має запам'ятати й таку інформацію:

- шлюб розривається у суді, якщо є неповнолітні діти;
- шлюб розривається в РАЦСі, коли немає неповнолітніх дітей (або їм виповнилось 18 р.), а також якщо партнер засуджений на термін більше трьох років, недієздатний або безвісти пропав;
- розлучення неможливе, якщо дитині не виповнився рік чи коли жінка вагітна. В цьому випадку потрібна згода жінки. Щоправда, жінка, ініціюючи розлучення, може його досягти.

Реєстрація розірвання шлюбу в РАЦСі здійснюється через місяць з дня поданої заяви. Цей термін встановлюється для того, щоб подружжя мало змогу ще раз продумати підстави вчинку, що здійснюється ними. Цей термін не може бути ані скорочений, ані збільшений. У разі подання заяви про розлучення і РАЦСі мають бути присутні обидва шлюбних

партнери. Реєстрація ж розлучення можлива і за відсутності одного з них, якщо причина відсутності поважна (хвороба, відрядження). Якщо подружжя не з'явилося до РАЦСу для розірвання шлюбу без поважних причин, їх заява вважається неподаною й у випадку повторної подачі заяви, призначається новий повторний термін.

Насамперед, шлюбний партнер, що змінив своє прізвище при вступі до шлюбу на інше, може зберегти це прізвище і після розірвання шлюбу або при реєстрації розірвання шлюбу повернутися до свого дошлюбного прізвища. Це особисте право шлюбного партнера і інший партнер не має права нав'язувати свою волю розлученому. Присвоєння дошлюбного прізвища пов'язано з процедурами зміни прізвища в документах, отриманих в період перебування у шлюбі (наприклад, документів про освіту, паспорта). Тому розлучений шлюбний партнер найчастіше бажає зберегти прізвище, присвоєне йому при реєстрації шлюбу.

Розлучення не перериває обов'язків подружжя щодо спільного виховання і утримання дітей. Закон встановлює, що батько й матір мають рівні права і обов'язки стосовно своїх дітей. Батьки користуються рівними правами і несуть рівні зобов'язання щодо своїх дітей і у випадку, коли шлюб розірваний. Місце проживання дитини при роздільному проживанні батьків залежить від згоди останніх. Але при відсутності згоди між батьками справа вирішується у судовому порядку, виходячи з інтересів дітей. Питання про те, з ким із розлучених батьків будуть проживати неповнолітні діти, як і питання про їх утримання, як правило, розглядається одночасно із розірванням шлюбу, але може виникнути і пізніше.

Розлучаючись у судовому порядку, партнери від суду можуть вимагати:

- а) розподілу майна, що перебуває у спільній власності (якщо партнери не можуть знайти спільної мови);
- б) визначення суми і порядку виплати аліментів;
- в) чіткої постанови про те, з ким залишаються діти і коли з ними може контактувати інший партнер.

Визначаючи розмір аліментів враховується:

- 1) стан здоров'я та матеріальне становище платника аліментів;
- 2) наявність у платника аліментів інших дітей, непрацездатних батьків тощо;
- 3) інші обставини, що мають істотне значення.

У законі чітко зафіксовано наступну позицію: *«Розмір аліментів на одну дитину за жодних обставин не може бути меншим за неоподаткований мінімум доходів громадян»*. Розмір аліментів може бути визнаний у твердій грошовій сумі з можливою її індексацією (раніше давались відсотки: 25 %, 33 % і 50 %). П'ятий Президент України П.Порошенко підписав закон про аліменти («Про внесення змін в деякі

законодавчі акти України щодо покращання захисту права дитини на належне утримання»). В сімейному кодексі вводиться порядок, за яким аліменти, отримані на дитину, є власністю самої дитини. Раніше існувала норма, за якою аліменти, виплачені на дитину, були власністю того з батьків, на ім'я якого вони виплачувалися, і повинні використовуватися за цільовим призначенням.

Насамперед, шлюбний партнер, що змінив своє прізвище при вступі до шлюбу на інше, може зберегти це прізвище і після розірвання шлюбу або при реєстрації розірвання шлюбу повернутися до свого дошлюбного прізвища. Це особисте право шлюбного партнера і інший партнер не має права нав'язувати свою волю розлученому. Присвоєння дошлюбного прізвища пов'язано з процедурами зміни прізвища в документах, отриманих в період перебування у шлюбі (наприклад, документів про освіту, паспорта). Тому розлучений шлюбний партнер найчастіше бажає зберегти прізвище, присвоєне йому при реєстрації шлюбу.

Розірвання шлюбу між батьками не тягне за собою зміни прізвища дітей. Однак, якщо один з батьків, у якого залишилася проживати дитина після розірвання шлюбу (або визнання шлюбу недійсним), бажає присвоїти їй своє прізвище, орган опіки і опікунства, виходячи з інтересів дитини, має право дозволити зміну прізвища неповнолітнього.

Розлучення не перериває обов'язків подружжя щодо спільного виховання і утримання дітей. Закон встановлює, що батько й матір мають рівні права і обов'язки стосовно своїх дітей. Вони користуються однаковими правами і несуть рівні зобов'язання щодо своїх дітей і у випадку, коли шлюб розірваний. Місце проживання дитини при роздільному проживанні батьків залежить від згоди останніх. Але при відсутності згоди між батьками справа вирішується у судовому порядку, виходячи з інтересів дітей. Питання про те, з ким із розлучених батьків будуть проживати неповнолітні діти, як і питання про їх утримання, як правило, розглядається одночасно із розірванням шлюбу, але може виникнути і пізніше.

2.2.3.6. Інформування майбутніх подружніх партнерів про правові аспекти усиновлення

Усиновлення – це державний акт, у зв'язку з яким між усиновителями та їх родичами й усиновленими виникають такі ж права й обов'язки (особисті і майнові), які за законом існують між родичами. При цьому усиновлені звільняються від обов'язків щодо своїх кровних батьків і родичів. Усиновлення допускається лише відносно дітей, котрі ще не досягли 18-річного віку (після 10 років зі згоди дитини). Обов'язковою умовою усиновлення є відповідність його інтересам

дитини. Щоб зберегти таємницю усиновлення, на прохання усиновителя може бути змінено ім'я, місце народження, а у виключних випадках і дата народження усиновленого, але не більше, ніж на шість місяців.

У ст. 212 Сімейного кодексу України наводиться перелік осіб, котрі не можуть бути усиновителями: обмежені в дієздатності; визнані недієздатними; позбавлені батьківських прав; ті, що зловживають алкоголем і наркотиками; не мають постійного місця проживання та постійного заробітку.

2.2.3.7. Інформування молоді про правові основи позбавлення і поновлення батьківських прав, встановлення батьківства

Якщо батьки ухиляються від виконання своїх обов'язків, не виконують аліментні зобов'язання, зловживають своїми батьківськими правами, жорстоко поведуться з дітьми, вони можуть бути позбавлені батьківських прав. Позбавлення батьківських прав проходить у судовому порядку. Батьки, чи один з них, можуть бути відновлені в батьківських правах у випадках, якщо вони змінили поведінку, спосіб життя чи ставлення до виховання дитини. Обмеження батьківських прав не звільняє батьків від обов'язку з утримання дитини. У випадку позбавлення чи обмеження батьківських прав обох батьків дитина передається органу опіки, зберігаючи право власності на житло і спадок.

У главі 12 Кодексу мова йде про правові аспекти встановлення батьківства. Молодь має знати, що батьківство в разі потреби може бути встановлене у судовому порядку. «*Mater semper est certa – Matip відома завжди*» – ця формула римського права свідчить про те, що і дві тисячі років тому правосуддю доводилось мати справу з безвідповідальними чоловіками.

При цьому розглядають такі конкретні випадки встановлення батьківства:

- якщо жінка перебуває в шлюбі, то її чоловік визнається батьком дитини. В цьому випадку єдиною умовою визнання батьківства є запис про шлюб. Цей же принцип (він називається презумпція батьківства) працює і в тому випадку, якщо шлюб було розірвано чи чоловік матері дитини помер, але від цього моменту до народження дитини пройшло не більше 300 днів;

- якщо дитина народжена матір'ю, котра не перебуває в шлюбі, то батьківство може бути встановлене шляхом подачі в РАЦС спільної заяви батька і матері, тобто чоловік добровільно визнає себе батьком (при цьому вимагається його дієздатність). Визнати батьківство можна як у момент реєстрації народження дитини, так і пізніше (після 18 р. потрібна згода дитини). Можливі випадки, коли батьки подають заяву

про визнання батьківства до народження, в період вагітності (хвороба, тривале відрадження тощо);

– якщо добровільного визнання батьківства немає, то визначення походження дитини від певного батька ускладнюється. Для цього необхідні умови, докази: матір і батько дитини (за словами жінки) проживали спільно, турбувались одне про одного, вели спільне господарство; чи визнає себе названий батько таким, чи турбувався про дитину, чи давав кошти на її утримання тощо.

В окремих спірних питаннях виникає необхідність у встановленні біологічного батьківства. Відомо, що до 14 % батьків не є біологічними. При цьому досвід доводить, що не завжди навіть матір дитини знає, хто є істинним батьком дитини. Розвиток молекулярної біології привів до створення точних генетичних методик, що дають змогу встановлювати або заперечувати генетичну спорідненість. Найрозповсюдженішою є так звана «генетична дактилоскопія»: кожна людина, за винятком однойцевих близнюків, має унікальну ДНК (дезоксирибонуклеїнова кислота). Половина ДНК дитини походить від біологічної матері, інша – від біологічного батька. Під час тестування батьківства проводиться аналіз, котра половина ДНК дитини має материнське походження, після чого відбувається порівняння іншої половини з ДНК можливого батька. Результати, отримані цим методом, дуже точні, вони становлять 100 % ймовірності, якщо батько не є біологічним батьком дитини, і 99,99 % якщо він є біологічним батьком дитини. Якщо батьківство не встановлено, дитина не має ніяких майнових прав, особливо прав на успадкування.

2.2.3.8. Встановлення правових рамок сексуальної поведінки

Вирішення цього завдання має на меті формування відповідального ставлення до своєї сексуальної поведінки, а в разі необхідності – ознайомлення з можливими підставами притягнення до встановленої законом відповідальності. Необхідною умовою сексуальної поведінки є **добровільність**. Законом заборонено примус до будь-якої форми сексуальних стосунків. Ця заборона безпосередньо пов'язана з правом людини на сексуальну недоторканість. Разом з тим закон визнає й оберігає право людини на свободу вибору сексуальної поведінки, не втручається у сферу інтимного життя людини.

Узагальнивши розроблені Міжнародною федерацією планування сім'ї (1994 р.) та Всесвітньою організацією охорони здоров'я (2002 р.) підходи до визначення сексуальних прав як фундаментальних прав людини, ми пропонували для засвоєння школярами та молоддю наступні:

– право бути собою – приймати свої рішення, самовиражатися, мати позитивне ставлення до сексуальності, жити безпечно, самому приймати рішення щодо вступу в шлюб і створення сім'ї;

– право на сексуальну свободу, котра виключає всі форми сексуального примусу, експлуатації і зловживання»;

– право на сексуальну автономію, тілесну недоторканість і безпеку, на невтручання в особисте життя і конфіденційність;

– право на сексуальну інтимність, щоб ніхто не втручався у сексуальні рішення і дії особистості, якщо лише вони не порушують прав інших осіб;

– право на сексуальну справедливість і рівність;

– право захищати себе і бути захищеним від небажаної вагітності, захворювань, що передаються статевим шляхом, сексуального насильства;

– право знати про сексуальність, протизаплідні методи, про хвороби, що передаються статевим шляхом і ВІЛ і про свої права;

– право на сексуальне задоволення;

– право на емоційне самовираження;

– право на вільне сексуальне спілкування;

– право на вільний і відповідальний репродуктивний вибір;

– право на сексуальну інформацію;

– право на консультації і послуги організацій охорони здоров'я, які є конфіденційними, доступними, якісними і враховують інтереси молодих людей;

– право на охорону сексуального здоров'я;

– право на інформацію і освіту відносно сексуального і репродуктивного здоров'я, а також статевого життя [110].

Карається кримінально насильство і ґвалтівництво, порнографія, втягування неповнолітніх у заняття проституцією, сексуальна поведінка у формі розпусних дій без застосування насильства стосовно осіб, котрі не досягли 14-річного віку. Разом з тим, правова регламентація сексуальної поведінки не має ображати особистість, втручатися у сферу інтимних стосунків людини. Цим же пояснюється і заборона договірного регулювання у названій сфері. Наприклад, законом заборонено вносити у шлюбний договір положення, котрі регламентують особистісні немайнові стосунки партнерів.

Законом передбачено, що з метою попередження розголошення даних про інтимні сторони життя подружжя, будь-яка цивільна справа (в т. ч. і про розлучення, коли причиною є статева дисгармонія) може слухатися в закритому судовому засіданні.

2.2.3.9. Ознайомлення молоді з особливостями особистих і майнових правовідносин між батьками і дітьми

До особистих прав і обов'язків батьків належать:

- право та обов'язок батьків визначати ім'я, по-батькові, прізвище, громадянство і національність своїх дітей;
- якщо батько і матір мають різні прізвища, прізвище дитини визначається за їхньою згодою (можна здвоїти прізвище дитини);
- дитині може бути дано не більше двох імен, якщо інше не впливає зі звичаю національної меншини, до якої належать мати і (або) батько;
- право та обов'язок батьків визначати місце проживання своїх дітей і забирати їх від осіб, котрі незаконно утримують чужих дітей, враховуючи бабусь і дідусів;
- право та обов'язок батьків виховувати своїх дітей, забезпечити здобуття ними середньої освіти, готувати до самостійного життя;
- обов'язок піклуватися про здоров'я дитини;
- обов'язок батьків поважати дітей;
- право залучати до виховання дітей інших осіб.

До особистих прав і обов'язків дітей належать:

- право на забезпечення можливостей здійснення їх прав установлених Конституцією України;
- рівні права та обов'язки дітей стосовно батьків;
- право дітей на належне батьківське виховання.

Сьогодні констатуємо фрагментарність знань дітьми своїх прав. Найменш відомими респондентам (студентам-першокурсникам ТНПУ) виявилися: право на захист від втручання в особисте життя – про нього уперше під час опитування почули 28 %; право на захист від інформації, що шкодить їх благополуччю(в т. ч. сексуального характеру) –22 %; право на захист дітей від викрадення (21 %); від непосильної парці (21 %), від сексуальної експлуатації (21 %), право на освіту (12 %) тощо. Дітям рідко доводиться розмовляти про свої права та їх захист. Частіше ці розмови ініціюють вчителі, класні керівники. Роль батьків у вихованні правової культури дітей – невелика. Ймовірно це пов'язано з низькою правовою культурою самих батьків.

Результати досліджень засвідчують незначну відмінність рівня знань про права за статевою ознакою. Серед дівчат більше, ніж серед хлопців, таких, які визнали власну обізнаність: лише 2 % дівчат відзначили, що вони нічого не знають про права дітей, тоді як серед хлопців таких – 5 %.

2.2.4. Господарсько-економічна підготовка молоді до сімейного життя

Фахівці називають господарсько-побутові фактори в числі передумов благополучного шлюбу. І тут виділяють дві основних сторони цієї сфери – наявність міцної матеріальної бази в сім'ї й уміння подружжя вести господарство в рамках наявних матеріальних можливостей так, щоб задовольнялись не лише нагальні потреби, а й перспективи на майбутнє. При цьому ми маємо на увазі, з одного боку, наявність певного рівня матеріальних основ (якщо, наприклад, говоримо про житло, то мова йде про благоустрій квартири, якщо про харчування, то – про культуру споживання продуктів, про раціональні системи оздоровлення людини тощо), а з другого, – умови, в яких проявляється індивідуальна культура особистості (влаштування житла, форма організації харчування, манера одягатися і носити одяг тощо). Сучасні сім'єзнавці поділяють весь діапазон домашніх справ на ряд підкласів: прибирання квартири, її ремонт, закупка продуктів, їх заготівля на майбутнє, приготування їжі, прання, прасування, ремонт побутових приладів, оплата комунальних послуг, супровід дітей в садочок чи школу, відвідування батьківських зборів, допомога дітям у підготовці домашніх завдань та ігри з ними, контроль за дотриманням дітьми режиму дня, розумне ведення сімейного бюджету тощо.

Через недостатньо глибокі знання реалій подружнього життя молодь переоцінює свою готовність до ведення сімейної економіки, що може призвести до розчарування вже в перші місяці після шлюбу. Наше опитування студентів першого-другого курсів педуніверситету виявило суттєві ґендерні відмінності в уявленнях молоді про сімейну економіку, котрі зводяться до наступного:

- як хлопці, так і дівчата економічному фактору надають важливе значення, але на їх поведінку це впливає по-різному: для дівчат матеріальний достаток є провідною вимогою до майбутнього шлюбного партнера, а для юнаків це виступає як завдання, після успішного вирішення якого вони збираються створювати сім'ю;

- зазвичай, вимоги дівчат до влаштованості побуту вищі, ніж у юнаків. Дівчата, наприклад, налаштовані витратити більше грошей на благоустрій квартири, покращання харчування і закупівлю побутових приладів за умови виникнення додаткових матеріальних можливостей у сім'ї;

- уявлення юнаків і дівчат про розподіл внутрішньогосподарських обов'язків суперечать одне одному. Дівчата очікують від своїх майбутніх чоловіків, що вони будуть ділити з ними трудомісткі господарські обов'язки, однак юнаки майже всі домашні роботи сподіваються доручити дружині, багато з них навіть ремонт побутових приладів не проти покласти на неї;

- вивчення системи умінь, необхідних для ведення домашнього

господарства, показало, що ні юнаки, ні дівчата не мають якогось серйозного уявлення про те, що вони повинні вміти робити для успішного ведення сімейної економіки. Разом з тим, дослідження показало, що дівчата відповідальніше ставляться до неї, хоч свою готовність переоцінюють.

Основні завдання господарсько-економічної підготовки ми формулювали і змістово наповнювали, виходячи з сутності господарсько-економічної функції сім'ї:

2.2.4.1. Формування у школярів почуття власного дому та бажання створити затишне житло

Матеріальним утіленням щастя завжди був **ДІМ** (чи то хатинка, чи палац), саме він символізує постійність і ізоляцію від світу. В його стінах сім'я перетворюється на окремий осередок набуває свого обличчя в результаті зміни поколінь. Дім є зосередженням усіх цінностей: вірності минулому, терпіння, економності, передбачення, любові до сім'ї, до рідної землі. Він повинен служити джерелом сил і натхнення для всієї сім'ї, не детермінуючи поганого настрою. Саме тому у кожній молодій людині повинно з'явитися відчуття власного дому, оскільки затишне житло – це основа, на якій будуються щасливі, правильні і зрілі стосунки з партнером. Якщо воно відсутнє – це свідчення психологічної незрілості індивіда.

Вихованцям важливо навіяти значення власного Дому як першоджерела особистого оновлення, як системи підтримки комфортного стану. Учні вчать розробляти план управління ресурсами домашньої економіки. Це передбачає розробку бюджету домогосподарства, що забезпечує досягнення конкретних сімейних цілей, управління часом та енергією.

Готуючи молодь до домашньої праці, варто особливо виділити питання наведення порядку в домі. Порядок в домі – це внутрішня природна потреба зрілої людини. Кожному варто з'ясувати, що коли в домі порядок, то і в голові ясність, і в справах успіх. Принагідно варто відзначити кілька парадоксів: безлад, зазвичай, створюється наче сам собою, а ось порядок треба старанно наводити, доклавши чимало зусиль; велику частину роботи з прибирання квартири виконує лише одна людина, а ось безлад створюють всі члени сім'ї.

Щоб наповнити дім затишком слід розпочати не з безпосереднього прибирання, а зі своїх думок. Треба ставитись до свого дому як до живої істоти. Змінивши своє ставлення до помешкання, можна змінити своє життя. Треба вкладати в дім частину себе, своєї любові – тільки так створюється відповідна енергетика дому. Прибирання – це не муки і головний біль, а поважливе ставлення до свого житла і життя. Але

при цьому варто постійно згадувати давню приказку – *«Чисто не там, де прибирають, а там, де підтримують чистоту»*.

Існує три види наведення порядку: **термінове прибирання, при допомозі якого** можна відразу позбутися від бруду, яке не дає дрібному безладу переростати в серйозну проблему; **регулярне прибирання**, яке проводиться за графіком; **вимушене прибирання**, яке проводиться після тривалого ігнорування порядку і чистоти, або внаслідок непередбачуваних ситуацій (аварія, ремонт, розморожування холодильника).

Можна проаналізувати різні підходи до наведення порядку в своєму домі. Практичний інтерес представляє **система FlyLady** (у вільному перекладі – «Літаючі», або «реактивні», господині»), розроблена американкою М. Сіллі в 1999 році, яка користується популярністю у багатьох українських родинах. Девіз «реактивних господинь»: *«Мотлох не можна організувати, від нього можна тільки позбутися!»*. Згідно з методикою флайледі, не потрібно прагнути в одну мить перетворити свій дім в ідеальну картинку і краще кожного дня «гасити пожежі» в проблемних зонах, тобто прибирання перестає бути щоденною рутинною і важким обов'язком, а виконується наче між іншим. Ось лише деякі секрети швидкого прибирання за системою флайледі:

1. По-перше, слід виключити генеральні прибирання перед святами чи приїздом гостей. Вони забирають багато часу і сил, а результат тримається недовго. Краще прибиратися кожного дня потроху. Якщо приділяти прибиранню всього 10-20 хвилин кожного дня, необхідність в багаточасовому відмиванні всього відпадає в принципі.

2. Доцільно визначити обов'язкові ранкові і вечірні завдання, які треба виконувати, не дивлячись ні на що. Наприклад, вранці витирати пил, а увечері наводити порядок в дитячій кімнаті. Дуже добре, якщо в сім'ї приживеться практика розподілу домашніх обов'язків. Всі члени сім'ї захочуть мати свої індивідуальні «завдання», так як з прибиранням буде завершено швидше, а вільного часу залишиться більше. Це сприяє успішнішому плануванню свого режиму дня.

3. Кожного буднього дня слід приводити в порядок одну кімнату або кожного дня займатися якимось одним видом діяльності (шити, прати, прибирати тощо).

4. Час від часу можна організувати боротьбу з «гарячими зонами». Це такі місця в квартирі, в яких постійно нагромаджуються непотрібні речі – розібрати завали на робочому столі, переглянути одяг тощо [111].

Щодня розумно виділяти мінімум 15 хвилин для того, щоб зайнятися собою – це важлива складова філософії флайледі. Вранці варто одягати пристойний одяг і мешти на шнурівках, навіть якщо людина не збирається виходити з дому. Кожного вечора слід до блиску протирати раковину. Для виконання будь-яких справ по господарству доцільно

використовувати таймер. Треба поставити його на 5, 10 чи 15 хвилин, як тільки час закінчиться – переходити до наступного завдання.

Інший підхід, діаметрально протилежний до системи «флайледі», котрий прийшов до України зі Сходу, запропонувала японка Марі Кондо (Кон Марі). Її метод описаний в книзі «Магічне прибирання. Японське мистецтво наведення порядку вдома і в житті» (2011). Марі Кондо заявляє: *«Прибиратися треба один раз і як слід. Якщо прибиратися кожного дня потроху, прибирання буде тривати вічно»*, – говорить Марі Кондо. [112]. Щоб досягти такої миттєвої зміни, необхідно застосувати найефективніший метод прибирання. Чим більше часу займає прибирання, чим більше людина втомлюється, тим більша ймовірність, що людина не доведе прибирання до логічного завершення, зробивши лише частину роботи.

При цьому варто пам'ятати:

1. Заради досягнення найкращих результатів слід дотримуватися наступного правила: **прибиратися в правильному порядку**. Ефективне прибирання, на думку Марі Кондо, включає лише дві дії: **позбавлення від непотрібного і визначення, де і як зберігати потрібне**. Дії дві, але викидання повинно стояти на першому місці. Необхідно завершити повністю першу дію, перш ніж братися за наступну. Не можна допустити, щоб почати прибирати речі, поки не завершено процес позбавлення від непотрібу.

2. Для глибшого розуміння сутності методу Марі Кондо, є сенс розглянути сутність кожної з виділених операцій:

а) позбавлення від непотрібних речей. Перш ніж розпочати реалізацію цієї рекомендації Марі Кондо, треба все ретельно продумати, уявити собі кінцеву мету прибирання. Головний принцип відбору – чи викликає ця річ радість? Треба просто відкрити шафу і, кинувши поверховий погляд, вирішити, що в ньому дійсно приносить радість. Якщо річ не пригодилася впродовж року-двох – з нею треба прощатися. Якщо річ потрібна в господарстві, але вона незручна чи зіпсута – замінити. Якщо річ викликає дискомфорт – з нею треба прощатися. Найголовніше – **навчитися мотивувати себе позбавлятися непотрібу**.

Прибирання в помешканні слід проводити не по кімнатах: *«сьогодні – спальня, завтра – дитяча»*, а за категоріями, наприклад, *«сьогодні – одяг, завтра – книги»*. Перш ніж вирішити, що залишити в домі, а що викинути, доцільно зібрати всі речі даної категорії в одному місці. Починати прибирання слід з простих предметів, щодо яких найлегше прийняти рішення: одяг, книги, документи, «різне» (CD і DVD, косметика, аксесуари, електроприлади, письмове приладдя, домашні запаси тощо). І лише в останню чергу сентиментальні предмети і пам'ятні подарунки.

Для багатьох людей несприйнятний заклик КонМарі позбавлятися від прочитаних чи «непотрібних книг». Але автор не рекомендує викидати всю домашню бібліотеку. Вона лише пропонує застосовувати до книжок той же підхід, що і до інших речей. Так, цілком реальна наявність книг, яким не суджено бути прочитаними. Чи література, котра вже не актуальна для людини. Це не означає, що треба викидати літературу. Але її можна подарувати бібліотеці, дитячим будинкам, благодійним фондам тощо.

Важко буває розлучатися зі сувенірами, подарунками від близьких людей. У зв'язку з цим Марі Кондо пише: *«Істинне призначення подарунка – бути прийнятим. Подарунки – це не «речі», а засіб передачі людських почуттів. Якщо дивитись на це з цієї точки зору, то немає необхідності відчувати почуття провини, викидаючи чийсь подарунок»* [112]. Треба бути вдячним речам, які викидаються, за те, що вони служили людині. Варто зробити так, щоб кожна річ в домі була сповнена сенсом, і тоді навряд чи у людини залишиться багато накопичувачів порохи. А отже процес прибирання стане простішим і швидшим.

б) зберігання речей. Якщо зроблено правильний вибір серед речей, треба навчитися зберігати ці речі, причому так, щоб у будь-який момент знати, що і де знаходиться. Зберігати всі споріднені речі і предмети одного типу треба в одному місці і якомога ближче один до одного. Одним з революційних відкриттів Марі Кондо є **зберігання речей і предметів не стопками, а вертикально**. Цей принцип можна застосовувати не лише до книг, документів і паперів, але й до одягу в шухлядах. Важливо навчитися правильно складати речі – в простий прямокутник, а потім звертати в рол і ставити вертикально в шухляду. Така система зберігання дасть максимально повний огляд, і завжди можна витягнути будь-яку річ, не потривоживши інші (шкарпетки, колготки, пляшечки, баночки тощо). Розвішувати речі на рейлі Марі Кондо рекомендує зліва направо, починаючи з теплих темних речей до легких і світлих. Дуже добрим місцем для зберігання речей є коробки з-під взуття, а ще краще в пластикових прозорих ящикках. Молодим людям варто навчитися створювати нові системи зберігання (полиці, ящики, вішалки, крючки, шафи тощо). Вкладення коштів в системи зберігання окупляються красою і порядком у домі.

Оригінальний підхід до наведення порядку в домі запропонувала шведка Маргарета Магнуссон, автор філософії «передсмертного прибирання» (*döstädning* – прибирання як востаннє), яка звертає увагу на смерть, як частину життя, а отже на необхідність потурбуватися, що людина залишає на землі після себе. Завжди слід пам'ятати: якщо не зайнятися зачисткою домашнього простору самому, після смерті це доведеться робити родичам і близьким, друзям чи соціальним працівникам. Дана концепція «*döstädning*» підходить

людям будь-якого віку, хто бажає спростити і впорядкувати своє життя. «Передсмертне» прибирання – це зміна способу життя, а не як банальне витирання пороху і складання речей на полиці. Воно має і психотерапевтичний ефект. Йдеться про необхідність переосмислити своє життя і зробити акцент на найважливішому [113].

Нарешті, четвертий підхід називається – **«Дім, в якому легко дихати»**, автором якого є популярна китайська дизайнерка **Лу Вей**. Її підхід відрізняється від інших своєю практичністю, і орієнтований передовсім на організацію зберігання речей в квартирі. На її думку, загальна площа для зберігання повинна займати мінімум 12% від площі квартири. Чим менша квартира, тим більше місця потрібно виділити для зберігання (максимально до 40%). Цікавим, на наш погляд, є «принцип 2:8»: щоб простір виглядав красиво і охайно, 80 % речей мають бути приховані від очей, і лише 20% речей акцентних чи постійно необхідних може залишатися зверху. Слід звести кількість візуальної інформації до мінімуму, щоб виділити те, чому хочеться приділяти увагу.

Хорошим, з нашої точки зору, є вирішення дизайнеркою проблеми зберігання ношеного одягу, який використаний лише раз і ще не потребує прання. Розумним є перед помещенням до шафи обробити одяг гарячою парою – це дезинфікує річ і повертає їй охайний вигляд. Доцільно використовувати однотипні контейнери, які є прозорими і які можна штабелювати. А до цього на них можна наклеїти ярлики, що прискорить пошуки необхідних речей. Для зберігання пам'ятних спогадів є сенс запровадити «капсули часу» – коробки, в які складаються всі пам'ятні речі за рік [114].

Вибір системи прибирання в будь-якому випадку залишається за конкретною людиною. Але, незалежно від обраного підходу, молодим людям варто дотримуватися деяких заповідей домашнього прибирання. Передовсім, йдеться про арсенал нових засобів і способів підтримання чистоти, зокрема побутову техніку. Сучасний порохотяг, пральна чи посудомийна машина, парова праска та інші «помічники» збережуть багато часу і сил в боротьбі за чистоту дому. Треба навчитися правильно прати і прасувати речі, щоб не переробляти одне й те ж десятки разів. А взагалі, краще вибирати одяг з матеріалу, що не вимагає складного догляду і передбачає легке очищення. Очищувальні та миючі засоби, губки, ганчірки і салфетки треба підбирати ретельно, і бажано якісні. На цьому економити не можна. Все потрібне для прибирання має зберігатися в одному місці. При цьому слід організувати легкий доступ до засобів прибирання. **Теорема доступності** звучить так: **періодичність прибирання обернено пропорційне відстані між об'єктом, який буде очищений, і засобом, необхідним для його очистки.**

2.2.4.2. Формування психологічної установки на необхідність ведення домашнього господарства

Немає думки помилковішої, ніж та, що домашня праця – легка. Науковими дослідженнями доведено, що навантаження на організм при виконанні домашніх справ часто вищі, ніж під час роботи на виробництві, навіть промислового. Окремі дослідження свідчать, що лише близько 25% працюючих жінок користуються допомогою чоловіків в домашніх справах, причому непостійною. Незначна допомога і з боку дітей. Такий «розподіл» праці несправедливий і неправильний. Тому молодому подружжю від самого початку існування сім'ї слід формувати нову модель поведінки, орієнтовану на реальні потреби сім'ї і рівні навантаження.

Молодим людям варто з'ясувати, що домашня робота нікуди не зникає. І як не крути, робити її доведеться. Молоді можна порекомендувати декілька секретів для перетворення домашньої праці у приємне проведення часу, в ритуал, виконувати який можна зі задоволенням. Головне, вірити в те, що домашня робота і задоволення – цілком сумісні речі! Адже ж навіть пил можна витирати витончено і з посмішкою на обличчі. Ось чому необхідно формувати у школярів установку на ведення домашньої праці.

Разом з тим, сформувати таку установку не просто, бо домашнє господарство має низку негативних характеристик, а саме:

- на нього йде основна частина вільного часу сім'ї;
- трудомісткість і економічна неефективність. Одна справа готувати на 20–50 осіб з відповідною закладкою продуктів, і зовсім інша на 2–5. Вартість одного обіду в розрахунку на одну особу у 1,5 разів дешевше у першому варіанті;
- одноманітність домашніх справ і вимушена поза при їх виконанні. Особливо велике навантаження на ноги. При цьому ще треба враховувати рід професійних занять, щоб дещо змінити їх.
- нескінченність домашньої роботи: *«Ледве закінчив щось – починай знову»*, а звідси втома від неї. Від бажання зробити все відразу і швидко, людина, не зробивши однієї роботи, береться за іншу, при цьому обов'язково щось забуває, робить повторно, втрачає час, сили і, головне, нерви. Проти цього найкращим засобом є планування свого дня, концентрація на основному і вчасна відмова від другорядного;
- непомітність результатів: *«тільки зварили – з'їли, тільки прибрали – пил знову з'явився»*;
- відсутність стимулювання. Тут медалей не дають, пам'ятники не ставлять, а часом можуть і не подякувати. Чоловіки навіть і за працю це не вважають, дивуються *«І що ж ти робила?»*;

– домашня праця супроводжується гіркотою втрачених можливостей.

Звісно, позитивну установку при таких характеристиках сформувати непросто. Тому треба підходити не з песимістичної, а з оптимістичної точки зору, а саме:

– через домашню працю можна проявити **турботу про ближніх**. Праця на благо сім'ї, окрім матеріального забезпечення, приносить матеріальне задоволення, вона облагороджує особистість, через неї людина відчуває себе потрібною, близькою суспільству. Не випадково в народі кажуть: *«Шлях до серця чоловіка лежить через його шлунок!»*. На жаль, вступаючи до шлюбу, молоді люди не надають належної уваги побутовій праці в сім'ї, а дуже часто не привчені до неї;

– домашня праця дає можливість вести **рухливий спосіб життя** в наш гіподинамічний час. Домашня праця забирає чимало кілокалорій, а це сприяє і фізичному стану організму, худінню (фахівці підраховали, що *миття підлоги забирає 35-50 ккал за 10 хвилин, чистка порохотягом – 40-50 ккал за 10 хвилин, ручне прання – 202 ккал за годину, розвішування білизни – 25 ккал за 10 хвилин, прасування – 160 ккал за годину, застилання ліжка – 32 ккал за 10 хвилин, робота в саду – 345 ккал за годину тощо*). А звідси висновок – є сенс використовувати домашні справи з користю для здоров'я;

– шукати в кожному неприємному занятті зворотній бік. Доцільно в сімейних обов'язках бачити не лише обов'язки, але й **приємну сторону**. Можна стимулювати себе не лише словами, але й невеликими «призами» – філіжанкою кави з шоколадкою, маскою для краси обличчя чи телефонною розмовою з другом чи подругою тощо. Головний секрет успіху в тому, щоб братися за прибирання в хорошому настрої і отримувати від цього процесу задоволення. Не слід думати про неприємну роботу, яку треба буде зробити, краще уявити собі, яким затишним і чистим буде житло після наведення порядку. Гордість за результати своєї роботи будуть відмінним стимулом продовжувати в тому ж дусі. Домашні клопоти повинні стати приємними, повинні заряджати і робити щасливим кожного члена сім'ї. Хоча не варто очікувати, що домашні клопоти будуть приносити суцільну радість.

Виходячи з вищевикладеного, треба вчити молодь **знаходити мотивацію для найнеприємніших домашніх справ**:

1. Суміщати справи з тим, що приносить задоволення (прасування і перегляд відкладеного чи записаного фільму, приготування їжі і прослуховування улюблених мелодій чи аудіо-книг). За спостереженнями психологів, найбільша втома від домашньої роботи з'являється від метушні і поспіху, одноманотності справ і вимушеної

пози. Переключення з обов'язкової справи на улюблене заняття – найефективніший спосіб відпочинку.

2. Подавати позитивний приклад дітям. Можна стверджувати, що коли йдеться про прибирання, всі тут самоучки. Навчання прибиранню не приділяють уваги не лише в сім'ї, але й в школі. В багатьох розвинутих в країнах на заняттях з домоводства в школах дітей можуть вчити готувати гамбургери чи користуватися швейною машинкою, а питанням прибирання практично увага не приділяється. Якщо батьки через небажання роблять домашні справи, то подібну модель поведінки успадкують і діти. А коли батьки легко і з радістю роблять домашні справи, то й діти виростають з відповідним ставленням до них.

3. Позитивний вплив домашньої праці на здоров'я. Через домашні справи можна впливати на самопочуття рідних і близьких. В давні часи домашня робота – прання, прасування, прибирання, приготування їжі – взагалі носила сакральний сенс. Якщо підходити до домашньої праці з цієї точки зору, то все набуває іншого сенсу: а) під час прибирання, наприклад, можна думати, що дім очищається від усього поганого: недорозуміння, сварок, і уявляти як повітря наповнюється поживною енергією; б) готуючи їжу, можна бажати здоров'я своїм рідним; в) коли миється посуд, можна примовляти про себе, що змиваються всі проблеми, які є в сім'ї; г) коли прасується одяг – розгладжуються всі перешкоди, які можуть виникнути на роботі; д) домашню працю можна використовувати як медитацію: зосередитися на тому, що робиться в даний момент. Це допоможе розслабитися і позбавитися непотрібних думок тощо.

4. Коли домашня робота перестає бути проблемою, може зменшитися кількість суперечок на побутову тематику між подружжям.

Треба навчитися робити домашні справи не лінійно, а сітчасто (так як знімаються художні кінофільми – знімаються сьогодні ті сцени, для яких відповідна погода, готовий реманент, наявні актори, і неважливо, де ця сцена буде у фільмі – на початку, в середині чи в кінці). Школа якраз вчить всіх робити все послідовно і лінійно. Але це добре лише для школи, де не пропонується, зазвичай, невідомих речей. Життя, однак, не складається з окремо відібраних знань і задач з відомими відповідями.

Можна назвати й інші шляхи підвищення ефективності домашньої праці:

1. **Концентрація уваги.** Деякі молоді люди зовсім не можуть думати про щось стороннє і одночасно ефективно справлятися з домашніми справами. Є такі роботи – прасування, миття вікон, миття посуду, – під час яких можна думати про щось ще. Але більшість домашніх справ – особливо наведення порядку і організація – вимагає участі не тільки рук, а й голови.

2. **Організація.** У доброму домі завжди все відмінно організовано, все лежить на своїх місцях, а діють партнери за певним планом, бо відсутність плану веде до безладдя.

3. **Спочатку головне.** Дуже важливо виробити в собі звичку насамперед братися за найголовніше. Є сенс скласти список найважливіших домашніх справ, а потім розставити їх в порядку значимості.

4. **Простота.** Доцільно намагатися максимально спростити своє життя, позбавитися від усього непотрібного. У шафах і ящиках повинен панувати порядок – тоді життя стане набагато простіше, а домашня робота – більш приємною і простою.

2.2.4.3. Формування загальної готовності до домашньої праці

Для того, щоб успішно вести домашнє господарство, молоді люди повинні змалку отримувати елементарні господарсько-економічні знання й уміння. На жаль, найчастіше трапляється так, що ні молодий чоловік, ні юна дружина (тут йдеться про подружній стаж, а не фізичний вік) навіть не уявляють собі, як організувати побут своєї сім'ї, як виконувати найпростіші домашні справи. Наші дослідження свідчать про те, що 68 % хлопців і 29 % дівчат – старшокласників тернопільських шкіл не вміють готувати; 12 % і 4 %, відповідно, – прати; 70 % і 22 % – відремонтувати одяг. Вони не надають великого значення майбутній побутовій праці в сім'ї і не привчені до неї.

Виходячи з такого стану, законом сімейної педагогіки має стати приучування дітей до домашньої праці, озброєння вміннями раціонально працювати, навіювання думки про її необхідність, формування відповідальності за обов'язкову участь в домашній праці. Варто пам'ятати ще одне правило педагогіки: з дітьми не можна грати в працю – їх треба вчити працювати і при цьому отримувати задоволення від домашньої праці. Як писав класик, *«вибачиться тобі те, що ти не зміг, але що не захотів – ніколи»*.

С. Шацький у статті «Селянські діти» писав про те, що колись вміли робити підлітки на селі: *«... чоботи латаю, картоплю набираю, самовар ставлю, піч розпалюю, коня запрягаю, поросяткам стелю, гнізда курям плету, ... картоплю чищу, підлогу підмітаю, до рогача роблю ручку, ... сани, лижі роблю, дрова пиляю, ножі наточую, солому рубаю, коня напуваю, вікна змащую, на діжку обручі виготовляю, вішалки прибиваю, ... вікна протираю, дрова ношу, столи вичищаю...»* [115]. Цей перелік шокує сьгоднішніх підлітків, які вражаються соціальною зрілістю школярів на початку ХХ ст.

Можна рекомендувати батькам низку простих маніпуляцій, які є сенс прищеплювати дівчатам і юнакам, і без яких важко розпочинати самостійне подружнє життя: заправляти ліжко; регулярно прати і прасувати особисті речі; всі речі класти на своє місце; не відкладати домашні справи (прокрастинувати); складати одяг; мити посуд, кухонні приналежності відразу ж після завершення тієї чи іншої операції; не вкладатись спати, доки кухня брудна, інші кімнати не прибрані; готувати одяг на завтра перед сном, враховуючи прогноз погоди і плани на наступний день, тощо.

У приучуванні дітей до домашньої праці слід дотримуватись таких вимог:

- послідовно ускладнюючи види побутової праці, йти від елементарних, ігрових до складних, необхідних, хоч і не завжди приємних;

- з повагою ставитися до результатів праці, заохочувати їх за якість та ініціативу;

- не можна карати домашньою працею за будь-які проступки дітей, вдаватись до нотацій, формувати позитивну мотивацію;

- доцільно доручати дітям якусь справу від початку до кінця, якийсь постійний обов'язок, привчати їх саме до систематичної домашньої праці;

- ненав'язливо варто підказувати дітям, як правильно виконувати ту чи іншу операцію, максимально надаючи їм самостійність;

- вчити ретельно готуватись до виконання того чи іншого виду побутової праці, а по закінченню роботи прибирати за собою;

- варто вчити дітей не боятися домашніх побутових приладів;

- якщо у дитини щось не виходить, не треба втрачати надії, самим «не гасити» віри дитини у свої сили, треба допомогти їй;

- від початків варто привчати дітей дотримуватись правил безпеки праці;

- варто впроваджувати в сімейне життя традицію дарувати батькам з нагоди свят речі, виготовлені дітьми: вишиту подушечку, вирізьблений календар, набір качалок, підставку для праски, дошку для обробки продуктів тощо.

Батьки повинні запам'ятати, що найважливішим прикладом для дитини є їх власне ставлення до домашніх справ. Ще з дошкільного віку дітей треба прилучати до наступних справ: прибирання іграшок, прибирання і миття посуду; застилання ліжка; винесення сміття; догляд за рослинами і тваринами; робота в садку, на дачі тощо. Подорослішавши, діти мають потроху вчитися прати, прасувати, готувати, пришивати ґудзики, латати одяг, майструвати, доглядати за молодшими.

Елементарну підготовку до домашньої праці повинна вести і загальноосвітня школа. У початкових класах, на додаток до вищевикладеного, формуються наступні знання і вміння: правила безпечної роботи різальними інструментами; правила сервування столу; правила миття посуду і прибирання кухні; способу вибору продуктів з урахуванням фінансових можливостей; приготування каші, заварювання чаю, варка яєць; способи зберігання продуктів і готової їжі; правила складання рецепту страв; нарізання хліба, ковбаси, сиру і т. п.;

У середній ланці загальноосвітньої школи передбачено формування наступних знань, умінь та навичок: передовсім, комплекс знань про помешкання (опалення, оснащення, вентиляція, ізоляція, забруднення повітря, газ, електрику; вибір і експлуатація різного устаткування, меблів в будинку; правила догляду за меблями; правила прибирання санвузла, ванної кімнати, роботи з пилососом; правила догляду за холодильником, посудомийною машиною); про їжу і харчування (основні правила складання меню з урахуванням енергетичної цінності продуктів, цінність перших і других страв; нарізка овочів, м'яса різними способами; запобігання псуванню продуктів; вибір і безпечно використання пристроїв та обладнання для приготування їжі; різні способи закупівлі продуктів); про текстиль (джерела і якість, вартість і відповідність тканини та волокон різних видів одягу та предметів в домі; особливості прання кольорової і білої білизни, одягу зі шерстяних та синтетичних тканин; правила використання пральної машини; особливості прасування одягу з різних тканин; ремонтування одягу) тощо

У старших класах доцільне формування наступних знань та умінь: види тіста, способи приготування страв із тіста; способи консервування, заморожування, засушування продуктів; правила складання святкового меню і сервірування святкового столу; користування кулінарними книгами, переписаними рецептами; ознайомлення з розмірами взуття і одягу в різних системах мір; вміння правильно зберігати речі; ознайомлення з особливостями дизайну, правила підбору гардин, світильників і т. п.; правила здійснення покупок у кредит, замовлення товарів по Інтернету, телефону тощо. Є сенс запроваджувати практичні завдання зі складання меню та готування їжі; придбання одягу та догляд за ним; формування сімейного бюджету; організації дозвілля; формування навичок оптимального вибору та зберігання харчових продуктів; навчання базовим технологіям приготування їжі; ознайомлення зі секретами підбирання меблів та оформлення домашнього інтер'єру тощо.

В результаті дослідної роботи ми дійшли висновку, що в школах, принаймні на факультативних засадах, слід запровадити навчальні курси, орієнтовані на розвиток відповідних господарських навичок.

За взірець можна взяти предмет **«Домогосподарство»**, що викладається в низці німецьких шкіл і охоплює усі сфери побуту: ремісничу (прибирання, меблювання квартири, шитво, ремонтні роботи тощо), організаційну (організація свят, планування покупок, фінансовий бюджет, розподілення часу), психологічну (піклування про молодших та старших). А можна цей курс синтезувати з американським курсом з дошлюбної підготовки **«Менеджмент сімейних ресурсів»**, який надає школярам відомості з основ фінансового планування та наповнення сімейного бюджету, основ облаштування помешкання, знайомить їх з базовими потребами людини в одязі, їжі та житлі, прищеплюють навички самообслуговування, правильного витрачання грошей та їх економії тощо.

2.2.4.4. Орієнтація на рівномірний розподіл обов'язків з урахуванням реальних можливостей та психологічних особливостей кожного з партнерів

Чи не найскладнішим побутовим питанням є розподіл обов'язків в домашніх справах. Навряд чи може будь-хто виносити вердикт, що він має бути саме таким. Адже що може бути правильним і зручним для одного, для іншого – протиприродним. Справа в тому, що у багатьох сім'ях дім в розумінні чоловіка означає «затишок, порядок і смачна вечеря», а в розумінні жінки – це «нескінченний потік домашньої праці».

Ставлення чоловіків і жінок до виконання домашніх справ, яке закладається ще в ранньому дитинстві, суттєво відрізняється. Існують наступні сімейні установки: патріархальні, матріархальні та егалітарні. При цьому рівноправність кожний розуміє по-своєму: як черговість з вивішеним графіком на стіні; як товариські «безстатеві» стосунки, коли обидва виконують і чоловічу, і жіночу роботу на рівних; рівноправ'я як розподіл порівну жіночих традиційних обов'язків між партнерами при тому, що чоловіча робота все-таки залишається тільки чоловічою; тощо. Жінки втричі частіше, ніж їх чоловіки, закликають до перегляду несправедливого розподілу домашніх обов'язків, а чоловіки в три рази частіше звинувачують дружин у тому, що вони присвоюють собі позицію «верховної влади» в сім'ї (хоч одне є наслідком іншого) [116].

Існує декілька теоретичних підходів, що пояснюють нерівномірний розподіл домашньої праці. Найрозповсюдженішими з них є «економічний» і «культурний». За першим, стосунки в сім'ї виглядають як раціональний економічний обмін і взаємозалежність. Той, хто вносить більший фінансовий вклад в сімейний бюджет, виконує менший обсяг домашньої праці чи повністю звільнений від неї. Той, чий зарібок нижчий, навпаки, виконує більшу домашню роботу, немов би

компенсуючи свій менший фінансовий вклад. При цьому, один з подружжя залежить від прибутків другого, а той, в свою чергу, залежить від послуг, що надаються першим.

«Культурний» підхід, навпаки, вважає нерівний розподіл домашньої праці певним культурним символом ґендерної ідентичності, за яким чоловіча роль пов'язана з економічною самостійністю і неучастю в домашній праці, а жіноча – з економічною залежністю і виконанням основної частини домашніх обов'язків. Дотримання чоловіками і жінками даних норм забезпечує відтворення ґендерних статусів у сім'ї.

Дослідження соціологів демонструють, що на ґендерний розподіл праці в сім'ї більшою мірою чинить вплив зміст ґендерних уявлень подружніх партнерів, а не їх реальні прибутки. Близько 30-40% одружених жінок мають з чоловіком приблизно рівний прибуток, а 10-15% жінок заробляють більше від своїх чоловіків. Але це не приводить до перерозподілу домашніх обов'язків у сім'ї. В середньому жінки витрачають на сімейні клопоти на 2 години в день більше від чоловіків. Щоправда, частка чоловічої участі в домашніх справах зростає [117].

За даними опитувань чоловіки все частіше залучаються до жіночих обов'язків:

- 15% чоловіків готують частіше своїх дружин (12% – кожний день);
- 30% чоловіків частіше від дружин ходять за продуктами;
- 32% чоловіків частіше від дружин миють посуд;
- 49% чоловіків частіше від жінок пилососять;
- 80% чоловіків частіше, ніж дружини, виносять сміття.

Багато домашніх справ чоловік робить краще від жінки. Він краще веде бюджет, краще контролюють дітей. На зміну традиційній патріархальній сім'ї приходить сім'я зі соціальною взаємозамінністю, де кожний може бути годувальником чи домогосподаркою [117].

Розподіл думок респондентів (студентів першого-другого курсів педуніверситету) щодо того, як в ідеалі мають розподілятися обов'язки і ролі в сім'ї, наведений у табл. 8:

Таблиця 8.

Розподіл думок респондентів щодо того, як в ідеалі мають розподілятися обов'язки і ролі в сім'ї

| Обов'язки в сім'ї | Думки юнаків, % | | | Думки дівчат, % | | |
|---------------------------------|-----------------|-------|---------|-----------------|-------|---------|
| | чоловік | жінка | спільно | чоловік | жінка | спільно |
| Розподіл бюджету | 44,5 | 3,89 | 51,61 | 17,43 | 45,18 | 37,39 |
| Матеріальне забезпечення сім'ї | 88,3 | 3,9 | 7,8 | 92,2 | 0,46 | 7,34 |
| Ведення домашнього господарства | 5,96 | 12,16 | 81,88 | 3,67 | 12,39 | 83,94 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| Проведення ремонту | 94,27 | 0,69 | 5,04 | 88,07 | 5,05 | 6,88 |
| Організація дозвілля | 31,19 | 15,6 | 53,21 | 28,9 | 6,15 | 44,95 |
| Купівля предметів тривалого використання | 22,71 | 12,15 | 65,14 | 17,89 | 6,38 | 55,73 |
| Прийняття відповідальних рішень | 80,28 | 6,88 | 12,84 | 66,74 | 1,01 | 22,25 |

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що загалом сучасна студентська молодь орієнтована на егалітарний тип розподілу внутрішньосімейних обов'язків. Але, не дивлячись на загальну тенденцію демократизації сімейних стосунків, поняття «глави сім'ї» пов'язується здебільшого з чоловіком, хоча главенство чоловіка в сім'ї сьогодні носить формальний, умовний характер. Численні дослідження (О. Харчев, Т. Гурко, Н. Федотова) показали, що досить давно відбулась децентралізація сімейного главенства.

Передовсім зазначимо, що розподіл домашніх обов'язків – не канон; він залежить від зовнішніх обставин та особистих нахилів, тобто від реальних можливостей партнерів. Розумний розподіл домашніх обов'язків – це той, який окрім своєї доцільності і раціональності сприймається як розумний всіма членами сім'ї, тобто поняття це не стільки економічне, скільки психологічне. На нашу думку, найоптимальніше при розподілі сімейних обов'язків дотримуватися таких основних орієнтирів: 1) стан здоров'я; 2) складність роботи на виробництві; 3) наявність вільного часу; 4) індивідуальні уподобання; 5) ставлення до диференціації домашньої праці в суспільстві (традиції в суспільстві); 6) змалку сформовані навички (хто що краще вміє робити, той тим і займається); 7) психологічні особливості статей; 8) побажання партнера; 9) користь (дитині, наприклад доручають в сім'ї те, що буде для неї корисніше засвоїти для її майбутнього дорослого життя). Надто велику кількість факторів необхідно при цьому враховувати. Це і тип сім'ї, і рівень сформованих потреб, і забезпеченість комунальними послугами, і тип житла тощо. Так що розподіл цей найкраще здійснити подружжю самому.

У середовищі підлітків і випускників шкіл побутують неправильні установки щодо розподілу домашньої праці на чоловічу і жіночу. Наша позиція, яка апробована і в експериментальній роботі, полягає в тому, що в домашніх справах чоловіки і жінки мають бути взаємозамінними, що жорсткий поділ на чоловічу і жіночу роботу, як і надмірне регламентування обов'язків, сьогодні є несприйнятними. На жаль, дати детальні готові рецепти розподілу домашніх обов'язків вкрай складно. Треба виділити з домашніх справ ті, які традиційно вже виконують всі

члени сім'ї. Інші – треба розділити на явні (щоденна праця: приготування їжі, прання, прасування, прибирання тощо) і тимчасові доручення. І в додаток до цього, щоб не втратити генеральну лінію розвитку сім'ї, на обов'язки стратегічні і тактичні. Не варто намагатися розділити домашні справи за принципом «тобі половина і мені половина» – нехай кожен робить те, що йому краще вдається.

Важливий не сам розподіл домашніх справ у сім'ї, а суб'єктивне сприйняття, оцінка розподілу праці як задовільного чи несправедливого, а також співпадання поглядів чоловіка і жінки на розподіл обов'язків у сім'ї. Сприйняття розподілу праці у власному шлюбі як справедливого значно підвищує задоволеність шлюбом. Тому достатньо розповсюдженою є ситуація, коли дружина несе основне навантаження в домашньому господарстві, мало отримує необхідної допомоги від чоловіка, але, поза тим, задоволена шлюбом. Головне, щоб ні в кого в сім'ї не нагромаджувались образи, не росло відчуття несправедливості, пригнобленості, не було статевої дискредитації. А які це конкретно види роботи будуть – не так вже й важливо.

Ідеальним варіантом для обох партнерів є така форма розподілу побутових обов'язків, яка влаштовує подружжя. Критерієм цього розподілу має бути справедливість. Доведено, що в сім'ях, де немає жорсткого розподілу чоловічих і жіночих справ, розвиваються позитивні характеристики обох статей дітей, приділяється увага здібностям і потребам всіх. В таких сім'ях у дітей формуються високі інтелектуальні здібності, вони креативніші. Дуже добре, коли партнери виростили в сім'ях з приблизно однаковими принципами. Їм простіше прийти до розуміння і згоди в цьому питанні між собою. Не важко уявити собі, що відбувається в сім'ях, коли подружні партнери представляють різні життєві позиції з побутових питань.

Часто можна почути питання *«Чи має чоловік допомагати дружині у веденні домашнього господарства?»*. І більшість людей, чоловіків і жінок, юнаків і дівчат дають з цього приводу ствердну відповідь, а це помилкова позиція:

1) якщо мова йде про допомогу, значить апіорі визнано, що основний тягар домашніх турбот несе жінка;

2) допомога може бути різною: реально матеріальною і символічно стимулюючою (посилати повітряний поцілунок чи робити жінці компліменти під час того, як вона «як угоріла» носить по хаті, чи підняти ноги, коли вона пилососить, з докором: *«Без мене ти й тут нічого не можеш»*);

3) у чоловіка має бути визначене коло обов'язків, а не просто його згода допомагати дружині, Це не лише розвантажує дружину, але й підвищує його відповідальність за сім'ю.

Ми намагались об'єктивно ознайомити школярів з різними варіантами розподілу побутових обов'язків між членами сім'ї:

– побутова творчість: за умови духовного комфорту, за взаємною ініціативою всі сімейні справи виконують спільно;

– співробітництво: основні справи в сім'ї виконують разом, але частина домашньої роботи строго диференційована;

– господарська діловитість: кожний виконує свої домашні обов'язки згідно строго заведеного графіка. Якщо один береться допомогти іншому поза регламентом, це вважається взаємною послугою;

– побутова невлаштованість йде від перекладування один на одного сімейних побутових справ. У результаті брудний посуд збирається, борщ недоварений, немає хліба тощо;

– побутова експлуатація: один з подружжя змиряється з роллю домашньої господині.

Корені чоловічого небажання брати участь у домашніх справах лежать у вихованні. Здебільшого матері намагаються оберігати своїх синів від домашніх турбот, беручи за звичкою всі обов'язки на себе. Тому багато молодих чоловіків сприймають як належне те, що жінки всіляко турбуються про них, створюють їм комфорт і затишок. А думки про якийсь брудний посуд чи не винесене відро зі сміттям їм навіть у голову не приходять.

Свій вклад у це вносять і дитячі казки. Казка про Ємелю, який бажав, щоб усе виконувалось «за щучим велінням, за моїм хотінням»; про «золоту рибку», яка може виконати будь-яке бажання; про скатертину-самобранку, на якій є все, чого душа бажає; і чоботи-скоророди, які самі несуть, навіть ходити не треба; про чарівну паличку; про Івана-дурака, який сидить на печі і на ній же їде до царського палацу для одруження на царівні, щоб жити в царських палатах, смачно їсти і нічого не робити – всі вони відображають мрії окремих чоловіків: *«хай у мене все буде, але при цьому сам я нічого не повинен робити»*.

Привчати чоловіка до домашньої праці потрібно з перших днів спільного життя. Але більшість жінок робить трагічну помилку, реалізуючи своє кохання у медовий місяць всеохоплюючим обслуговуванням. Чоловіки, звісно, до хорошого звикають швидко, і пізніше (чим пізніше, тим важче) важко залучаються до домашньої праці. Варто знати психологічну закономірність: жінка, котра взяла на себе всю турботу про сім'ю і чоловіка, швидко асоціюється для нього з матір'ю, а це пряма дорога до сексуальної холодності, до втрати сексуальної привабливості.

Іншим критичним моментом у сімейному житті, коли участь чоловіка у домашніх справах стає особливо актуальною, є перша

вагітність. Саме цей час варто використати з метою трудового виховання чоловіка тим жінкам, котрі «прогавили» свій перший шанс. За рік можна прищепити чоловікам безумовний рефлекс до виконання домашніх обов'язків.

Починати можна з доручення роботи з побутовою хімією (миття посуду, раковин, унітазу тощо), винесення сміття, походів у магазин, роботу з технікою тощо. Певною мірою чоловікові можна делегувати окремі (не передбачені ґендерними стереотипами) господарські функції, але він палець об палець не вдарить (із задоволенням піде на принцип), якщо жінка в ультимативній формі буде вимагати рівної з собою участі в побутовому обслуговуванні сім'ї. Дехто з жінок, намагаючись досягти справедливого розподілу домашніх обов'язків, вдаються до «обхідного маневру», наприклад, перестають заправляти ліжко чи залишають кухонний стіл неприбраним тощо. Однак, за даними дослідження А.Хохшильд, більшість жінок програє цю «битву», бо чоловік естетично менш вибагливий [118].

Майбутніх дружин доцільно ознайомити з педагогічними секретами залучення чоловіків до домашньої праці:

- Є сенс розширяти коло чоловічих обов'язків за рахунок справ, що не вимагають статевої належності: винести сміття, помити взуття для всієї родини, попрати свої шкарпетки тощо.

- Доцільно наситити дім побутовими приладами, що зводять навантаження жінки до мінімуму: пральна машина-автомат, посудомийна машина, кухонний комбайн тощо. Чим більше техніки в домі, тим легше залучити чоловіка до домашньої праці, особливо коли жінка вмє «зіграти» в некомпетентність.

- Варто хвалити чоловіка частіше, ніж він на це заслуговує, особливо коли виконає роботу без заперечень. Є сенс підключати трохи хитрощів та лестощів, підкреслюючи, який він вмілий і вправний. Не можна віддавати чоловікові накази командним чи менторським тоном.

- Не варто слідкувати за кожною дією чоловіка, підказувати, насміхатися, не довіряти йому тощо. Якщо жінка вважає, що все може зробити краще, ніж він, то тоді навіщо їй його допомога?

- Доцільно час від часу дозволити собі «втомитися» чи «похворіти», нічого не роблячи, – чоловікові робити нічого не залишиться, як підмінити дружину.

- Слід привчати чоловіка допомагати по дому граючи, привабливо і весело. І постійно підкреслюючи, що він головний, а не підкаблучник.

- При розподілі домашніх обов'язків є сенс врахувати побажання партнера – йому легше робити те, що подобається.

- Варто проявляти терпіння, не вдаватися до крику, нервів. Треба бути хитрішим – це допоможе уникнути скандалів. Ні в якому випадку

не можна позбавляти його сексу через небажання щось зробити в домі, оскільки це може мати серйозні наслідки для самого шлюбу.

– Жінкам варто згадати одну банальну річ: коли чоловік пропонує їй не працювати, він турбується не за неї, а за себе. Це спроба огородити жінку від соціальних контактів, або з ревнощів чи з інших міркувань, або спроба приховати свій страх виявитися неуспішним на її тлі, або він просто невротик і хоче її пригасити. Деякі жінки дуже тішаться з цього, забуваючи про наслідки. Будь-яка жінка, яка роками сидить вдома і займається лише господаркою і дітьми, деградує. Це неминуче. І врешті-решт чоловікові стає нудно з дружиною, він починає вважати її нерозумною, а там й до розлучення недалеко.

– Частіше беруть участь у домашніх справах молоді чоловіки і чоловіки з вищим рівнем освіти (за даними О. Фотієвої (1987)).

– Рівний розподіл домашніх обов'язків у шлюбі сприяє сексуальному задоволенню подружніх партнерів – такого висновку дійшли психологи США. Дослідники проаналізували стосунки більш як 1100 подружніх партнерів, середній вік котрих становив 55 років, а тривалість шлюбу – 27 років. Вчені звертали увагу на час, затрачений подружжям на виконання домашніх обов'язків, і те, наскільки справедливо був розподілений цей час. Виявилось, що при чесному розподілі обидва партнери відчували більше задоволення у ліжку [119].

Дошлюбна господарсько-економічна підготовка, на наш погляд, повинна передбачати ознайомлення школярів з особливостями прояву психології статей:

1. З давніх часів відзначається, що для чоловіка типовим є поєднання надзусиль і тривалого відпочинку. Дружині доведеться змиритися з тим фактом, що хоч чоловік фізично сильніший від жінки, але вона фізіологічно витриваліша (позначається наявність у жінок шару підшкірного жиру, як енергетичного ресурсу, і кращий жировий обмін). Чоловік швидше відчуває м'язову і психологічну втому.

2. Більшість чоловіків не вміють швидко переключатися з одного заняття на інше. Якщо чоловік виконує якусь роботу, не варто давати йому в цей час інших доручень. Варто пам'ятати: одночасно кілька справ чоловік якісно робити не може. І ще одне. Чоловік має широкі вважати, що всі побутові починання відбуваються з його ініціативи.

3. Особливістю чоловічої психіки є бажання відчувати свою потрібність, значущість і визнання з боку жінки. Він не захоче бути на кухні «пажем» (дай!, подай!, принеси!, заберись!), «жіночим асистентом».

4. Чоловік – стратег і раціоналізатор. А жінка – кращий тактик. Чоловікові, наприклад, легше купити мішок картоплі, ніж щодня ходити до овочевого магазину. Йому психологічно простіше налаштуватися і перебудувати дім заново, ніж зробити банальний

косметичний ремонт (поклеїти шпалери, пофарбувати труби). Аналітичні здібності чоловічого розуму в поєднанні з природними чоловічими лінощами спонукають його видумувати всілякі новації і пристосування, щоб поменше працювати.

5. Потяг до перетворень – особлива перевага чоловіка, яку теж треба враховувати в налагодженні взаємодії в побуті. Аналітичні здібності чоловічого розуму в поєднанні з природними чоловічими лінощами спонукають його видумувати всілякі новації і пристосування, щоб поменше працювати.

6. Якщо жінка готує «з обов'язку», то чоловік відправляється на кухню з ентузіазмом. Мабуть, не слід сумніватися в тому, де буде кращий результат. Окрім цього, оскільки він там нечасто буває, його перебування часто економічно накладне (жінка обов'язково кусок масла поділить на частини, маючи на увазі завтрашній день, а у чоловіка, зазвичай, завтра не існує). Оскільки готування їжі для чоловіка не є систематичним, у нього немає відпрацьованих схем, а отже більше експромту. Не дивно, що часом страви, приготовані чоловіком бувають якщо не смачнішими, то ексклюзивними.

Знаючи особливості чоловіка, дружина дотримуватись деяких правил, які сприятимуть збудженню в чоловікові прагнення проявити кулінарні здібності. Якщо чоловіки не люблять перебування дружини під час готування, то жінка повинна це враховувати. Навіть якщо у неї виходить краще і швидше, вона не повинна заважати його творчості, давати йому поради, якщо про це не просять. Не слід сварити партнера, якщо щось розсипане, розбите, насмічено, кидатися долати ці наслідки. І найголовніше – треба обов'язково скуштувати шедевральну страву і висловити захоплення, навіть якщо вона й не зовсім смакує. Це вселяє в чоловіка впевненість, підтримує його значущість.

7. Жінки, зазвичай, охочіше виконують внутрішньодомашні справи, а чоловіки – з більшим заохоченням беруться за вирішення позасімейних проблем. Споконвічно диференціація обов'язків проводилася за схемою – *«чоловік і собака – на дворі, жінка і кішка – в домі»*. Ще у 1776 р. А. Сміт висловив таке твердження: секрет успіху держави не в грошах, а в поділі праці, заснованому на спеціалізації. Перефразовуючи класика, можна зробити висновок, що найуспішнішою буде та сім'я, яка зможе це втілити, дотримуючись формули 50/50.

8. Чоловіки і жінки цілком по-різному ставляться до бруду, вони навіть по-різному його бачать. Жінки, за якимись «гормональними» причинами, здатні бачити окремі молекули бруду, а чоловіки їх не помічають.

9. Відрізняється ставлення подружніх партнерів до обіду. Чоловіки дивляться на обід, як на час, коли вони нарешті можуть попоїсти.

Жінки бачать в ньому можливість порозмовляти і відчуття почуття законної гордості від того, що їх роботу оцінили гідно.

10. Чоловіки не в змозі тривалий час займатись монотонною діяльністю. Через те не варто доручати йому, наприклад, перебрати відро гречки, чи щось подібне.

2.2.4.5. Формування установки на домашню механізацію.

Психологи доводять, що чим більше в сім'ї побутової техніки (пральна машина, пилосос, парова праска, кухонні комбайни, міксери тощо), тим з більшим бажанням беруть чоловіки участь у домашніх справах. Застосування техніки в домашній роботі суттєво змінює розподіл обов'язків між членами сім'ї. *«Попросиш чоловіка випрати білизну – стоїть перед коритом, страждає, його чоловіче самолюбство зачеплене: почуваетсяся прачкою. А перед пральною машиною – він оператор».* У зв'язку з наявністю побутової техніки домашня робота неодмінно зацікавить дітей, особливо хлопчиків. До слова, в школі мають більшу увагу приділяти користуванню домашньою технікою, формуванню смаку до механізації.

Доцільно, щоб усі предмети, якими користуються в домашніх справах, були зручними і красивими (ганчірки, губки, відра та інші аксесуари). Щоб вони тішили око, були свіжими і чистими. Так само і для приготування їжі – значно приємніше готувати, коли в розпорядженні якісні сковорідки і каструлі, зручні ножі і різноманітні лопатки, красиві прихватки і полотенці. І, звісно, посуд, який використовується для сервування столу. На цьому економити не можна. Важливо потурбуватись і про відповідну зовнішність – перш за все треба сподобатися собі.

2.2.4.6. Інформування про правила раціональної організації домашньої праці.

Основними з них, на нашу думку, є:

- точний перелік справ, які потрібно виконати;
- визначення по днях тижня послідовності і тривалості виконання кожної роботи;
- своєчасне виконання необхідної роботи без відкладання на потім;
- одночасне виконання кількох дрібних справ;
- правильна організація кухні, раціонального, повноцінного харчування;
- відмова від прання постільної білизни в домашніх умовах.

Серед розумних порад з правильної організації кухні варто відзначити:

а) наведення порядку на кухні. Все має бути під рукою. Безлад на кухні руйнує сили і забирає час;

б) своєчасне поповнення припасів. Ходити в магазин щодня – надто велика розкіш. У пересічної людини на це просто не вистачить часу;

в) завжди треба тримати під рукою щось, що можна швидко зготувати (яйця, бекон, консервовані шампіньйони, замариноване м'ясо тощо);

г) варто користуватися кулінарними книгами. Це суттєво спрощує процес приготування їжі;

д) доцільно частіше користуватись мікрохвильовою піччю, скороваркою, тостером, кухонним комбайном, міксером та іншими приладами;

е) прагнути одночасно готувати кілька страв. Це абсолютно реально, економить час і зусилля;

є) прибирати брудний посуд і відходи постійно, не залишаючи все на потім. Взагалі слід готувати їжу в чистому приміщенні на чистому столі, чистим інструментом тощо;

ж) доцільно користуватися напівфабрикатами, послугами кулінарії. До цих правил можна додати і деякі психологічні рекомендації.

1. Доцільно сформувати у себе і партнера правильне ставлення до домашніх справ, позаяк ця робота дає можливість «відключитися» від робочих проблем, принести радість і задоволення близьким.

2. Зробивши якусь справу по дому, варто похвалити себе за зроблене. Близьким теж необхідна така увага і схвалення за справу, яка добре зроблена, навіть якщо вона незначна, буденна. Перехвалити тут неможливо.

3. Мудро займатись домашніми справами з музикою, співаючи.

4. Варто працювати вдома разом.

5. Втома від домашньої праці добре знімається іншою, тому варто чергувати одну справу з іншою.

6. Доцільно планувати всі справи спільно з близькими. Хай плани будуть і довготривалі (генеральне прибирання, заготівлі на зиму), і щотижневі (прання, прибирання), і щоденні.

7. Нерозумно всю роботу планувати на вихідні, хай ці дні залишаються на відпочинок.

8. Не варто перетворювати себе і рідних у рабів чистоти, бо завжди знайдеться щось, що ще не зроблене.

9. Доцільно придумувати щось цікаве (правила, похвальні листи, призи) і дотримуватись цього.

10. З метою організації харчування:

а) доцільно привчатись до простої їжі (типу бутерброду) – варто послати чоловіка, що щойно переодягнувся, сходити в магазин за якимось продуктами, або ж купити якісь інгредієнти за солідну суму, і він сам запропонує простіший варіант;

б) час від часу дозволяти собі всією сім'єю пообідати чи повечеряти в кафе чи ресторані;

в) не захоплюватись надмірно кулінарними вишуканостями;

г) не варто ігнорувати відділів кулінарії тощо.

2.2.4.7. Переконання молоді в недоцільності робити культ з домашньої праці.

Трапляється (хоч і не часто), що для окремих жінок звичка займатись домашніми справами стає понад усі інші інтереси. І за цим вони втрачають смак до спілкування – з чоловіком, друзями, дітьми, бажання почитати книгу чи піти на прогулянку. В такій ситуації варто задуматися над тим, чи вже так необхідні, обов'язкові всі справи вдома. Корисно поставити собі питання, що важливіше:

– натерті до блиску меблі чи година спілкування з дитиною, прочитана казка, весела гра?

– цілими днями прати і прасувати білизну чи виділити час для себе, для своєї зовнішності?

– затрачений день на приготування якогось хитромудрого торта, який буде з'їдено за хвилину, чи прогулянка з дітьми в парк чи культпохід у театр? І т.п. І відповідь не завжди і не в усіх однозначна. Буває легше сховатися в домашню роботу, щоб уникнути труднощів і зростаючих вимог життя.

У деяких заручниць стерильного побуту можна побачити крайнощі, які нормальною людиною не сприйнятні:

а) розставляти вдома консервні банки за алфавітом;

б) прасувати грошові купюри;

в) щоденно змінювати вміст домашньої аптечки;

г) викидати пакет з молоком рівно о півночі, коли закінчується термін його придатності і т.п. Властива деяким домогосподаркам несамовитість є однією з форм садомазохізму. Завжди треба пам'ятати: *квартира – не музей.*

Повчальними для такої категорії домогосподарок є дослідження німецьких учених (Берлінський університет ім. В. Гумбольдта), які довели, що в тих сім'ях, де надто охайно і контакт з алергенами і бактеріями менше, алергічні захворювання у дітей трапляються частіше, ніж зазвичай. Імунна система дітей не може «підготуватися» до безпечної зустрічі з ними в майбутньому.

2.2.4.8. Економічне виховання молоді

Стабільність сімейного життя визнана початковою умовою національного розвитку в усіх країнах, як в розвинених, так і в тих, що розвиваються; причому в останніх сімейна економічна освіта і виховання мають внести важливий вклад в економічну стабільність. Ось чому, вступаючи до шлюбу, варто знати основні статті прибутків і обов'язкових витрат. Сімейний бюджет тісно пов'язаний зі сімейною економікою. З усіх господарсько-побутових проблем, з якими стикаються молоді сім'ї, особливо про себе заявляє бюджет – саме він здебільшого диктує стиль життя і сім'ї. В масштабах сім'ї, як і в масштабах нормальної країни, потрібне планування, облік, контроль, бережливість. Раціональне використання засобів і часу, організація правильного та економного харчування, благоустрій житла, розумне використання предметів домашнього побуту, техніки, одягу, взуття тощо – все це вимагає оволодіння молоддю **основами сімейної фінансової культури**.

Як показує життя, велика частина молоді не знайома з таємницями сімейного бюджету. За нашими даними, усього 20% батьків постійно залучають дітей-підлітків до планування сімейних витрат, 35% – тільки зрідка, 26% – ніколи. Лише 17% підлітків можуть самостійно зробити потрібну для сім'ї покупку. Лише кожна п'ята сім'я в нашому опитуванні планувала витрати, хоч сімейний бюджет – не пусті слова, а система, що вимагає часу і уваги з боку обох партнерів по шлюбу. Адже кожний з подружжя виховувався в своїй сім'ї зі своїми правилами і тому можуть мати різне ставлення до грошей. Якщо ця відмінність не враховується, в сім'ї виникають конфлікти.

В своїй експериментальній роботі ми інформували школярів про наступні види сімейного бюджету:

– **спільний**, хоч останнім часом зустрічається не часто, переважно в сім'ях, де подружні партнери заробляють приблизно порівну. Це прозорий вид бюджету, всі витрати на загальні і особисті потреби відомі всім. Цей вид дає можливість нагромаджувати на коштовні придбання;

– **роздільний**. Кожний сам витрачає свій заробіток і почувается фінансово незалежним від партнера. Такий вид бюджету підходить для подружніх пар, де партнери мають достатньо високі заробітки. Питання витрат на спільні потреби (харчування, комунальні послуги, спільний відпочинок тощо) вирішується за домовленістю. В Україні такий вид бюджету зустрічається рідко, на Заході – домінує;

– **змішаний**, ближчий до спільного, коли спільна казна наповнюється обома за домовленістю, а залишок кожний витрачає на свої особисті потреби. Такий вид сьогодні в Україні є домінуючим.

Бюджет необхідно структурувати. В перші місяці спільного життя визначити, на що необхідно витратити. Це метод спроб і помилок. Можна побачити, скільки витрачається на харчування, скільки можна відкласти на майбутнє. Тому перша порада – треба завжди, принаймні на початку подружнього життя, планувати сімейний бюджет, домовлятися щодо витрат. Це забезпечить керованість домашньою економікою. Звісно, проблема не в кількості грошей, а в тій користі, яку можна за їх допомогою отримати.

Не дивлячись на наявні труднощі, можна констатувати, що **домашня економіка керована**. Вона підпорядкована певним закономірностям і кожен у змозі керувати бюджетом із урахуванням своїх прибутків, цілей, бажань, часу. Але при цьому слід дотримуватися певних правил:

1) витратити можна лише ту суму, яку заробили члени сім'ї. Арістотель у свій час мудро писав: *«Дуже просто витратити гроші, а ось витратити на те, що потрібно, стільки скільки треба, коли і як слід, здатний не кожний, і це не просто»*[120].

2) має бути рівновага між прибутками і витратами, інакше може настати грошове безумство. Молоді подружжя мають відмовитись від принципу «престижного придбання», який полягає в тому, що люди вибирають найкращі і найдорожчі товари замість тих, які більше відповідають сімейному бюджету або вписуються, скажімо, в інтер'єр. Витратити можна лише ту суму, яку заробили члени сім'ї;

3) кожний член сім'ї має ставити перед собою три питання: чи заробив я цю річ? чи потрібна мені ця річ? чи не принесе незручностей іншим членам сім'ї її придбання?

4) існує чотири радикальних способи стати багатшим: а) більше заробляти; б) менше витрачати (*Діоген, бродячи ринком, тішився, як мала дитина, що є речі, які йому зовсім не потрібні*). Можна відчути себе заможним, якщо знизити свої домагання нижче від рівня своїх заробітків; в) більше працювати; г) розумно економити;

5) купувати треба лише те, що необхідне, і те, що можливе. Сьогодні ми живемо за можливостями, а не за потребами. Не можна допускати невідповідності витрат і прибутків, позаяк це призводить до боргів. Молоді мають запам'ятати, що основний економічний принцип розподілу прибутків і витрат у сім'ї має такий вигляд: економічна свобода витрат усіх членів сім'ї у дрібницях та узгодження рішення у разі серйозних витрат.

6) під час планування прибутків і витрат сімейного бюджету необхідно враховувати ґендерний аспект. Чоловіки і жінки принципово відрізняються один від одного ставленням до грошей. Дослідження психологів засвідчили, що для чоловіків гроші – це передовсім символ мужності, влада і тільки потім щось конкретне – папірці, в обмін на які

можна отримати їжу, одяг, житло, авто, задоволення. Кількість грошей визначає місце чоловіка в ієрархії йому подібних, здатність заробляти великі гроші – вагомий доказ його переваги над іншими чоловіками, вірний спосіб досягти впевненості в собі. Чоловіки відчувають себе впевненіше, коли в них є заощадження. Гроші для чоловіка – це ключі до його волі. Знаючи ставлення чоловіка до грошей, Д. Грей рекомендує жінкам: *«Витрачаючи гроші свого чоловіка, не варто дозволяти йому бачити, на що вона їх витрачає, для нього це завжди витрати даремні»* [121].

Жінки вважають за краще одержати від цих грошей конкретну користь, тобто щось придбати, не відкладаючи на потім. При цьому, кожна вважає, що краще від неї ніхто не може витратити гроші. З огляду на це, з перших же днів у подружніх партнерів має сформуватись єдина позиція щодо витрачання грошей, свій стиль економічного життя, своя шкала цінностей.

Партнери по шлюбу мають враховувати, що в осіб різної статі не завжди співпадають погляди на цінність тих чи інших товарів, послуг та розваг. Наприклад, жінці важко зрозуміти цінність полювання, риболовлі, пивбару тощо. Та й чоловікові не завжди зрозуміла цінність деталей інтер'єру, прикрас чи косметики. Ставлення до грошей – точний барометр подружніх стосунків. В шлюбі у партнерів може бути різне ставлення до грошей – це веде до фінансових конфліктів. Стосунки з грошми підпорядковані принципу взаємності – як ти ставишся до грошей, так і вони ставляться до себе. Доведено, що простий облік своїх затрат і прибутків приводить до зростання добробуту на 15–20 %. Тому у людини є вибір – якщо не любити, то хоча б поважливо ставитися до грошей або повністю нехтувати ними.

У матеріальних питаннях жінки частіше, ніж чоловіки проявляють більшу вимогливість, їх запити вище. Чоловіки частіше, ніж жінки, стурбовані «легковажним витрачанням коштів». Як у відомому анекдоті: *«Чоловік до жінки, котра йде в магазин: «Гроші взяла?» – Жінка: «Так!». – Чоловік: «Дивись, не витрачай!»*. Якщо не ходити в магазини, то можна взагалі не витрачати. Жінки, котрим це доводиться робити, які найчастіше виконують обов'язки домашнього «міністра фінансів», опиняються у психологічно не вигідній позиції – під загрозою можливого звинувачення в тому, що вони «легковажно витрачають». До речі, доки в сім'ї грошей вистачає лише на найнеобхідніше – «міністром фінансів» є дружина. Коли грошей стає більше – бразди правління переходять в руки чоловіка.

Чоловіки і жінки по-різному роблять покупки. Чоловіки ходять в магазин за чимось, що не можна сказати про жінок. Зайшовши до магазину, чоловік своїм «лазерним» зором вибирає відділ, який йому потрібний, а жінка зі своєю «супутниковою тарілкою» з її

периферійним баченням бачить весь магазин і відчуває потребу підійти до кожного відділу. Більше півгодини «шопінгу» не витримає жоден чоловік. Безцільне ходіння по магазинах позитивно впливає на жінок, але сильно вимотує чоловіків. Саме тому жінки більше за чоловіків люблять «шопінг». Сучасні продавці починають все більше розуміти цю відмінність між чоловіком і жінкою – в багатьох магазинах, особливо жіночих, встановлюються крісла для чоловіків, а в найбільш «крутих» – навіть кімнати для чоловіків (з кавою, пивом, інтернетом тощо).

Жінка, коли на неї «ніхто не тисне», після декількох годин прогулянки магазином буде відчувати себе більш розслабленою, зосередженою і юною. Сучасні продавці починають все більше розуміти цю відмінність між чоловіком і жінкою – в багатьох магазинах, особливо жіночих, встановлюються крісла для чоловіків, а в найбільш «крутих» – навіть кімнати для чоловіків (з кавою, пивом, інтернетом тощо). Іншу відмінність, що проявляється в процесі покупок, можна спостерігати в продовольчих магазинах. Тут жінки прагнуть зекономити гроші, використовуючи для цього все можливі купони і скидки, а також купуючи продукти за різними акціями. Якщо чоловіки прагнуть досягти мети, то жінки більше стурбовані тим, щоб уміло розпоряджатися досягнутим.

Аналізуючи домашню економіку, не можна обійти увагою так званий лагом, котрий став основним ключем до шведського благополуччя. Шведи розумно ставляться до ресурсів, не витрачають коштів, часу і сил на вітер. **Лагом**, як зазначають шведські фахівці, це правильне співвідношення між трудовим зусиллям і відпочинком, корисністю і задоволенням. «Рівно стільки, скільки треба» – це філософія гармонії, філософія поміркованості, в основі якої лежить почуття рівноваги і турбота про оточуючих. Рекомендують п'ять способів жити в стилі лагом:

1. Слід прагнути до поміркованості в усьому. Необхідно перестати завантажувати життя зайвими деталями і навчитися вчасно зупинитися. Тут лагом перегукується з золотим правилом дієтології, яке говорить, що вставати з-за столу треба, ледь відчуваючи голод.

2. Варто купувати якісні речі, які прослужать довго. Всупереч розповсюдженій омані, лагом не закликає до суворої економії. Основна ідея шведів – розумне споживання. Краще придбати одну якісну річ, ніж купувати 10 недорогих, які прослужать недовго чи незабаром вийдуть з моди.

3. Необхідно відмовитися від показної розкоші. Шведи не люблять демонструвати достаток. Золоті годинники, найбільший будинок на вулиці, розкішний суперкар и сумка з величезним логотипом модної фірми – це не лагом. Навіть якщо все це собі можна дозволити.

4. Слід обирати натуральне: меблі, одяг, їжа, ліки, косметичні засоби – тільки з натуральних матеріалів

5. Потрібно турбуватися про інших і про оточуюче середовище. Головне джерело – не матеріальні цінності, а користь, яку можна принести людям і природі [122]

Елізабет Карлсон в книзі «Лагом» пропонує низку сімейних секретів під загальним девізом «Як стати щасливим з допомогою лагом»: – варто запитувати себе: «Мені цього досить?», а не «Чи може бути краще?»; – доцільно частіше робити те, що приносить радість (розгадування кросвордів, регулярні прогулянки, відвідування басейну, кулінарні забави тощо); – є сенс зайнятися добродійністю чи волонтерською роботою; – варто скоротити кількість запланованих справ, а у вихідні бажано взагалі нічого планувати (краще якісно провести час з родиною); – хороший відпочинок – ключ до ефективності та зниження стресу; – краще купувати сезонні та місцеві продукти, частіше планувати просту їжу; – бажано скорочувати кількість речей в домі: чим менше речей, тим більше часу з'являється на заняття, які людям цікаві; доцільно використовувати вдома натуральні екологічні матеріали – дерево, шерсть, метал, заводити кімнатні рослини; – не потрібно захаращувати помешкання: на кожну нову річ слід позбавитися двох старих; – якомога більше слід рухатися, це приносить користь і тілу, і душі; – треба уникати прагнення себе щогодини контролювати; – слід частіше шукати компроміси з іншими людьми тощо [123].

Для того, щоб дати раду фінансовим справам, варто прислухатись до наступних рекомендацій:

- ніколи не треба купувати речі тільки через те, що вони подобаються;

- не варто робити необдуманих і екстравагантних покупок;

- не купувати речі, які спричиняють зайві нерви і затрати часу. Це так звана розкіш, що викликає неспокій. Передовсім йдеться про надто дорогі речі (автомобіль, який можуть вкрати, особливу сукню, яку важко потім почистити тощо);

- шкідливі звички, кав'ярні можуть з'їсти будь-які заощадження;

- доцільно влаштовувати собі дні утримання від витрат;

- не варто накопичувати борги (гроші береш чужі і надовго, а віддавати доводиться свої і вже). Беручи гроші в борг, не варто забувати чітко все обумовити, передовсім терміни і умови повернення;

- корисність грошей знижується зі збільшенням їх кількості і людина починає більше дорожити іншими цінностями, наприклад, свободою чи щирою дружбою;

- завжди знайдуться люди, котрі багатші від тебе. Але це ще нічого не означає.

Для пересічної української сім'ї супутником подружніх стосунків часто стають конфлікти на ґрунті фінансів. Тому, якщо чоловік і дружина зможуть узгодити свої фінансові стратегії, то сімейний капітал буде примножуватися. Якщо ж кожна сторона буде наполягати на єдиності своєї правоти, то неминучі конфлікти будуть підточувати сімейну гармонію.

Існує чотири основні причини виникнення грошових конфліктів:

1. Перевитрата грошей одним з партнерів. У цьому випадку партнерам необхідно чітко визначити грошові рамки, яких треба дотримуватись.

2. Щоденне планування витрат. На що потратити гроші сьогодні чи завтра викликає сильне тертя, позаяк один з партнерів вирішив самостійно взяти на себе роль контролера сімейного бюджету, говорить іншому, на що і як йому витратити.

3. Прагнення одного з партнерів узурпувати домашню касу. Цього в сім'ї бути не може. Проте доцільно, щоб у сім'ї хтось був відповідальний за фінансову сферу. Погано і навіть небезпечно, коли у стосунках складається дисбаланс, коли один з партнерів тримає в своїх руках всі фінансові питання, інший поняття не має, що відбувається на цьому «фронті», які рахунки є, де зберігається фінансова документація. Інакше у випадку непередбачуваних ситуацій важко замінити один одного.

4. Більші прибутки дружини в шлюбі. Для чоловіка відчути, що він у грошовому відношенні менш успішний, ніж його дружина, – це отримати образу приблизно таку ж, яку відчуває жінка, якій сказали, що вона некрасива. Багато чоловіків просто ухиляються від знайомства і зближення з жінкою, чий гаманець об'ємніший від чоловічого. Згадаймо знаменитого слюсаря Гошу з фільму «Москва сльозам не вірить», який дуже напружився, коли дізнався, що його нова знайома працює директором фабрики. Ось чому варто дотримуватися певних порад:

– Нерозумно цілими днями говорити про фінанси, навіть якщо ці розмови цілком доброзичливі.

– Ні в якому випадку не слід пиляти чоловіка, приводячи в приклад якогось спільного знайомого, який зробив відмінну кар'єру і отримує солідні гроші.

– Ніколи не слід давати чоловікові на витрати гроші з власного гаманця. Нехай кошти зберігаються в загальнодоступному місці. І не варто вимагати повного звіту про витрати.

– Якщо чоловік прагне стати більш заможною людиною, варто допомогти йому в цьому, перш за все щирою вірою в його успіх.

Важливим у фінансовій поведінці є вміння економити гроші. Розвиток звички економити гроші і відкладати їх постійно невеликими частинами завжди краще, ніж відкладати велику суму грошей за один

раз Менше витрачають і більше відкладають ті люди, котрі стежать за тим, куди і на що йдуть гроші, ведуть облік фінансів. Можна зекономити на цигарках, алкоголі, бензині, електроенергії, воді, газі тощо. Можна робити покупки на розпродажі і т. п. Бенджамін Франклін писав: *«Витрачайте менше, ніж заробляєте – ось сутність філософського каменю економії»*.

Цікавими, на нашу думку, є рекомендації з приводу того, як зекономити гроші під час шопінгу:

- не слід здійснювати покупок на голодний шлунок (бо часто купуються непотрібні речі, особливо харчі);

- варто уникати супермаркетів у багатолюдних місцях: тут завжди море народу і це заважає спокійно походити і вибрати потрібні речі за гідну ціну;

- доцільно здійснювати покупки серед тижня (менше людей серед тижня – більше можливостей отримати відповідну консультацію продавця);

- перш, ніж відправитися за покупками, є сенс скласти список найнеобхіднішого;

- треба завжди зберігати чеки, щоб у разі потреби можна було поміняти товар;

- не варто зваблюватись дешевизною товарів;

- не можна економити на здоров'ї, освіті, підвищенні кваліфікації тощо;

- перш, ніж купити річ, доцільно порівняти ціни в різних магазинах;

- купуючи дисконтні картки (картки на знижку), доцільно зважувати, чи часто ви будете купувати товари даної групи;

- купуючи щось нове, слід позбавлятися від непотрібного. Накопичуючи мало потрібні чи непотрібні речі, ми наживаємо собі стреси, скільки вже не знаємо, куди покласти нову річ і де відшукати стару;

- недоцільно виставляти на загал свої прибутки і статки, вихвалитися цим – білої заздрості не існує.

Доцільно задатися питанням, для чого люди економлять? Передовсім про те, на чому економити не бажано. Не можна економити на своєму здоров'ї. Купивши щось і позбавивши себе спортзалу, сауни, масажу – людина зазвичай програє. Адже в цих витратах здоров'я, приваблива зовнішність, життєрадісність і високі заробітки, так як багато заробляють лише здорові і життєрадісні люди. Не можна економити на освіті – це основа успішного життя людини. І людина зобов'язана купувати собі книги, ходити на курси підвищення кваліфікації тощо. І третє, куди необхідно виділяти 10 чи 20 % своїх прибутків – це недоторканий запас на непередбачені обставини життя.

Все інше, куди ще вкладати гроші, важливо ретельно аналізувати – чи дійсно ця економія має логічне обґрунтування?

Кілька слів з приводу вкладання коштів у своїх дітей. Іноді людина в сорок років вже має дорослих дітей і навіть онуків, на яких витрачає до 30%, а іноді й до 50% своїх прибутків, суттєво обділяючи себе в плані зовнішності і здоров'я. Треба з'ясувати кредо сучасної прагматичної педагогіки – утримувати дітей шкідливо – це заважає їхньому особистісному зростанню.

Більшість фахівців переконані, що про гроші і про все, що з ними пов'язано, діти мають пізнавати змалку. В школі практично не вчать дуже важливому предмету: як заробити гроші і як їх правильно витратити, як будувати сімейний бюджет, щоб не опинитися в «борговій ямі». Англійські психологи А. Берті та А. Бомбі опитали 100 дітей у віці 3–8 років, звідки беруться гроші, і отримали такі результати: перша група відповіла, що *«тато дістає їх з кишені»*, друга, – що *«гроші дають у банку всім, хто туди приходить»*, треті, – що *«гроші – це здача, яку дає тобі продавець, коли ти щось купуєш»*, і лише четверта група (~20 %) заявила, що *«гроші заробляють на роботі»* [124].

Сім'я представляється тим реальним економічним середовищем, в якому дитина не тільки живе, але і пов'язана багатьма нитками. При ній ведуться розмови про доходи та витрати, причому в останніх частка, витрачена на задоволення її потреб, дуже значна. Слова «гроші», «купити», «заплатити» досить рано входять у словник сучасної дитини. Підростаючи, вона розуміє, що задоволення її бажань («Купи морозиво! Хочу таку машинку!») залежить не тільки від прихильності батьків до неї, але і від готівки в їхньому гаманці.

У 5-6 років дитина повинна мати уявлення, з чого складається загальний бюджет сім'ї, як складаються її прибутки: заробітна плата батьків, пенсія дідуся, дитяча допомога на неї саму та ін. А далі – на що вони витрачаються, як при цьому враховуються потреби сім'ї в цілому та інтереси кожного її члена зокрема. А для цього потрібно зробити перші кроки в сімейну бухгалтерію, яка складається з витрат обов'язкових (оплата житла, харчування, культурні потреби) і епізодичних (купівля подарунків, ліків). Іноді в присутності дитини заповнюються квитанції на оплату за квартиру, комунальні послуги, телефон, за утримання її в дитячому садку. При цьому мама (тато, бабуся) обов'язково зверне увагу на те, скільки грошей доведеться заплатити за воду, електрику, що може стати прологом до бесід про економію. Застава економії – бережливість: стежити, щоб не капала вода з крана, щоб не витратити зайву воду при вмиванні, купанні, вимикати світло, телевізор і т.д., якщо йдеш з приміщення. До дотримання таких правил дитину слід привчати з 5-6 років.

Одним з найефективніших способів економічної соціалізації людини на підлітковій стадії розвитку є кишенькові гроші. Роль грошей як фактора соціалізації особистості зростає, якщо ці гроші підліток заробляє сам. В Україні ставлення багатьох батьків до кишенькових грошей і самостійного заробітку дітей ще декілька років тому було не дуже схвальним. Наше опитування засвідчило, що кишенькових грошей не має 5 % школярів. На інше питання: «Чи вистачає вам кишенькових грошей?» Відповіді розподілились наступним чином: «грошей вистачає» – 59 %; «грошей не вистачає» – 31 %; «важко сказати» – 27 %.

Данські психологи К. Девіс і Р. Тейлор вважають, що кишенькові гроші дітям можна видавати з 6-7 років. Найголовніше слід довести до дитячого розуміння для чого їй видаються гроші. у своїй праці «Діти і гроші» автори дають батькам рекомендації щодо видачі кишенькових грошей:

1. Гроші мають бути в межах розумності і збільшуватися з віком.
2. Маленьким дітям гроші потрібно видавати щотижня у визначений день, а підліткам – раз на місяць.
3. Видача кишенькових грошей не має ставитись у залежність від поведінки та оцінок, відмінятись як покарання.
4. Встановлена сума грошей не має змінюватись через перевитрати дитини.
5. Дитині варто дозволити витратити свої гроші за власним вибором.
6. У дитини мають бути обов'язки в сім'ї, які вона виконує безкоштовно.
7. Щорічно (наприклад, у день народження дитини) сума кишенькових грошей і обов'язки дитини мають збільшуватися [125, с.359-360].

На наше глибоке переконання, що збігається з думкою багатьох психологів і педагогів, гроші дітям давати потрібно, тільки робити це необхідно дуже продумано. Тоді дитина з ранніх років звикає сама розпоряджатися власними грошима. Це буде виробляти в ній почуття відповідальності.

Якщо дорослі хочуть, щоб гроші, що даються дитині, допомагали їй поступово ставати більш зрілою особистістю, сума повинна бути розрахована на певний період. Дитина буде вчитися економно витратити гроші, розподіляючи витрати в часі. Дуже хорошим способом фінансового заохочення дітей буде якийсь вид роботи (особливо при наявності сімейного бізнесу), яку дитина буде виконувати спочатку під керівництвом дорослого, а потім і самостійно. За це вона отримає певну суму грошей, якою зможе самостійно розпоряджатися. Батьки, привчаючи дітей заробляти гроші і розпоряджатися ними, з самого початку зобов'язані пояснити, що на світі є чимало цінностей, які неможливо купити ні за яку суму.

У європейських країнах окремі батьки відкривають дитині самостійний рахунок у банку. Вона вчиться здійснювати певні банківські операції, поводитись з кредитною картою, розраховувати відсотки з вкладу. Часом буває доцільним залучати особисті кошти дитини у бюджет сім'ї. Це дасть їй змогу відчути свою дотичність до вирішення загальної проблеми, свою необхідність. Звісно, потім дитячі гроші мають бути повернені (з відсотками чи без – вирішується індивідуально).

Англійська матір може не обдумуючи купити для дитини одяг та іграшки у секонд-хенді, а потім – знову їх продати, щоб повернути частину коштів назад. Економія і прагматизм розповсюджуються на всі аспекти життя мешканців Великої Британії, і діти – не виняток. Таким чином, змалку діти привчаються до економного ведення домашнього господарства, вчать азам сімейної фінансової культури. У дитини, зазвичай, є своя скарбничка, куди вона складає подаровані їй гроші, а це початок формування фінансової культури майбутнього сім'янина – діти автономно витрачають свої кишенькові гроші, самостійно купують собі шкільне приладдя, тощо. Батьки в своїй виховній роботі використовують як стимул діяльності грошові винагороди.

Таким чином, економічне виховання молоді, що готується до шлюбу, передбачає: озброєння економічними знаннями; ознайомлення з сімейним бюджетом, особливостями його формування і розподілу; формування правильного ставлення до грошей; формування основ сімейної фінансової культури, вміння витратити гроші; формування розумних потреб; виховання бережливості у ставленні до матеріальних цінностей, речей і грошей, вміння економити; прищеплення навичок раціональної організації домашньої праці, раціонального використання бюджету часу.

2.2.5. Естетична підготовка молоді до шлюбу

У процесі нашого дослідження констатовано низький рівень естетичної готовності школярів до сімейного життя. Лише 13,8 % респондентів із 890 опитаних змогли охарактеризувати естетичні стосунки між подружніми партнерами, 39,1 % мають дуже загальне уявлення про естетику побуту, 68,7 % стверджували, що мають сформований смак і одягаються відповідно до моди. Спостереження за школярами у повсякденній діяльності, бесіди з батьками і вчителями показали, що в поведінці навіть ці поверхові уявлення про естетичні цінності сім'ї та міжстатевого спілкування не завжди реалізуються [97, с.415]. Нехтування зовнішністю вдома, невміння підбирати відповідні аксесуари, зловживання косметикою і супермодними зачісками, відсутність почуття міри в користуванні прикрасами, неправильна постава і хода, надмірна жестикуляція, потворні і вульгарні манери – все це свідчить про низький рівень естетичної вихованості

школярів. Відповіді на питання анкети показали, що більшості школярам було важко проаналізувати сімейні свята, традиції, культурний відпочинок своїх батьків. Виявилось, що у 37,8 % респондентів вдома немає квітів, у 44,9 % – творів образотворчого мистецтва, 57,1 % – домашніх бібліотек, 70,2 % – фонотеки тощо [97, с. 415].

Велика увага при підготовці майбутнього сім'янина в багатьох країнах приділяється формуванню сімейної естетичної культури, яка має зосереджуватися на формуванні у молоді уявлень про естетичну культуру сім'ї і міжстатевих взаємин, на вихованні поваги до сімейних традицій та бажання їх примножувати, на розширенні уявлень про естетику побуту і прагнення вносити прекрасне у нього, на розвитку хорошого смаку, на розкритті значення мистецтва у житті сім'ї та стимулюванні інтересу до різних його видів, на опануванні принципів організації дозвілля і культури відпочинку [96, с. 415-416]. Наприклад, французькі матері не соромляться робити своїм дітям зауваження з приводу поганого смаку та неохайності в одязі. Французам взагалі характерне особливе почуття смаку, превалювання естетичного над матеріальним. Якщо посуд – то повинен виглядати красиво. Французи добре одягаються, цінують ввічливість.

Виходячи з вищезначеного, ми сформулювали основні завдання естетичної підготовки до сімейного життя:

2.2.5.1. Формування системи естетичних цінностей майбутнього сім'янина, уявлень про естетичну культуру сім'ї

Серед духовних цінностей, якими важливо оволодіти молодому поколінню взагалі, майбутньому сім'янину зокрема, особливе місце належить **естетичним цінностям**. Відчуття прекрасного та піднесеного в житті, побуті, мистецтві позитивно впливає на духовне самоствердження молоді, стимулює творчу діяльність, збагачує міжособистісні й, особливо, міжстатеві стосунки. Саме тому шкільна практика покликана сприяти формуванню в юнаків і дівчат естетичної культури, системи естетичних цінностей сім'ї.

Почуття «сімейної краси» підлітки можуть перейняти лише у батьків. Молодий чоловік, котрий немає такого відчуття, не зможе побачити й оцінити принади ровесниці в домашньому одязі – в побутових умовах, а буде вважати привабливими і красивими лише дівчат у модному чи еротичному одязі. У шлюбі ж він мимоволі буде порівнювати свою половину в буденних умовах зі своїм «вечірньо-святковим ідеалом» і вважати свій вибір невдалим, а життя – сірим і нудним. Треба зрозуміти і прийняти те, що в нормальній сім'ї не може бути такого розкішного і псевдодраматичного життя як у героїв

масового мистецтва (кіносеріалів, наприклад). Низький рівень культури не дає багатьом можливості критично оцінити «масові ідеали» і викликає в них незадоволеність сімейним життям. Ось чому важливим є не лише ознайомлення з естетичними цінностями сім'ї, але й зі способами їх створення і споживання. Завдання виховання школярів полягає у розвитку в них відчуття краси рідної домівки, довкілля, рідного краю, історичного коріння тощо.

2.2.5.2. Ознайомлення учнів з естетикою міжстатевих стосунків, у т. ч. у сім'ї

Надзвичайно значуща сфера прояву естетичного ставлення – сфера спілкування, в якій естетичні критерії невіддільні від етичних. Естетичні засади передовсім властиві культурі міжстатевого спілкування. Вони проявляються у галантності та подружньому етикеті.

Подружня галантність чоловіка передбачає наступні вчинки: подавати пальто дружині, як у публічних місцях, так і вдома; завжди помічати нове вбрання дружини, говорити з цього приводу компліменти; завжди пропускати дружину в дверях; робити їй дрібні подарунки без приводу, дарувати квіти; в її присутності не оглядатися за іншими жінками; не вживати аргумент «Я заробляю і вимагаю ...»; хвалити обіди, інші прояви її уваги; інформувати дружину про цілі виходу з дому у неробочі години і про час повернення; цікавитися справами дружини; на вечорах перший танець танцювати з дружиною.

Серед чоловіків розповсюджена помилкова думка про те, що галантність можуть розглядати як ознаку підкаблучництва. Юнакам варто запам'ятати, що поважливе ставлення до дружини – це і повага до себе, адже ж вона – «його половина». Ніяк не вписується в поняття подружньої галантності прагнення критикувати постійно свою дружину: її зовнішність, методи виховання дітей тощо. Часто це є наслідком його невпевненості в собі, невдоволення собою.

А ось деякі поради дружині: підбираючи вбрання, треба враховувати смаки і думку чоловіка, а не лише свої власні; не зачіпати його «священні» предмети: електробритву, шухляду тощо; не переривати його розповідей, анекдотів, не піддавати сумнівам його компетентність; не критикувати його в присутності дітей; не захоплюватись надмірним контролем за чоловіком; захоплюватись його діловими якостями, сексуальними «доблестями»; не запрошувати гостей, які не сприймаються чоловіком; не заперечувати проти його прив'язаності до матері. Дружина має стежити за тим, щоб чоловік не перестав бачити в ній жінку. Для цього вона не повинна: ходити незачесаною; ходити у неохайному халаті чи нижній білизні; лякати «страшними» масками; ходити у бігудях; постійно влаштовувати

сцени; порівнювати його з іншими чоловіками, особливо тоді, коли порівняння не на його користь. Стосунки подружжя мають будуватися на рівноправній і здоровій основі.

Сьогодні часто говорять про естетику сексу. Чи правомірно це? Одна зі студенток, виконуючи есе на тему «Естетична складова сексу», написала, що *«естетичного сексу» не буває. Давайте уявімо собі, що ми спостерігаємо зі сторони за сексуальним контактом студентів: а там далеко не так вже й багато естетичного, як, наприклад, показують у фільмі «Дев'ять з половиною тижнів». Там показують гарні тіла, актори гарно лежать, красиво, плавно рухаються «на камеру», над кіносценами працює ціла команда професіоналів. В житті все простіше, естетикою й не пахне...»*. А зрештою, вона робить висновок, що люди, займаючись сексом, менше за все думають про те, як вони виглядають зі сторони. Мабуть тут варто мати на увазі, що естетика сексу – це вдале поєднання аксесуарів, романтичний відтінок зустрічі, ароматичні свічки, на тлі яких тіло набуває золотавого відтінку. Естетика сексу не допускає різнокольорової постільної білизни з яскравими принтами квітів чи ще краще – звірів.

2.2.5.3. Виховання у молодих людей вміння нагромаджувати традиції, організовувати сімейні свята

У кожній благополучній сім'ї є свої усталені, звичні для подружжя дії: прийшов з роботи – поцілував дружину і дітей; прийшла субота – поїхали закупляти продукти; хтось захворів – усі турбуються про нього; приходять Новий рік – і вся родина прикрашає ялинку та складає святкове меню. Разом з тим, на питання *«Які сімейні традиції є у вашій сім'ї?»* більшість дітей лише знизали плечима чи впевнено відповідали, що таких немає.

У словниках записано: *«Сімейні традиції – це звичні прийняті у сім'ї норми, манери поведінки, звичаї і погляди, котрі передаються з покоління в покоління»*. Характерним є те, що в людській пам'яті зберігається не лише сама традиція, але й дріб'язкові подробиці, пов'язані з нею – починаючи з особливого способу приготування якоїсь страви, закінчуючи такими дрібницями, як місце зберігання сімейного фотоальбому. Серед відомих традицій: традиція сімейного читання; виїзд на дачу, відпустка за кордоном, генеральне прибирання тощо.

Традиція передовсім – регулярність дії. А ніщо так не дає відчуття спокою і впевненості, як відчуття того, що все йде своєю чергою. Традиція наче прив'язує членів сім'ї до рідного дому. Передбачуваність дає безпеку. Спрацьовують закладені в людині інстинкти: щоб відчувати стабільність світу, треба здійснити якийсь ритуал. Традиції, завдяки своїй невизначеності, поліваріативності, а також здатності

саморозвиватися не сковують людей так жорстко, як право. Дотримання традицій допускає певну добровільність, свободу, вибір.

Психологи вважають, що для того, щоб стосунки стали цікавішими і різноманітнішими, можна вводити в молодій сім'ї якісь особливі традиції. Наприклад, кожного місяця в певний день коштувати нову страву екзотичної кухні, випробувати якийсь екстремальний вид спорту, виїхати в досі невідвідувані місця тощо. Такі особливі заходи створюють відчуття цілісності і бадьорять повсякденне життя.

Коли люди одружуються, варто закласти нову сімейну традицію – **бути разом**. Тепер спільними стають друзі, свята, родичі. Але це в жодному випадку не виключає можливості іншої традиції – відпочивати окремо, бо в окремих випадках можливе перенасичення спілкуванням. Більярд в п'ятницю, «дівоча вечірка» з подругами, рибалка чи вихід з подругою на каву тощо. Кожному з подружжя необхідно продовжувати жити своїм повноцінним життям, у якому є місце особистим справам, пріоритетам і хобі. Разом з тим, помилка традиціоналізму полягає зовсім не в тому, що визнають традицію, а в тому, що стають її рабами.

Відмінною традицією є **організація сімейних свят**. Причому свята не повинні зводитися лише до підготовки святкового столу і смакування смаколиків. Для дитини свято повинно бути незвичним і казковим, тому завдання старших – зробити так, щоб вона згадувала про це. До основних сімейних свят належать дні народження, іменини, хрестини, весілля та їх річниці. Загальноприйнятими до відзначення є релігійні та державні свята (Великдень, Різдво, Благовіщення, Спас, День незалежності, День злуки, День Матері, 8 Березня, День захисника Вітчизни тощо). Якщо сім'я живе дружно, то в ній можуть виникати і додаткові свята, що є унікальними і відзначаються лише в ній. Приводом може стати будь-що: перший сніг чи останній день літа. Головне – застосувати фантазію, адже це на благо всієї сім'ї. І останнє – кожне свято в сім'ї має мати своє «меню».

Наявність сімейних традицій і свят: дарує дитині можливість з оптимізмом дивитися на життя; дає дітям привід гордитися своєю сім'єю; приносить відчуття стабільності: традицій дотримуються не через те, що так треба, а тому, що члени сім'ї цього хочуть. Головне, щоб сімейні традиції були цікавими, приносили всім радість і не створювали дискомфорт.

2.2.5.4. Розширення уявлення про естетику побуту та формування бажання вносити прекрасне в побут

Як специфічна сфера життєдіяльності людей, побут характеризується набором матеріальних і культурних умов. Це і

влаштування житла, його оздоблення, і одяг, і прикраси, предмети повсякденного вжитку тощо. Смаки та естетичні переважання, природно, чинять суттєвий вплив на всі елементи в організації побутової сфери. Використання, скажімо, тих чи інших предметів вжитку, меблів залежить не лише від сімейного бюджету, а й від духовних інтересів, культурних запитів сім'ї. Різноманітність людських характерів, темпераментів, нахилів, смаків, прагнень і домагань зумовлює багатоманітність побуту.

В той же час, наявність красивих речей в оточенні людини естетично виховує її, робить її життя гармонійнішим. Естетика побуту починається з того, що кожна річ вдома має своє постійне місце, а в міру можливостей створюється відповідний домашній комфорт. Побутовий безлад – ознака занепаду елементарної культури, естетичної в тому числі. Молоді подружні пари мають пам'ятати, що у безладі і бруді задихається найбільше кохання. Затишок не приходить у дім сам, уміння його створювати теж не приходить одразу.

Розуміння краси в побуті дуже індивідуальне, але все-таки тут є певні канони. Якщо квартира заставлена меблями, вікна перевантажені вазонами, завішені важкими шторами, а на столі, в серванті, у шафах безліч дріб'язкових речей, то така квартира навряд чи може залишити приємне враження. Чим більше речей у домі, тим більше вони займають місця, забирають повітря, світла, таких потрібних нашому організмові, тим більше займають часу і сил для догляду за ними. Догляд за дорогими і складними агрегатами передбачає висококваліфіковане, а отже, і дороге обслуговування. Якщо це *речі*, що сприяють розвиткові фізичних та інтелектуальних задатків (спортивне приладдя, костюми, велосипеди чи книжки, картини, репродукції, різні приймачі, програвачі), то вони тільки тоді є розумними придбаннями, якщо справді відповідають своєму призначенню. І стають непотрібними, коли ними забивають стелажі, «стілки», коли вони тішать лише пихате самолюбство своїх власників, сприяють розвиткові й утвердженню низьких пристрастей людини, а не її вдосконаленню. Краса має бути функціональною, тобто служити людині, допомагаючи створювати затишок. Якщо естетична насолода викликається лише речами, то духовний розвиток членів сім'ї обмежується – краса речей приховує красу людини. В такому разі можна з цілковитою підставою говорити про патологічне й антисоціальне споживання.

Поняття «порядок» і «затишок» хоч і близькі, але зовсім не ідентичні. Й у прибраному до блиску домі може бути незатишно. Незатишно жити в квартирі, де боїшся доторкнутися до «дорогоцінних» меблів, чи сісти на крісла, накриті килимами і ще й целофаном, де немає свого робочого місця у кожного члена сім'ї. Все: і кольори

шпалер, і килими, і люстри, і штори, і ще десятки різних речей мають бути в гармонії і створювати той затишок, який благотворно позначається на моральному кліматі сім'ї. Порядок легко входить у звичку, якщо людина уважна до чистої підлоги, святковості на кухні, коли у облицювальній плитці відбиваються сонячні промені, як легко дихати у прибраній квартирі, навчиться радіти всьому цьому. Тоді прийде потреба підтримувати постійно святковий стан квартири, здатний підвищувати настрої.

При цьому варто пам'ятати прописні істини:

- наведення і підтримання порядку – це не повсякденна праця;
- підтримувати порядок легше, ніж наводити заново;
- порядок досягається лише спільними зусиллями;
- нерозумно прагнути багатством квартири «вбити» своїх друзів і знайомих;
- надмір обстановки в квартирі дратує і втомлює господарів і гостей;
- ніяких меблів заради меблів і зовнішнього лиску.

Естетика побуту передусім має на меті головне – зручність для всіх членів сім'ї. В домі має панувати доброзичлива обстановка і затишок. Останній неможливо створити ніякими прикрасами і дорогими речами.

2.2.5.5. Формування у молоді хорошого смаку, правильного ставлення до своєї зовнішності, до моди

Естетичний смак – це система емоційних оцінок явищ дійсності і творів мистецтва, що формується в людини на основі її уявлень про прекрасне і потворне, про красу і художність. Відсутність смаку в одязі, невміння носити красивий одяг, неохайність і невідповідність деталей одягу – роблять людину культурну, духовну багату, з красивою зовнішністю карикатурою на саму себе. Афіньська приказка каже: *«Він не міг зробити красиво, тому зробив дорого»*. Невміння красиво одягатися підмінюється прагненням носити дорогі речі. Саме тому естетична підготовка молоді до шлюбу передбачає озброєння секретами формування привабливої зовнішності, пошуку свого стилю.

Школярі мають знати те, що одяг, крім функцій захисту тіла своїх власників від дії стихії і розповіді про свого хазяїна, виконує й третю функцію – прикрашає людину, підкреслює красу, створює естетично виразний образ тощо. Одяг – це частина духовного обличчя людини, прояв її культури. Одягатись необхідно навчитись так, щоб було видно не фасон, не кольори чи прикраси, а саму людину, її привабливість. Кращі взірці моди зазвичай відображають сучасні уявлення про красу і зручність одягу. В цьому розумінні мода прогресивна, і її треба дотримуватись. Але, керуючись її вказівками, варто пам'ятати, що

немає такого універсального одягу, котрий був би хорошим для всіх без винятку – статних і худеньких, високих і мініатюрних, старших і молодих. Мода завжди пропонує чимало взірців, і головне – вміти вибрати достатньо сучасну річ, яка б відповідала зовнішності, віку, характеру тощо.

В основі культури одягання лежать принципи: зручність, практичність, адресність, гармонія необхідного і красивого. Багато людей, особливо молодих, вважають, що вони одягаються для інших. А звідси й звичка одягатись краще на людях, і гірше – вдома. Але так бути не має. Догляд за зовнішністю – це комплекс заходів, що передбачає охайність, підкреслювання переваг. Він не терпить поспіху, має бути систематичним і ретельним. Зазвичай люди знають свої вади, але способами їх маскування, на жаль, не володіють. Мова йде про правильний вибір зачіски, котра має бути в гармонії з рисами і типом обличчя, своєчасна зміна форми брів, розумне використання макіяжу (пудра, рум'яна, помада, тіні і т. ін.), постійне оновлення і зміна манікюру, догляд за шкірою рук і т. п.

Наявність смаку – це і уміння користуватись прикрасами (ланцюжки, кульчики, перстні, браслети і т. ін.). Вибираючи прикраси, завжди слід пам'ятати пораду відомого модельєра П'єра Кардена: *«Якщо жінка сподівається привернути до себе увагу різючим гарнітуром, то вона ризикує тим, що помітять лише гарнітур, а не її саму»*. Якщо прикраси використовуються просто так, без потреби і без мети, не пов'язані з основною лінією костюма, його призначенням, неприємно для очей поєднання різнохарактерних, непоєднаних прикрас. Говорячи про прикраси, необхідно наголосити на такій тезі: вони мають слугувати не демонстрацією заможності, а задовольняти потреби людини в красі, у витонченості, в гармонії. Ось чому важливим завданням естетичної підготовки молоді є вироблення правильного ставлення до прикрас.

Одяг відіграє важливу, але не головну роль у тому, що створює зовнішність людини. Суттєве значення має також *красива зачіска* (зручність, гармонія з формою і кольором обличчя, відповідність структурі волосся). Дехто ставить питання про доцільність користування *косметикою*. Чим менше на жінці косметики, чим рідше вона пригальмовує біля дзеркальних поверхонь, щоб ще раз себе оцінити, – тим вона, найімовірніше, впевненіша в собі. А отже – розумна, врівноважена, терпляча і надійна. І тим менше вона страждає комплексами меншовартості й переоцінки, тим менше вона піддана лихоманці споживацтва – загалом для серйозних стосунків підходить саме така жінка.

І ще одне правило: ніколи не треба робити макіяж в присутності інших людей (навіть близьких), а особливо в присутності коханої людини, чоловіка. Це теж один з елементів естетичної культури.

Загальну естетичну культуру людини характеризують хода, постава, жести. Ніяка, навіть ідеальна фігура, правильні пропорції і досконалі форми не зроблять людину красивою, якщо їй бракує підтягнутості, зібраності, вміння триматися. Рухи мають бути доцільними, природними, плавними, спритними, без мімічних надмірностей, грубих жестів, «розхлябаності», скутості, вайлуватості. Щоб постава, хода, жести були красивими, необхідна праця, серйозні зусилля, відповідні вправи.

Золоті правила гардеробу:

1. Щоб не поспішати вранці – заздалегідь проведіть облік. Перемістіть весь одяг, в якому ви ходите на роботу, на найзручніше місце в шафі. Після цього розподіліть його по категоріям: блузки до блузок, штани до штанів і так далі. В результаті досить буде поглянути на відкритий шафа, щоб вибрати речі для прийдешнього дня.

2. Звіряйтеся зі діловим щоденником на тиждень. Якщо вам заздалегідь відомо, що у вівторок у вас переговори, а в п'ятницю – відповідальний ланч, нерозумно відчайдушно перебирати костюми в останній момент, ризикуючи запізнитися і зіпсувати свою репутацію. Найкраще продумати своє вбрання заздалегідь, як, втім, і привести в порядок свої думки.

3. Навіть найулюбленіші і перевірені речі потребують ремонту. Вони не повинні потрапляти в шафу, поки не побувають в хімчистці, у кравця або шевця. В іншому випадку можна потрапити в халепу, надівши на важливу зустріч блузку з відірваним ґудзиком або штани з плямою.

4. Не слід одягатися занадто помітно, крикливо, інакше люди будуть звертати увагу перш за все на одяг, що ускладнить саме ділове спілкування. В першу чергу слід привернути увагу оточуючих до того, що говориться або робиться. Класичний непомітний темно-синій або сірий костюм завжди підкреслить ділові якості. «Коли ти одягнена добре, інші помічають тебе, коли погано – твій одяг» – зазначала Коко Шанель.

5. Подивіться на тих, хто знаходиться навколо вас. Кращий спосіб визначити, як слід одягатися, – це придивитися до тих, хто досягає успіху у вашій професійній області, до тих, чиї досягнення викликають ваше захоплення. Гортаючи ділові журнали, відзначайте фото видних представників цікавить вас сфери бізнесу і аналізуйте стиль їхнього одягу і аксесуарів.

6. Сталість вселяє довіру. Якщо день у день ви дотримуєтеся одного стилю в одязі, то на оточуючих це справляє враження стабільності, а це

сприяє зростанню довіри до слів і справ. Але небажано два дні поспіль приходити на роботу в одному й тому ж одязі.

2.2.5.6. Навчання розумній організації дозвілля

Розвиткові сім'ї значною мірою сприяє правильна організація дозвілля. Аналіз опитування старшокласників свідчить, що наймасовішими варіантами проведення часу молоді є участь у соціальних мережах (близько 87% юнаків і дівчат, причому ґендерні особливості тут практично не проявляються), комп'ютерні ігри, особливо характерні для підліткового віку (92% хлопців, 76% дівчат), перегляд теле-, відеофільмів (12,1 % юнаків і 11,7 % дівчат), відвідування дискотек, барів (12,7 % юнаків і 11,1 % дівчат) і спілкування з друзями (10,1 % юнаків і 11,9 % дівчат). Порівняння переважань різних видів проведення дозвілля дає змогу виявити ґендерні аспекти дозвіллевої сфери. Як зазначено, юнаки відрізняються більшою частотою проведення часу за комп'ютерними іграми і в соціальних мережах Інтернету. Спортивні секції відвідують 8,9 % юнаків і 5,1 % дівчат. Дівчата більше часу проводять у турботах по дому (більше, ніж удвічі), за в'язанням, вишиванням (більше, ніж у 8 разів) і частіше від юнаків відвідують театри (в п'ять разів). Сфера дозвілля у юнаків характеризується більшою ґедоністичною спрямованістю і більшими матеріальними затратами, ніж у дівчат. Дозвілля дівчат опосередковане стереотипами приватної сфери для жінок.

Нове потужне джерело поглинання вільного часу – смартфони та соціальні мережі. До речі, впродовж ХХ століття поява кожного нового медіа супроводжувалась докорами на адресу творців і звинуваченнями в тому, що вони спонукають людей до пасивності. Важко давати поради долати залежність від гаджетів в час, коли півземної кулі добами сидять в інстаграмі і фейсбуці. І головна причина, через яку немає спокою – це втрата уявлення про робочий та неробочий час. Робота і відпочинок більше не існують у чистому вигляді. Стару модель розподілу праці і дозвілля потіснила нова форма – work-life blending (суміш робочого життя). Це наочно проявилось під час карантинних обмежень у зв'язку з пандемією коронавірусу при дистанційній організації праці на багатьох напрямках людської діяльності, особливо не дотичних до матеріального виробництва нематері, де робота і відпочинок тісно переплетені. Звичка до перманентної зайнятості і цілодобова готовність прийняти челлендж приводять до того, що вільний час у чистому вигляді стає джерелом тривоги.

Побудова стосунків з часом – найвитонченіше мистецтво. Йому можна навчитися тільки коли людину не пече зсередини бажання все контролювати і проводити вільний час з користю. Тому варто ставити

собі питання чи приносить людині задоволення шалена активність чи за нею приховується просто бажання бути не гіршим від інших і синдром втраченої вигоди

А звідси можна виділити такі основні функції вільного часу людини, що особливо стосується молодших членів родини:

– функція розвитку, яка комплексно містить в собі завдання духовно-морального, трудового, естетичного і фізичного розвитку особистості;

– орієнтаційна функція спрямована на розв'язання завдань соціальної і професійної орієнтації особи;

– комунікативна функція спрямована на задоволення однієї з провідних потреб підростаючого покоління – потреби в спілкуванні;

– рекреативна функція спрямована на відновлення фізичних, духовних і психічних сил, витрачених робочим днем, зняття психічного напруження, відтворення високої працездатності.

Важливе місце в рейтингу життєвих проблем молоді займають проблеми організації змістовного дозвілля. Дозвілля, особливо його найпростіша форма – відпочинок, призначене для відновлення фізичних кондицій, втрачених впродовж дня, отримання емоційної розрядки. Воно може бути як пасивним (читання, розв'язування кросвордів, прослуховування музичних творів, денний сон, дружнє спілкування тощо), так і активним (фізкультура, спорт, фізичні вправи, прогулянки, туризм, рухливі гри, риболовля, збиральництво тощо)

2.2.5.7. Формування вміння дарувати і приймати подарунки

Подарунок – це засіб соціальної комунікації, спрямований на встановлення жаданого типу стосунків і задоволення соціальних потреб у певній системі статусно-ролевої взаємодії. Для того, щоб подарунок виконував роль «радісної події», він повинен : дарувати з власної ініціативи даруючого; задовольняти потреби отримувача, відповідаючи його самооцінкам, рівню домагань, статусу і ролі; бути знаком, символом безкористя. Для того, щоб якийсь предмет міг називатися подарунком у повному розумінні цього слова, до його якостей варто додати префікс «**най...**»: найновіший, найдосконаліший, найпрестижніший, найнеобхідніший, найоригінальніший, наймодніший, найкрасивіший, найприємніший, найсмішніший і т. ін.

Подарунки визначаються багатьма факторами: віком, статтю, приводом, ступенем спорідненості, матеріальним достатком дарувальника тощо. Щоб подарувати хороший подарунок, треба цінувати людину. По-друге, треба бути уважним і спостережливим. По-третє, треба бути готовим чимось пожертвувати: фінансами, силами,

часом і т. ін. Треба мати елементарну фантазію і не боятися видаватися смішним. І ніякої «проблеми подарунка» немає, якщо дарувати подарунки не тому, що ТРЕБА, а тому, що ЛЮБЛЮ.

Призначення подарунку – викликати радість і залишити в іншого пам'ять про себе. Подарунок має виконувати й такі функції: приносити задоволення, нагадувати про дарувальника, нагадувати про приємне, підкреслювати смак, культуру, інтелігентність, естетику, вишуканість, ерудицію; підносити настрій, демонструвати ставлення, підвищувати імідж дарувальника, створювати комфортне існування тощо. Він може сприяти полегшенню роботи, покращанню відпочинку, знижувати затрати, підвищувати продуктивність праці, зберігати здоров'я, забавляти і т. ін.

На одному зі сайтів Інтернету під назвою «Академія подарунку» розглядаються ментальні характеристики подарунку: потрібність, актуальність (він вже потрібний, потрібний буде час від часу, не потрібний або малопотрібний); престижність (екстра, норма, дрібниця); відповідність думкам і бажанням (давня мрія, часом виникали думки про нього, навіть і не думала(в) і думати не хотілось); якість (фірмовий виріб, хороший товар, ширпотреб); романтичність/духовність (романтичний подарунок, наділений підвищеною естетичністю, орієнтований на людину зі смаком; побутова річ); оригінальність (ексклюзив, сюрприз, банальність). До подарунку можна ставити й інші вимоги: чи довго зберігатиме товарний вигляд? чи вимагає часу й уваги для догляду? чи приносить прибуток (собака – щенята; кішка – котенята і т. п.); персональність використання; частота використання.

Вручення подарунка своєму шлюбному партнеру підсилюється врахуванням того, ким він є за своєю репрезентативною системою – візуалом, аудіалом чи кінестетиком. Для візуала упаковка подарунку має бути яскравою, а подарунок має мати презентабельний вигляд. При цьому словесне привітання має бути лаконічним. Навпаки, для аудіала привітання може бути ґрунтовним, обгортка – шурхотіти, інтонації – емоційні. Для кінестетика головне – упакувати подарунок надійно. Хай трохи «побавиться», виймаючи його. Часто одружені люди дарують один одному щось практичне, корисне. Наприклад, халат, тапочки і т. ін. Це, звісно, банально, але може сприйматись як «любовний подарунок», особливо якщо він буде парним (тобто тапці мають бути на чотири ноги, піжама подібного фасону з піжамою партнера).

Вивчаючи подарунок з точки зору гендерної ідентичності особистості, можна сказати наступне: традиційне сприйняття «жіночого» і «чоловічого» впливає на вибір подарунку і ставлення до подарунку. Чоловікам частіше, наприклад, дарують спиртні напої,

книги, предмети мистецтва, ізотеричні символи, амулети тощо, а жінкам – предмети для дому, одяг, косметику, ювелірні вироби тощо. Взагалі, жінкам частіше дарують подарунки, ніж чоловікам. З іншого боку, чоловіки і жінки по-різному підходять до проблеми вибору подарунка. Чоловіки використовують подарунки для подолання конфліктів у 5–6 разів частіше, ніж жінки. Але жінки дарують подарунки частіше, проте подарунки чоловіків – дорожчі.

Можна молоді запропонувати наступні рекомендації: не варто дарувати чоловікові галстуки; в таких випадках рідко вдається догодити; не варто дружині дарувати губну помаду чи тіні, бо тут вгадати просто неможливо; немає сенсу дарувати чоловікові квіти; будь-який подарунок необхідно обов'язково похвалити; не варто випитувати ціну подарунку тощо. Отримуючи подарунок, чоловік не дуже-то говорить про свої емоції і переживання, тому чоловіки байдужіше ставляться до самого подарунку – для них важливішим є процес дарування. Жінки ж дуже сильно переживають з приводу подарунку і відвертіше висловлюють свої емоції.

2.2.5.8. Стимулювання інтересу молоді до різних сфер мистецтва

Чудовою школою формування естетичного ставлення до дійсності служать природа з її нескінченною різноманітністю форм і фарб, мистецтво, художня творчість народу – все, що створено за багатовікову історію культури. З метою формування естетичної культури корисно бувати на виставах, в музеях, театрах, кіно, на демонстраціях нового одягу в будинках моделей, цікавитись пізнавально-естетичними телепередачами, читати відповідні журнали, привчатись заглядати у вітрини модних магазинів, радитись із фахівцями.

Чудовою школою формування естетичного ставлення до дійсності служать природа з її нескінченною різноманітністю форм і фарб, мистецтво, художня творчість народу – все, що створено за багатовікову історію культури. З метою формування естетичної культури корисно бувати на виставах, в музеях, театрах, кіно, на демонстраціях нового одягу в будинках моделей, цікавитись пізнавально-естетичними телепередачами, читати відповідні журнали, привчатись заглядати у вітрини модних магазинів, радитись із фахівцями.

2.2.6. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя

У народі кажуть: «хороший сім'янин – хороший психолог», а тому варто говорити про необхідність давати молодим людям, котрі входять у доросле життя, елементарну психологічну підготовку. Психологічна готовність до створення сім'ї передбачає наявність навичок спілкування з людьми, єдність чи подібність поглядів на життя взагалі, на сімейне зокрема, готовність до ролей чоловіка та дружини та бажання виконувати їх, уміння створити морально-психологічний клімат у сім'ї, стійкість характеру і почуттів, розвиток вольових якостей особистості.

А. Г. Лідерс відзначає суттєву психологічну рису сім'ї – це переживання всіма її членами своєї **«приреченості»**, якоїсь імперативної належності до певного співтовариства і водночас до кожного її члена персонально. Так, матір переживає свою «присудженість» до сина, чоловіка, дочки; чоловік – до дружини, дітей; діти – до батьків тощо. Це переживання свого перебування в сім'ї, своєї залученості, включеності у сімейні стосунки є безумовною психологічною складовою реальної сім'ї [126].

Виходячи з розуміння значущості психологічної культури сім'ї та подружніх стосунків, можна визначити основні **завдання психологічної підготовки** учнівської молоді до шлюбу та сімейного життя:

2.2.6.1. Психологічна культура майбутнього сім'янина

Психологічна культура сім'ї визначає стійкість внутрішньосімейних стосунків, чинить вплив на розвиток дітей і самих дорослих. Якою буде психологічна культура, сприятливою чи несприятливою, і як довго буде тривати шлюб – це значною мірою визначається психологічною культурою кожного з подружніх партнерів. Під **психологічною культурою особистості** розуміють набір наступних компетенцій: психологічна грамотність (психологічні знання, знання правил, нормативів у сфері комунікації, поведінки, психічної діяльності); психологічна компетентність (практична реалізація наявних психологічних знань, вміння вийти з будь-якої ситуації); ціннісно-змістовий компонент (набір ціннісних орієнтацій і життєвих сенсів особистості); рефлексія (усвідомлення суб'єктом того, як він сприймається і оцінюється іншими індивідами); культуротворчість – від створення власних теорій, відкриття якихось закономірностей до знаходження нестандартних рішень, проявів самостійності, здатності задуматися над новою для себе проблемою в різних ситуаціях.

Психологічна культура особистості виражається, передовсім, в досить добрій саморегуляції дій і емоцій, в конструктивності спілкування і конструктивному веденні різних справ, в наявності виражених процесів самовизначення, творчості і саморозвитку. Вона сприяє: кращому усвідомленню своїх можливостей (інтелектуальних якостей, працездатності, комунікативних характеристик, характеру, темпераменту тощо); своїх бажань (потреб в самозбереженні, у визнанні іншими людьми, в самореалізації своїх здібностей); здатності до саморозкриття в інтимному спілкуванні (щирість, довіра таємниць, емоційна підтримка); правильній організації свого навчання і праці, дозвілля і побуту; оптимальному регулюванню особистих і ділових взаємин з іншими людьми (батьками і дітьми, однолітками і співробітниками тощо); достатньо високій самооцінці, самоповазі, незалежності і самостійності; здатності переживати радість, біль і сум, причому адекватно до ситуації. Психологічно культурна людина стає сценаристом і режисером своєї долі, а не чекає чогось чарівного [127].

А. Бодальов [128] під психологічною культурою майбутнього сім'янина розуміє: вміння відчувати партнера; емоційно відгукуватися на його поведінку визначеним станом, обирати адекватні способи поведіння; здатність до розумних компромісів, долання напружених ситуацій; емоційне світовідчуття (цікавість до емоційної сфери партнера, прагнення зрозуміти почуття і настрої оточуючих, бажання усвідомлено управляти своїм настроєм); емоційну регуляцію діяльності (здатність співпереживати, співстраждати, дарувати оточуючим радість, тамувати власний гнів); уміння невербальної комунікації (не лише правильно розуміти те, про що говорять партнери один одному, але й правильно «читати» погляди, позу, жести, вирази обличчя, розуміти те, чого не говорять); готовність об'єднуватись перед труднощами; здатність до збереження романтичних стосунків; вміння встановлювати межі, що захищають автономію кожного партнера; вміння вибудовувати ефективну комунікацію в сім'ї; уміння передбачити можливий розвиток ситуації, пов'язаний з поведінкою партнера чи інших членів сім'ї і змодельовати найближче майбутнє; уміння поводитися в конфліктних ситуаціях.

Психологічний аспект дошлюбної підготовки передбачає навчання спостереженню за собою та іншими; здатність до розпізнавання власних і чужих емоційних станів, здатність розуміти почуття інших; здатність пристосовуватися до змінних умов. Окрім цього, він має на увазі формування системи знань про сутність процесів зародження і розвитку людських взаємин та специфіку взаємодії членів сім'ї. У школярів розвивають уміння бути уважними слухачами, щиро висловлювати власні думки, бути відкритими до інших, віднаходити нестандартні вирішення конфліктних ситуацій, брати на себе ініціативу,

приймати зважені рішення, усвідомлювати їх наслідки та нести за них відповідальність.

На заняттях (в процесі експериментальної роботи) школярів вчили правильно сприймати кардинальні зміни в житті взагалі, в сімейному житті зокрема. Це, зокрема, перехід до нового будинку чи квартири, народження братика чи сестрички, народження дитини-інваліда, смерть близьких людей, важка хвороба, наркоманія, розлучення, повторний шлюб і діти, що виїжджають з дому. Найголовніше – дати поради з адаптації до таких змін. Акцент робився на управлінні та подоланні психічного, емоційного та фінансового стресу, спричиненого особливими потребами окремих членів сім'ї з такими умовами, як хронічна хвороба, фізичні, розумові та емоційні недоліки та труднощі навчання.

Основна мета психологічно культурної особистості – досягнення, розвиток і збереження психологічного здоров'я. Всі звикли говорити про фізичне здоров'я як про відсутність хвороби, про психічне здоров'я як про відсутність психічних захворювань – психозів, неврозів тощо. Психологічне здоров'я передовсім проявляється в хорошому самопочутті людини, в її емоційному благополуччі, глибокому розумінні і сприйнятті себе; високій задоволеності життям. У такої людини частіше буває хороша настрій, вона з великим задоволенням спілкується з іншими людьми, у неї хороше почуття гумору, вона не проявляє агресивності, стресостійка, здатна до саморегуляції мотиваційної, емоційної, вольової і моральної сфер особистості; має розвинуті такі якості і уміння, як позитивність, конструктивність, відповідальність, сприйнятливність, душевне здоров'я, вміння управляти емоціями, дипломатичність, тактовність. Психологічне здоров'я подружніх партнерів допомагає формуванню психологічно комфортного психологічного клімату в сім'ї.

Психологічна культура передбачає розуміння законів психології. Представлені нижче психологічні феномени допоможуть молодим людям не лише краще зрозуміти їх, але й самим стати кращими, раціональнішими у взаємостосунках та сімейних відносинах:

Закон Претфелла, який полягає в тому, що людина, намагаючись справити на інших, в тому числі дошлюбного партнера, враження і випинає кращі сторони своєї особистості, соромиться показати свої слабкі сторони. Натомість, дослідження доводять протилежне: помилятися на людях – це не лише нормально, але й корисно. Принаймні, до того часу, поки помилки не приносять серйозної шкоди оточуючим [129].

Закон Розенталя, який зводиться до того, що **великі очікування збільшують продуктивність**. Тобто, якщо хочеш досягти в житті чогось значимого, доведеться перед собою ставити наперед підвищені цілі і переоцінювати свою здатність до їх

виконання. І це спрацює. Якщо перед своїм подружнім партнером, своїми дітьми ставити підвищені вимоги, можна сподіватись на ефективний результат [130].

Закон Баррі Шварца, який дійшов висновку: чим більше у людини опцій на вибір, тим менше вона задоволена прийнятим рішенням. Тому слід обмежувати кількість варіантів вибору. Це стосується і вибору подружнього партнера, і прийняття будь-якого важливого сімейного рішення [131].

Закон Дерлі-Латане: чим більше людей навколо того, хто потребує допомоги, тим менше ймовірності, що йому хтось допоможе. Якщо в сім'ї виникла складна ситуація, звертатися треба не відразу до всіх, а краще адресно, персонально до когось [131].

Ефект Канемана: люди переоцінюють значимість зовнішності, речей і явищ. Людина потрапляє в центр уваги значно рідше, ніж вона про це думає. Людям байдуже, як виглядає конкретна людина. Більшість людей просто не зверне уваги на її зовнішність. А тому треба перестати хвилюватися з приводу зовнішніх атрибутів життя. Треба ставитися до сімейного життя і його труднощів легше і простіше [132].

2.2.6.2. Формування спрямованості на іншу людину.

Сформуванню психологічну культуру особистості можна лише при умові, коли вона не надто занурена в свої проблеми, і бачить людей довкола себе, намагається комунікувати з ними, спільно вирішуючи проблемні питання. Формування спрямованості на інших людей у майбутнього сім'янина передбачає:

- розвиток уміння помічати переживання іншої людини, формування вміння і бажань розуміти іншу людину, враховувати її інтереси, смаки і звички; повага прав і гідності інших членів сімейного союзу, визнання принципу рівності в людських взаєминах; готовність узгодження взаємодії; вміння пристосуватися до звичок і рис характеру іншої людини;

- вироблення здатності жаліти, розуміти радості і горе іншої людини, хвилювання і невдачі, поразки і перемоги, знаходити духовну єдність;

- формування адаптивності до звичок і рис партнера і розуміння його психічних станів.

- формування вміння і бажання психологічно підтримувати, «розвантажувати», «погладжувати» іншого, випереджати його бажання;

- ознайомлення з різноманітними методами і прийомами вивчення людини: вміння читати обличчя, жести, міміку, поставу, ходу, пози, почерк.

2.2.6.3. Формування психологічних рис, котрі сприяють гармонізації подружніх стосунків

В основі психологічної культури лежить низка психологічних характеристик особистості, які вимагають ретельної уваги вихователів:

а) емпатія – розуміння іншої людини за допомогою відчуттів, почуттів, емоцій і наступного їх усвідомлення, розуміння без допомоги слів, не спираючись на мислення. Це здатність людини подивитись на проблему очима партнера. Говорячи про емпатію, маємо на увазі не лише здатність розуміти емоційний стан інших (власне емпатію) але й уміння висловити та виразити це розуміння (емпатичну експресію).

У сфері емпатії можна спостерігати ґендерні відмінності. Так, жінки, на відміну від чоловіків, краще виражають емоції і більш сприйнятливі до почуттів тих, хто їх оточує. Вважають, що жінки емпатійніші, ніж чоловіки [133]. На жаль, у школі недостатня увага приділяється формуванню емпатії. На питання студентам педуніверситету: «Чи проводилися у ваших школах емпатійні тренінги?» практично всі відповіли негативно. Ми ж у своїй експериментальній роботі, починали з прочитання відповідних виразів обличчя, які виражали сум, радість, захоплення та інших емоційних станів. Пізніше переходили до читання жестів, міміки тощо. І нарешті – до «прочитання» самої особистості;

б) рефлексія – усвідомлення діючим індивідом того, як він сприймається партнером по спілкуванню. Це своєрідне дзеркальне відображення один одного. Це розуміння самого себе та іншої людини за допомогою розуму, логіки, слова й усвідомлення того, як я насправді сприймаюсь і оцінююсь іншим. Особа, наділена рефлексією, багатократно моделює власну поведінку, легко змінює її у випадку необхідності. Знову ж таки, як і у випадку з емпатією, в школах не проводяться рефлексивні тренінги, що свідчить про низький рівень постановки роботи психологічної служби загальноосвітніх шкіл [134];

в) толерантність – терпимість до різноманітності звичаїв, смаків, переважань, своєрідний нейтралітет; відсутність або послаблення реагування на якийсь несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу. Психологічний зміст толерантності визначається як набута стійкість (до стресу, наприклад). Толерантність – це і терпимість до висловлюваних іншими думок, позицій, а також поведінки. Бути толерантним – значить уміти практично приборкувати себе, не допускати несприйняття щодо того, що є відмінним від певних стандартів. Це певна здатність до самоконтролю, самообмеження. Варто звернути увагу і на ґендерну толерантність – психологічну готовність до розуміння, прийняття і визнання різних типів ґендерної ідентичності, різноманітності проявів ґендерної поведінки, ідей ґендерного рівноправ'я в соціумі на основі активної моральної позиції особистості [135];

г) емоційна гнучкість – важлива психологічна характеристика особистості, що полегшує подружню взаємодію. До динамічних особливостей емоційності відносять особливості виникнення, перебігу і припинення емоційних процесів та їх зовнішнє вираження в міміці, жестах, виразних рухах, діях і вчинках людини. Емоційна гнучкість у психологічній літературі називається пластичністю. Це здатність мозку до адекватної функціональної перебудови при значній зміні зовнішніх і внутрішніх факторів. Жінка, до слова, суттєво пластичніша у мистецтві психологічного балансування. Власне через це жінка і є адаптивнішою до умов і людей;

г) конформність – схильність індивіда до зміни поведінки, переконань та установок під тиском іншої людини, групи (в т. ч. сім'ї). Розрізняють зовнішню (публічну) і внутрішню (особисту) конформність. Перша – це демонстративне підкорення думці групи (партнера чи сім'ї); друга – реальне перетворення індивідуальних установок у результаті внутрішнього сприйняття позиції партнера чи рідних, котра оцінюється як більш обґрунтована та об'єктивна, ніж власна точка зору. У дівчат конформність в середньому на 10 % вища, ніж у хлопців того ж віку [136];

д) афіліація – потреба у спілкуванні з іншими людьми. У психологію термін «афіліація» був запроваджений американським вченим Г. Мюррей в 1938 році. При цьому мотив афіліації він описував наступним чином: *«Заводити дружбу і відчувати прив'язаність. Радіти іншим людям і жити разом з ними. Співробітничати і спілкуватися з ними. Кохати»* [137]. Зміст афіліації полягає у бажанні спілкуватись з іншими людьми та отриманні задоволення від цього спілкування, в прагненні людини бути серед інших людей, підтримувати з ними емоційні контакти. На мотивацію спілкування впливає ґендерна належність сиб'єктів. Дівчата зазвичай діляться переживаннями, юнаки вибудовують стосунки на основі інтересів, обговорення ділових питань. У жінок афіліація виражена сильніше, ніж у чоловіків. Блокування афіліації викликає почуття самотності, відчуженості, породжує фрустрацію [138].

Підлітки з вираженою потребою в афіліації швидше опановують соціальні стосунки і більш схильні до спілкування. Як зазначає Д. Макклелланд, вони більше роблять телефонних дзвінків, пишуть СМСок, і частіше бувають в гостях у друзів, ніж школярі зі слабо вираженою афіліацією [139]. Звісно, що їм легше вирішувати проблему вибору шлюбного партнера, успішніше проводити дошлюбне спілкування, легше будувати подружні стосунки;

е) інтуїція – здатність людини до осягнення істини без допомоги доведень та обґрунтувань унаслідок її безпосереднього передбачення. Інтуїція виявляється в миттєвому знаходженні способу розв'язання

задачі, тривала робота над якою не дала позитивного результату. Вона дозволяє вловлювати підсвідому інформацію за допомогою виразу очей, інтонацією, жестами, мімікою тощо. Жінки при прийнятті рішень частіше користуються інтуїцією, а чоловіки використовують розум. Тому часто жінки й самі не можуть пояснити, чому вчинили так, а не інакше, а дії чоловіків завжди можна логічно пояснити (хоч логічне не завжди означає розумне, вся справа в меті);

є) соромливість – глибоко соціальне і психологічне почуття, особистісна риса. Вона, на думку психологів, більше виражена у дівчаток, а в дорослому віці у жінок. Негативний емоційний стан людини виникає внаслідок усвідомлення невідповідності власних думок, дій, вчинків чи зовнішності прийнятим у суспільстві морально-етичним нормам, сподіванням оточуючих і власним уявленням про належну поведінку і зовнішність. Надмірна соромливість створює труднощі під час знайомства, заважає заявляти про свої права, висловлювати свої думки і судження, сприяє розвиткові відлюдькості, перешкоджає ефективному спілкуванню, супроводжується такими почуттями, як депресія і відчуття самотності. Серйозним детермінантом у формуванні соромливості і невпевненості є страх перед успіхом – явище у психології відоме (особливо у жінок). Соромливість – ключовий механізм блокування асоціальних, аморальних форм поведінки;

ж) впевненість у собі, любов до себе. При цьому впевненість у собі – це не зовнішність, гроші чи дипломи, що висять на стіні. Це внутрішнє відчуття, світогляд, життєва філософія – те, що можна прищеплювати і виховувати. Впевнені в собі люди турбуються про себе: їдять здорову їжу; ведуть здоровий спосіб життя; медитують, читають; не накручують себе тощо. І, врешті решт, впевненість людини в собі залежить від того, що вона говорить собі про себе.

Для формування впевненості в собі, треба навчитись приймати будь-яку подію з вірою в те, що все відбувається на добро. Щоб не відбулося, треба це сприймати не як кару небесну, а як урок – можливість щось змінити, виправити в кращу сторону. Тут дуже важливо навчитися прощати і відпускати образи. Коли людина розуміє, що ненавистю тільки отруює собі життя, і вміє звільнитися від вантажу образ, життя стає іншим. Треба дякувати всіх за уроки болю, адже завдяки їм стаєш мудрішим і сильнішим. Варто запам'ятати: щоб бути щасливим, треба уміти бути щасливим без будь-якої причини.

Важливим засобом формування впевненості в собі є виховання любові до себе. Якщо людина занепокоєна, стривожена, замкнена і напружена, хоче, щоб її любили інші і постійно вимагає доказів їх любові, значить, їй просто бракує внутрішньої любові до самої себе. Тому треба вчитися підвищувати свою самооцінку. Для цього потрібно:

– перестати порівнювати себе з іншими. Якщо постійно займатися порівняннями, то постійно можна знаходити щось не на свою користь;

– не приймати чужу критику на віру. Коли чуєш на свою адресу негативні коментарі, доцільно помолитись: «Це не я!». Дивно, як швидко люди вірять у будь-які негативні твердження інших людей: скажи жінці про зайву вагу, вона тут же побіжить до дзеркала. Не треба чужі слова приймати на віру;

– треба навчитись робити собі компліменти і ніколи себе не критикувати (частіше дивитись у дзеркало, шукати позитивні риси, говорити з самим собою, частіше повторювати: «я люблю себе таким, як я є»);

– завжди у всьому бачити плюси. У кожному негативному буває щось хороше. Люди мають навчитись думати позитивно («я – розумний», «я – молодий», «я – кохаю і коханий», «у мене чудова сім'я», «у мене чудові стосунки з усіма» і т. п.).

Як зазначав Оскар Уайльд, *«любов до себе – це любовний роман, що триває все життя»* [140]. На жаль, людям частіше легше говорити, що їм в собі не подобається, ніж акцентувати увагу на тому, що вони в собі люблять. Через це варто частіше людям, і школярам зокрема, пропонувати завдання продумати (написати твір на тему): «За що я себе люблю». Це завдання розвиває любов до себе через розуміння особистої унікальності, усвідомлення своїх достоїнств, підвищення самооцінки.

Успішності, впевненості людини в собі сприяють афірмації (від лат. *affirmatio* – підтвердження. Це твердження про те, чого б вона бажала для себе, що дає установку на успіх, щастя і внутрішню гармонію. Вони доступні будь-якій людині, що бажає удосконалюватися. Щоб отримати успішний результат, треба мислити позитивно. Зацикленість на негативі зазвичай веде до провалів. Афірмації потрібно повторювати хоча б по 10 хвилин на день, щоб відчути їх дію. Можна це робити вранці і перед сном, перед дзеркалом і в ліжку. Важливо вірити в те, про що думаєш!

Ось кілька прикладів тверджень: – Я руйную бар'єри, що заважають моєму самовираженню! – Я відчуваю себе більш сильним (-ою)! – Я спілкуюся більш чітко і ефективно з людьми весь час! – Я легше справляюся з конфронтаціями! – Я висловлюю мій ентузіазм і радість з людьми більш вільно і повно! – Я стаю сильнішим (-ою) і сміливішим (-ою)! – Я можу керувати своїм життям!

Для того щоб афірмації діяли, їх треба створити, враховуючи наступні правила:

1. Створювати твердження треба винятково для себе
2. Чим точнішим буде запит, тим легше сформулювати афірмації.
3. Недоцільно використовувати заперечення у своїх твердженнях.

4. Твердження повинне стосуватися даного часу, а не якоїсь віддаленої перспективи.

5. Бажано емоційно забарвлювати потрібні твердження, щоб підсилити афірмації.

6. Недоцільно використовувати у твердженнях слів «хочу», «потрібно», бо вони лише зациклюють людину на її потребі, але не вказують виходу зі ситуації.

7. Твердження повинно бути коротким, простим і бадьорим, щоб афірмації було легко повторювати.

8. Твердження повинні переконувати людину у їх правильності, а не викликали навіть найменший сумнів.

Як приклад наводимо афірмації для здобуття сексуальної впевненості:

– Я сексуально приваблива особистість.

– Я радію своїм сексуальним бажанням. Я здорова і сексуальна людина.

– Я люблю себе, люблю життя і насолоджуюся своєю сексуальністю!

– Секс приносить мені величезне задоволення і радість.

– Я усвідомлю свою привабливість і дорожу своєю сексуальністю!

– Я насолоджуюся своєю сексуальністю.

– Я люблю себе. Я люблю секс! [141];

з) асертивність – прояв ввічливої наполегливості. Це особистісна риса, яка означає незалежність, автономію, здатність до саморегулювання. Це готовність особистості:

– сказати «ні» в ситуаціях, коли з чимось внутрішньо не згоден, а етикет вимагає згоди, вільно говорити про свої бажання, декларувати вимоги та вміти добиватися їх втілення;

– вільно висловлювати свою точку зору, задавати питання в аудиторії, в якій знаходяться авторитетні особи (начальник, батько, родич, лікар та ін.);

– висловити невдоволення в ситуаціях, що зачіпають особистісні інтереси;

– адекватно реагувати на зауваження і критику;

– відкрито говорити про почуття;

– самостійно робити вибір, не порушуючи прав інших людей і не дозволяючи, щоб її права були утиснені;

– керуватися в ухваленні рішень власним «внутрішнім знанням», а не орієнтуватися на те, що інші про це думають, чи на схвалення оточуючими, якщо це не відповідає особистим переконанням;

– говорити без зайвого сорому і ніяковіння про свої здібності і досягнення; вміти подібати самій собі, не соромлячись цього;

– зрозуміти, що людина не може бути в усьому досконалою, а отже має право на помилку;

– прямо сказати іншій людині, що її поведінка не влаштовує або непокоїть.

На думку американського психолога М. Дойча, існує «потрійний принцип», який полягає в тому, що в будь-якій ситуації асертивна особистість діє рішуче, чесно і дружелюбно [142]. Асертивна поведінка будується на базисному почутті впевненості в собі («зі мною все в порядку») і ставленні до інших людей як до рівноцінних партнерів («з вами все в порядку»). Для асертивної поведінки характерні спонтанність, природність і чесність, повага почуттів і прав інших людей.

В середині 70-х років в США з'являється новий термін «assertive woman» (асертивна жінка) – жінка без комплексів, якій характерна впевнена поведінка, спрямована на задоволення своїх потреб без заподіяння шкоди іншим. Критики жіночої асертивності зазвичай оголошують асертивну поведінку «нежіночою», вважаючи її прерогативою чоловіків, і звинувачують асертивних жінок в наявності чоловічих рис характеру. Заперечуючи цій установці, варто відзначити, що сучасні жінки можуть комфортно, без напруги розвивати в собі асертивні навички в поведінці, не перестаючи при цьому бути «справжніми жінками».

Асертивність жінки стосується і питань, безпосередньо пов'язаних зі сексуальним життям. Вона включає, наприклад, здатність першою сказати чоловікові про свою прихильність до нього; здатність відмовитися від побачення чи від зустрічей з чоловіком, який не викликає симпатії; прояв ініціативи у встановленні сексуальних контактів; пряме повідомлення коханцеві про те, що в сексі подобається найбільше; пряме обговорення питань, пов'язаних з «безпечним сексом», тощо. Асертивна жінка проявляє свою незалежність, «незакомплексованість» в сімейних відносинах: вона відкрито і безпосередньо ставиться до всіх членів сім'ї, відстоюючи свої позиції, виховує відповідно до своїх переконань дітей, в разі розлучення з чоловіком пояснює дітям причини, що призвели до розриву стосунків.

На думку американського психолога Мануеля Сміта, правила асертивної поведінки передбачають право особистості: оцінювати власну поведінку, думки і емоції і відповідати за їх наслідки; змінювати свою думку; помилятися і відповідати за свої помилки; приймати нелогічні рішення; демонструвати своє нерозуміння чогось або незацікавленість чимось тощо [143]. Їх доповнює своєрідний список прав американців М. Блюма, Р. Райца та Дж. Вольфінбергер (Bloom et al., 1980): 1) право шанобливого ставлення до себе; 2) право мати свої почуття і думки і висловлювати їх; 3) право бути вислуханою і

серйозно сприйнятою; 4) право встановлювати свій пріоритет; 5) право сказати «ні» без почуття провини; 6) право просити, чого ти хочеш; 7) право отримати те, за що ти заплатила; 8) право отримувати інформацію від професіоналів; 9) право робити помилки; 10) право на асертивність [144].

У вихованні слід формувати у дітей **власне емоційне ставлення** до всього, що їх оточує, до людей, їх вчинків, поглядів. На жаль, в процесі виховання часто прищеплюються підходи, що перешкоджають вираженню своїх почуттів і думок: дітей вчать бути поступливими, погоджуватися з думками старших без спроб розібратися в їх правильності. Будь-яке критичне ставлення, його розвиток придушуються. Дітей часто змушують вважати себе щасливими, задоволеними в неприємних для них ситуаціях, навчаючи тим самим нещирості, лицемірства. Тривале придушення власних почуттів може привести до того, що людина стає нездатною проявляти справжні емоції. Таким чином, виховуються люди із закладеним в них комплексом труднощів встановлення міжособистісних неформальних, заснованих на емоційному сприйнятті людини відносин. Така особливість перешкоджає можливості отримувати задоволення від спілкування, робить людину нездатною до відкритості, співчуття, співпереживання.

2.2.6.4. Формування комунікативної культури майбутнього сім'янина

У сім'ї спілкування, комунікація обов'язкові для постановки та вирішення спільних завдань. Вербальна і невербальна комунікація є сполучною ланкою всієї системи внутрішньосімейних стосунків і взаємодій, а також між подружжям. Комунікаційні особливості сімейної пари відображають загалом специфіку сімейного буття. При формуванні комунікативної культури треба першочергово вирішити чотири важливі проблеми.

2.2.6.4.1. Інформування молоді про значення подружнього спілкування для гармонізації стосунків.

Комунікативна сторона спілкування передбачає обмін інформацією між подружжям. Але цей обмін можливий лише тоді, коли партнери наділені єдиною системою кодування. Якщо цього немає, з'являються комунікативні бар'єри. В психологічній науці досліджують три форми бар'єрів спілкування:

1. **Бар'єр нерозуміння**, котрий включає а) фонетичний бар'єр (дефекти мови: заїкання, картавість, шепелявість, ковтання закінчень тощо); б) стилістичний бар'єр (невідповідність стилю мови емоційному

стану співрозмовника); в) семантичний бар'єр (відмінність у системах, значеннях слів); г) логічний бар'єр (складний, неправильний чи довгий ланцюжок міркувань).

2. Соціально-культурні відмінності (соціальні, політичні, релігійні, професійні, відмінності у вихованні, культурі, освіті, статусі...).

3. Бар'єр стосунків (неприязнь, недовіра до партнера тощо).

Чим інтенсивніше міжособистісне спілкування між партнерами, тим кращі їх міжособистісні стосунки загалом. Важливою характеристикою успішних подружніх стосунків є наявність між партнерами глибокого взаєморозуміння. Подружні стосунки тим кращі, чим більше саморозкриття партнерів у спілкуванні. Через спілкування партнери мають постійно відчувати свою подібність у ставленні до оточуючого світу і людей. Велике значення має невербальна комунікація, тобто вміння правильно «читати» пози, погляди, жести, вирази обличчя, наявність у спілкуванні спільних символів тощо. Це означає, що чоловік і дружина в успішному міжособистісному спілкуванні можуть бути щирими, довіряти один одному найзаповітніші таємниці, не боячись неприйняття й осуду. Важливим фактором успішності міжособистісних стосунків партнерів є наявність у їх спілкуванні спільних символів, котрі можуть виступати у найрізноманітнішій формі.

2.2.6.4.2. Ознайомлення з факторами, котрі ускладнюють подружнє спілкування

Вступаючи в шлюб, молоді люди повинні знати, що подружня гармонія може бути порушена, якщо буде мати місце: мислення категоріями чорно-білих кольорів; схильність до високого рівня узагальнень («ти завжди ...»); концентрація на невдачах, помилках, промахах, постійна критика; дискваліфікуючі висловлювання; постійна фіксація на тому, хто має рацію, а хто ні, і хто винен у кожній конкретній ситуації; установка на негативну оцінку і покарання; схильність до маніпулювання; самоствердження за рахунок інших; авторитарний стиль спілкування, зловживання сімейною владою; відсутність поваги до приватних справ, особистих таємниць, тотальна підконтрольність поведінки; замовчування якихось важливих новин; суперечливість вербальної і невербальної комунікації; низька комунікативна компетентність подружніх партнерів; іронічні чи негативні висловлювання про батьків партнера, особливо про матір; прагнення змінити партнера, особливо чоловіка (чим більше жінка намагається підштовхнути партнера до змін, тим сильніше він цьому чинить опір).

2.2.6.4.3. Формування комунікативної компетентності майбутнього сім'янина.

Аналізуючи досвід комунікації сучасної молоді, можна виділити наступні її проблеми: неуміння ефективно спілкуватися, слухати і чути один одного; неуміння конструктивно вирішувати конфлікти; відсутність внутрішніх опор, впевненості в собі; відсутність уміння аналізувати свої дії і думки, проявляти свої почуття; відсутність розуміння необхідності поважати природу свого тіла; психологічна безграмотність.

Подружня комунікативна компетентність – це здатність вирішувати за допомогою комунікації актуальні завдання гармонізації подружніх стосунків. Складовими комунікативної компетентності є: *комунікативні здібності; мімічні і пантомімічні здібності; емоційна виразність мовлення; дотримання правил подружньої етики.* Вона включає такі складні навички, як грамотне *встановлення контакту* – це коли чують і відчують людину, а вона в свою чергу чує партнера. Контакт допомагає не лише передавати інформацію без втрат, але й ефективно впливати; *грамотне заперечення* – висловлення незгоди зі співрозмовником. При цьому варто пам'ятати, що окрім власної думки існує принаймні ще думка співрозмовника; *грамотну критику*, яка враховує необхідність контакту, а тому необразлива, а така, що мотивує, сприяє зміні партнера, підказує, не терпить перебору; *грамотне звернення* – пропозиція, просьба, вимога.

Успішна подружня комунікація можлива лише за умови дотримання основних принципів подружнього спілкування: щирості і поваги; взаємоввічливості; доброзичливості; тактовності; самообмеження; довіри; вдячності; обопільної терпеливості; альтруїзму; співтворчості; багатоваріантності поведінки в однотипних ситуаціях; толерантності; відповідальності за партнера та сім'ю; гармонії критики і самокритики; постійності; природності; сердечності; глибокої інтимності; взаємо зацікавленості.

Для того, щоб спілкування в шлюбі було конструктивним, не потрібно: звинувачувати, вимагати, насміхатися, панувати, висловлювати образу, бути педантичним і повторювати одне і те ж. Не треба придиратися, намагатись переробляти партнера, забагато критикувати, тощо. В спілкуванні треба бути відкритим, йти назустріч один одному, бути готовим змінити свою думку. Ніколи не треба робити з себе жертву.

Розвиток комунікативних здібностей передбачає формування: уміння орієнтуватися в партнерах, правильно розуміти поведінку партнерів по спілкуванню; уміння орієнтуватися в ситуації спілкування; уміння передбачити реакцію у відповідь; уміння відстояти свою точку зору; уміння логічно висловлювати свою думку; уміння доцільно використовувати невербальні засоби комунікації, створювати

адекватні ситуації (темп, ритм, акцентування, емоційне забарвлення, тембр голосу, його сила, дикція, жести, міміка); здатності до емпатійності, тактовності, ввічливості, гнучкості тощо.

Деякі загальні поради з техніки розмови: слід уникати здаватися незрозумілими; не варто «вантажити» співрозмовника своїми проблемами, у нього своїх вистачає; є сенс частіше посміхатися, якщо це доречно; доцільно доєднуватися до емоцій співрозмовника: нерозумно посміхатися, якщо він плаче, радіти, коли він розлючений; не можна порушувати «індивідуального простору» співрозмовника; стежте за реакцією співрозмовника або змінійте себе по ходу справи.

Психологи розробили тактику причарування в розмові. Вони радять:

- скорочувати психологічну і фізичну дистанцію між співрозмовниками, але так, щоб темп зближення не детермінував партнеру дискомфорт;

- зваблювати поглядом за допомогою зорового контакту, утримувати погляд дещо довше, ніж у звичній розмові;

- активніше використовувати міміку і пантоміміку, частіше посміхатись;

- виразність слів підсилювати відповідною жестикуляцією чи акцентуацією;

- використовувати в розумних межах фізичний контакт, ніжні дотики до руки, тіла, обличчя;

- уміло застосовувати особливості голосу, надавати м'якість тембру свого голосу, чіткіше дотримуватись артикуляції, не допускаючи частих і великих пауз, манірності, іронії;

- частіше демонструвати своє вміння слухати і чути партнера. Не випадково психологи заявляють, що вчитись причарувати – це передусім вчитись спілкуватися.

Передовсім треба навчитись слухати. Про те, як важливо уміти вислухати не перебиваючи свого партнера, знають всі. Але і забувають про це теж усі. А уміння слухати – вже 90% успішного спілкування. Тому не слід переривати, перебивати і поправляти. Спочатку вислухати точку зору і лише тоді викладайте свою. Не можна допускати перетворення діалогу в монолог. Будь-які безмежні пізнання в чомусь похвальні, але треба дати висловитися і партнеру. Вільна бесіда – це процес, в якому беруть участь обидва партнери, і вона передбачає рівний обмін думками. А тривалі і нудні монологи здатні замучити будь-кого і перетворити бесіду у важку повинність.

Іствуд Атватер виділяє такі види слухання, як нереклексивне та рефлексивне [145]. Особливий акцент ми робимо на рефлексивному (активному) слуханні, яке передбачає: вияснення – це звернення до того, хто говорить, за уточненнями змісту даного висловлювання;

перекладування – це формулювання думки трохи інакше; відображення почуттів – акцент не на змісті повідомлення, а на почуттях спікера, його установках та емоційному стані; резюмування – це підбиття підсумків основних ідей і почуттів спікера. Уміння слухати рефлексивно необхідне для ефективного спілкування через обмеження і труднощі, які виникають у процесі спілкування [146]. А психологи однакові в тому, що люди тягнуться до того, хто вміє слухати – це 90% успішного спілкування.

У психології спілкування розроблені рекомендації з оволодіння умінням слухати. Перша з них: навчитися чути себе. Вкрай важко навчитися ефективно слухати інших, не навчившись слухати себе. Шляхом кращого розуміння і сприйняття своєї мови можна краще усвідомлювати власну систему переконань і цінностей, більш ефективно розпізнавати елементи своєї поведінки. Процес упізнання самого себе, аналіз своїх слабких сторін допомагає людині розкрити внутрішні сили.

Правильне подружнє спілкування має бути позитивним. Доцільно використовувати позитивні твердження частіше, ніж скарги і критичні зауваження. Серед основних ознак позитивного спілкування в шлюбі можна виділити:

- прагнення під час зустрічей з партнером ділитися цікавими подробицями прожитого дня, цікавою і корисною інформацією;
- зацікавленість до почуттів партнера, до його інтересів і захоплень;
- бажання прикрасити кожну зустріч з партнером дотепністю та гумором;
- намагання знайти місце для похвали, схвалення та емоційної підтримки партнера, використання компліментів;
- обопільна доброзичливість партнерів, відкритість один одному, чесність;
- наявність у подружніх взаєминах балансу погладжувань;
- підкреслена увага, бережливе і люб'язно-ласкаве ставлення обох партнерів (красиво приготований сніданок, ввічлива поведінка, пам'ять про сімейні події, значуще ставлення до сімейних традицій тощо);
- прагнення побачити в негативних рисах партнера позитивні якості (повільний – обережний, зважає на деталі, дріб'язковий – добросовісний, строгий – дисциплінований, скупий – дуже економний тощо), користуватись при цьому українським словом «проте»;
- уміння виражати радість зустрічей і спілкування з партнером невербальними засобами, визначати його емоційний стан, бо саме цим визначається відкритість і здатність до розуміння.

Щоправда, акцентуючи увагу на позитивності спілкування і пам'ятаючи про зони персонального спілкування [147], ми нагадуємо і

суперечливу теорію, так звану «криву Лассади». Чим більше людину хвалять, підтримують, схвалюють (якщо це взаємно), тим краще стосунки в цій парі. Але в певний момент, коли цього всього стає забагато, відбувається різкий спад. Так що не варто боятися говорити один одному «я вважаю, що ти зробив неправильно», «я не згідний», «мені не подобається» і так далі [148].

Обидва партнери повинні докласти зусиль, щоб бути романтичними. Кожен повинен бути творчим і винахідливим у створенні обставин, які роблять акцент на романтиці (вечір при свічках, несподівані подарунки, компліменти, знаки уваги тощо). При цьому важливо не приховувати негатив. Кожен партнер повинен говорити, коли його потреби або очікування не були реалізовані. При цьому треба говорити про це великодушно і ввічливо та підібрати для цього відповідний час. Найважливіше полягає в тому, що пара повинна усвідомлювати, розуміти і говорити про те, що відбувається в їх відносинах, як вони розвиваються. Найбільшої шкоди відносинам наносить приховування неприємностей або невдоволення від того, як розвивається партнерство. Такі негативні емоції не зникають. Вони нагромаджуються і вириваються назовні при найменшій провокації.

2.2.6.4.4. Ознайомлення з особливостями чоловічого і жіночого стилів спілкування та шляхами їх урахування в подружньому житті

Фактором, який може стати перешкодою у подружньому спілкуванні є відмінності чоловічого і жіночого стилів спілкування. Вони проявляються в різних аспектах життєдіяльності. Розглянемо деякі з них:

– **жінки і чоловіки переслідують різні цілі у спілкуванні.** Чоловіки використовують мову для передачі інформації, для досягнення певного статусу в групі, для змагання з іншими. Жінки використовують мову для досягнення близькості та емоційного обміну, а також, щоб не бути знехтуваною. Для жінки важливий процес спілкування, для чоловіка – результат. Чоловіки краще спілкуються, коли знають мету розмови. Жінки спілкуються без орієнтації на пошук рішення. Чоловіки, зазвичай, розмовляють, щоб усунути проблему і прийняти рішення, тоді як жінки щоб висловити почуття, встановити взаєморозуміння і близькість;

– **різною є тактика чоловіків і жінок у комунікації.** Жінка починає розмову здалеку, а чоловік очікує, що вона почне з головного, як це прийнято у чоловіків. Чоловіки зазвичай знають, що і як вони збираються сказати, ще до того, як відкриють рот, а ось жінка спочатку починає говорити, а вже потім знаходить потрібні слова. Вона

починає розмову здалеку, щоб самій ясніше усвідомити, щ**о** вона хоче сказати. Коли чоловік не може вловити сутності, він втрачає інтерес, стає неухважним. Якщо жінка насправді не хоче обговорювати якесь конкретне питання, а хочеться просто виговоритись, то треба відразу попередити чоловіка про це : *«Коханий, мені нагально треба виговоритись, інакше я вибухну!»*. Він зрозуміє, що від нього не вимагається нічого, окрім як вислухати. І обом буде легше;

– **жінки діляться почуттями, чоловіки вирішують проблеми.** Якщо чоловік, опинившись у стресовій ситуації, віддає перевагу самозануренню, замикаючись у мовчанні, то жінка, навпаки, відчуває необхідність поговорити про свої проблеми;

– **дослідниками констатується факт наявності ґендерних відмінностей в обсязі спілкування чоловіків і жінок.** У жінок суттєво більший комунікативний ресурс. Це можна пояснити первісними формами розподілу праці: чоловік більшу частину проводив на полюванні у повній мовчанці, боячись злякати здобич. Жінки ж балакали між собою і з дітьми, щоб не втратити зв'язку між собою (як грибники). Різна потреба чоловіка й жінки у комунікації викликає численні конфлікти в сім'ї;

– **різною є тематика бесід чоловіків і жінок.** У жінок багато розмов про сім'ю, дітей, хвороби, покупки, у чоловіків – про роботу, спорт, політику, техніку, авто тощо. Чоловіки частіше скаржаться на неприємності на роботі, жінки – на сімейні негаразди. Чоловіки люблять розповідати про свої любовні пригоди, а коли про це починають говорити жінки, чоловіки нервують і влаштовують скандали. Дослідження показують, що чоловік більше любить говорити про свої успіхи, а жінка – про свої невдачі, чоловіки віддають перевагу розмовам про факти, неособистісні проблеми, тоді як жінки схильні до ведення бесід на особистісні теми. Жінки повинні усвідомити, що чоловіків мало цікавлять, наприклад, деталі одягу їх подруг, таке само як жінок мало цікавлять питання потужності двигунів тих чи інших автомобілів. Обмін інтимною інформацією з подругами служить доказом їх дружби. Чоловік здебільшого «замкнений» для передачі подібного роду інформації або розцінює її як фактор, що потенційно впливає на зміну його статусу;

– **жінки задають питання частіше, ніж чоловіки, включаючи в свою мову питання типу: «Ви так гадаєте?» і «Ви впевнені?»**. В основному жінки мають схильність використовувати питання, щоб отримати якомога більше інформації і деталей, а також визначити, як інші сприймають інформацію [149]. А Дж.Грей наводить такі ґендерні факти: 72% чоловіків стверджують, що жінки задають забагато запитань; 80% жінок заявляють, що люблять задавати питання, навіть коли вони знають відповідь [123];

– жінка сприймає в процесі бесіди значно більше інформації. Завдяки цій особливості вона є зручнішим слухачем: рідше перебиває співрозмовника, довше слухає його слова (чоловік при розмові перебиває жінку удвічі частіше, а уважно слухає лише 10-15 секунд, після чого схильний дати будь-яку відповідь, не уточнивши інформації). Але варто відзначити, що мова чоловіка лаконічніша, оскільки завжди категоричніша в своїх судженнях: їхнє «так» – це «так», а «ні» – це «ні». Мова жінки, навпаки, повна невизначеностей, в ній присутні і «так» і «ні», а домінує «можливо». Крім цього, жінки втричі частіше задають питання і вживають фрази «хіба не так?», «направду?», «невже?», спрямованість яких пов'язана з уточненням не стільки конкретної інформації, скільки ставлення співрозмовника до того, що відбувається.

– чоловіки не люблять задовгих і занудних розмов. Тому жінка, починаючи розмову і маючи на увазі досягнення визначеної цілі, повинна відразу приступити до головного, інакше торкаючись дріб'язкових деталей, може зафіксувати втрату ним інтересу до розмови. І ще одне, що повинна мати на увазі жінка: «Чоловіки ненавидять вести дискусії пізно ввечері».

– жінки частіше висловлюють сумнів чи заперечення з приводу своїх висловлювань, щоб пом'якшити нав'язування своєї думки і висловити хоча б мінімальну підтримку партнеру («Не знаю, чи я права?», «Ой, це мабуть неправильно?») [150];

– у жінок в комунікації більша увага до психологічних моментів, а у чоловіків – до когнітивних. Для чоловіків важливий зміст сказаного, для жінок часто важливіше «як це кажуть». Щоб досягти певної мети в розмові з чоловіком, жінка час від часу буде позитивно оцінювати його якості, як особистісні, так і професійні. Вона відчуває, що його більше цікавлять власні комплекси – страх видаватися смішним, слабким, невдахою, використаним, надто відкритим тощо. Чоловіки потребують ласкавих слів, чекають схвалення і лестощів, які сприймаються як стимул до дії. Тому, не соромлячись при спілкуванні підсолоджувати свою мову компліментами, жінка досягає поваги і вдячності з їх боку;

– чоловіки і жінки відрізняються використанням невербальних способів і засобів спілкування. Відзначено, що жінки краще декодують невербальну інформацію, що надходить від інших людей. Більшість дослідників пояснюють це тим, що жінка від природи чутливіша, або тим, що жінці властива роль, котра вимагає від неї бути такою. Жінки уважніші, ніж чоловіки, до мімічної діалогічної поведінки і знакових рухів тіла, але їх перевага у дешифруванні жестів не так помітна. При розмові жінки частіше від чоловіків посміхаються і дивляться в очі співрозмовнику. Чоловіки, розмовляючи, часто

дивляться в сторону. Такі емоції, як страх, здивування, огида, радість мімічно точніше відображаються на жіночих обличчях, а ось горе і пригніченість – на чоловічих;

– **мають місце особливості «сфокусованої» і «розширеної» свідомості**, без розуміння яких неможливо розв'язати численні чоловічі та жіночі проблеми. «Розширена свідомість» жінки дозволяє їй робити кілька справ одночасно. Звісно, чоловік теж міг би «дозволити» своїй свідомості робити кілька справ одразу, але типовий чоловічий інстинкт змушує його зосередитися лише на одному конкретному завданні. Чоловіки, наприклад, не люблять, якщо з ними вступають в контакт у той момент, коли вони телефонують. А жінка може говорити по телефону, одночасно стежачи за тим, щоб у неї на плиті не википів борщ, бавлячи дитину, дивлячись телевізор, встигаючи при цьому зрозуміти, що говорить їй чоловік. Довідавшись про цю особливість чоловічої свідомості, жінка зможе зрозуміти, якщо чоловік не може повністю сфокусувати на ній свою увагу, то це відбувається не тому, що вона його не цікавить, а тому, що його увага вже зосереджена на чомусь [151];

– **мають місце різні стратегії чоловіків і жінок під час звертання з проханням**. Для жінок характерною є стратегія «*Нога в двері*», тобто спочатку висувається маленьке прохання, після його задоволення – середнє, потім більше і т. д. Для чоловіків більш характерною є стратегія «*Розчинені двері*»: спочатку ставиться найбільше прохання, а після природної відмови – середнє і т. п. Разом з тим, автор не вдається до детальних коментарів цих стратегій і не вивчає причини, що їх визначають;

– **у чоловіка і жінки – різна логіка**, а тому їм дуже важко читати думки один одного. Дехто з чоловіків заявляє, що жіноча логіка – це відсутність будь-якої логіки. Натомість жінки парирують – «*про жіночу логіку часто говорять, значить вона є, а ось про чоловічу мало хто згадує*». Насправді ж, логіка властива представникам обох статей. Проблема полягає не в тому, що одна з логік гірша, а в тому, що нерозуміння реакцій, ходу думок і способів дій чоловіка та жінки приводить до образ, взаємних звинувачень і конфліктів, яких можна спокійно уникнути [152].

Чоловіча і жіноча логіки служать цілком конкретним цілям. Чоловіча логіка допомагає чоловікам виживати, пристосовуватись до обставин і досягати поставлених цілей. Жіноча логіка формувалась як засіб виживання в жорстокому світі чоловіків, де досягти бажаного можна лише при допомозі хитрощів і тонкого розрахунку. Якщо чоловіча логіка більшою мірою призначена для адекватної оцінки навколишнього світу і прийняття на основі цієї оцінки правильних рішень, жіноча логіка служить для того, щоб приховано управляти

чоловіком. Жіноча логіка – не логіка в сенсі розумності, послідовності і внутрішніх закономірностей. Це захисне мислення, це своєрідний адаптаційний механізм, який характеризується такими рисами: загадковістю, неповторністю, непередбачуваністю, несподіваністю, незавершністю фраз, розмовою натяками, приписуванням іншої причини. Логіка жінки часто буває аномальною, бо базується на почуттях, інтуїції та асоціаціях. Тому абсурдно сподіватись, що жінки будуть мислити і поводитись так само, як чоловіки.

Для жіночої логіки характерними є такі особливості:

– **індуктивність** – зведення часткових ситуацій в ранг своєрідних «вічних законів». Класичним прикладом цього є фрази типу «*Він зовсім не приділяє мені уваги*» чи «*Ми ніколи ніде не буваємо*». В тих випадках, коли причиною для таких узагальнень стає всього одна чи кілька подібних ситуацій. Саме через схильність до узагальнень і деякому спрощенню ситуацій багатьом чоловікам важко їх зрозуміти., результатом чого бувають образи і конфлікти. Для чоловічого мислення ближчим є дедуктивний метод – перехід від загального до часткового: «*Якщо всі жінки люблять парфуми, то й моїй сподобається такий подарунок*». І нариваються на жіночу логіку, яка не допускає порівняння жінки з іншими, аде кожна хоче бути неповторною [153];

– **інтуїтивність**, тобто вміння робити висновки на основі передчуття чи здогадок. Жінки самі не завжди можуть пояснити, як дійшли того чи іншого висновку. Варто зазначити, що інтуїтивне мислення ніяк не пов'язане з магією чи чарами. Це лише здатність на підсвідомому рівні використовувати свій життєвий досвід і нагромаджені знання для прийняття рішення. Жіноча інтуїція – це вражаюча здатність обробляти безліч інформаційних потоків і об'єднувати їх в єдине ціле, внаслідок чого передбачати обставини або події. Окремі дослідники витоки жіночої інтуїції вбачають у материнстві, оскільки матерям притаманна чутливість і спостережливість, що допомагають їм визначати причину плачу, занепокоєння дитини. Хоча є в цьому й свої мінуси: в окремих ситуаціях за передчуття жінки сприймають вибух емоцій або необгрунтовані здогадки, що може суттєво зашкодити будь-яким стосункам [154];

– **переконання, що жінка завжди права**. Її важко переконати в протилежному. Її власна шкала оцінок – єдино правильна. Це навіть не підлягає обговоренню (є дві думки – її і неправильна). В рамках жіночої логіки висловлювання вважається істинним, якщо воно узгоджується з системою поглядів жінки; хибним, якщо воно суперечить їй; і таким, що не заслуговує уваги, якщо воно немає

ніякого стосунку до системи поглядів жінки. Головна перевага жіночої логіки – її абсолютна непорушність;

– **принцип невизначеності**, умовність, піднесена до абсолюту. Проявом принципу невизначеності є такі слова, як «я згідна, але за умови ...», «так, але ...». Чоловіче «може» значно ближче до форми відмови, до заперечення. Жіноче «може» – це грайливе, кокетливе, багатообіцяюче «так». Чоловіче «ні» – це абсолютне заперечення. Жінка, відмовляючи, завжди залишає надію, ймовірність позитивного вирішення проблем. У неї це звучить : «можливо»;

– **емоційність**. В будь-якій розмові, а в суперечці особливо, жінка враховує передовсім не логічну, а емоційну складову. Простіше кажучи, у кого голос гучніший, а нерви сильніші, той і виграв суперечку;

– **прагнення залишити за собою останнє слово в суперечках**;

– **прояв крайньої наполегливості в дрібницях**, котрі не мають принципового значення. Впертість в дрібницях дає їй змогу відвести розмову в сторону від серйозної теми, яку їй в даний момент не вигідно або не хочеться обговорювати;

– **жіноча логіка більш вільна, ніж чоловіча**. Лише жінка може в процесі суперечки кардинально змінити свою точку зору, щиро не помітивши цього.

Чоловік, що усвідомив ці особливості жіночої логіки, остаточно зрозуміє безглуздість наперед приречених на поразку суперечок з жінкою. Заради об'єктивності слід зазначити, що чоловіча логіка теж далеко не бездоганна. Через підтасовку чоловіком фактів, спотворення сенсу висловлювань та інші чоловічі трюки, чоловіча логіка не завжди дає об'єктивні результати і стає основою для правильних дій. Тому не можна впевнено сказати, що чоловіча логіка набагато об'єктивніша чи правильніша від жіночої.

Виходячи з вище викладеного, можна порадити жінкам правила спілкування з чоловіками:

– треба намагатись відразу сказати про найголовніше; не починати розмову з дрібниць;

– ніколи не слід говорити «я відчуваю», треба говорити «я думаю» – це надасть більшої ваги сказаному;

– чоловік зі задоволенням вирішить практично будь-яку проблему, що вимагає негайних дій. А ось поспівчувати він не зможе. Тому не треба вантажити його проблемами, котрі він не може вирішити;

– хоч чоловіки люблять спорт, але похід по магазинам спортом не вважають;

– якщо жінка вирішила обговорити зі своїм чоловіком якусь проблему, то не варто при цьому заглядати йому в очі (чоловіки

віддають перевагу спілкуванню як рибалки). Краще за все в такій ситуації, сісти поруч і говорити. Вся інформація буде сприйматись чоловіком краще.

Дебора Таннен доводить, що спілкування між чоловіками та жінками слід розглядати як міжкультурне. Справа в тому, що представники різної статі розвивають комунікативні здібності, котрі сприяють спілкуванню зі своєю статтю, а не протилежною. Спілкуючись один з одним, чоловіки і жінки розмовляють з особами протилежної статі так само, як і з представниками своєї. У них немає іншого способу спілкування, яким би вони могли користуватися вільно у бесідах один з одним. Непорозуміння відбувається через те, що соціум очікує від людей поведінки, до якої еволюція їх не підготувала. Саме тому Д. Таннен радить це пам'ятати, щоб досягти взаєморозуміння і уникати проблем [154].

Недивлячись на всі ґендерні особливості, чоловіки і жінки не можуть одні без інших, однак відмінності часто стають перешкодою для створення міцних і гармонійних стосунків. Основною зброєю проти цього стануть знання, адже розуміння особливостей статей кожною молодою людиною не допустить поведінки, як типова для даної статі. Вивчаючи особливості психології протилежної статі, кожний може стати толерантнішим в сприйнятті свого партнера.

2.2.6.5. Ознайомлення з психологією кохання

Аналіз психологічних аспектів кохання варто розпочати з уведення поняття «атракція», котре означає процес формування привабливості певної людини для іншої, наслідком чого є стійке позитивне почуття і міжособистісні стосунки. Аналізуючи причини атракції, вказують наступні: люди більше люблять тих: чиї переконання та інтереси подібні з їх власними; хто наділений певними вміннями, здібностями чи компетентністю; хто наділений певними приємними якостями, наприклад, відданістю, розумом, чесністю, добротою тощо; хто відчуває до них любов у відповідь тощо. Серед засобів досягнення атракції дослідники визначають: посмішку, візуальний контакт, зовнішність, пози і жести, дистанцію спілкування, комунікативну компетенцію, компліменти [155].

Якщо перечитати численні визначення поняття «любов», то жодне з них не пояснить того, що ж таке любов, звідки вона береться і взагалі для чого вона потрібна в природі. Любов буває різна: це й любов чоловіка до жінки, і любов сина до батька, і любов до домашніх тварин, і любов до Батьківщини. На перший погляд, між цими явищами ніякого зв'язку, хоча називаються вони одним терміном, а в їх основі лежить подібний механізм.

Любов, як було записано ще в «Большой Советской Энциклопедии», – *інтимне і глибоке почуття, спрямованість на іншу особистість, людську спільноту чи ідею. Любов необхідно включає в себе потяг і волю до постійності, які оформляються в етичній вимозі вірності.* [156].

Натомість, в словнику Ожегова, під любов'ю розуміють: глибокий емоційний потяг, сильне сердечне почуття; почуття глибокої схильності, самовідданої та щирої прив'язаності, любов до Батьківщини, до батьків, до дітей. Слепа любов. Любов до ближнього. Ставлення до своєї справи з любов'ю; постійна, сильна прихильність, захопленість чим-небудь, любов до правди, до істини. Любов до балету, читання, до театру, спорту, до тварин; Предмет любові (той чи та, кого хто-небудь любить); Пристрасть, смак до чого-небудь, до спиртного, до солодкого, до одягу, до комфорту; Інтимні стосунки, інтимний зв'язок, займатися любов'ю [157].

У психологічному словнику зазначено, що любов: високий ступінь емоційно позитивного ставлення, що виділяє об'єкт серед інших і розміщає його в центр життєвих потреб та інтересів суб'єкту (любов до Батьківщини, до матері, до дітей, до музики тощо); інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно обумовлене сексуальними потребами... [158].

Симпатія – за силою найслабше статево почуття, стійке схвальне емоційне ставлення людини до когось, що проявляється у привітності, доброзичливості, захопленні й спонукають до спілкування, надання допомоги тощо. Зазвичай це почуття виникає на основі спільних поглядів. Симпатія нічого не вимагає, думка про статево близькість, зазвичай, не виникає. Ознакою симпатії є спокійний, ледве прихований погляд, спрямований в очі партнера, рухи уповільнені й спокійні, ніжні дотики, темп мови спокійний, голос м'який тощо [159].

Меншою дистанцією між людьми у порівнянні зі симпатією відрізняються відносини закоханості. **Закоханість** – сильне, але неглибоке почуття, що супроводжується захопленням, мрійливістю, трепетним очікуванням зустрічі, романтичними переживаннями. Це специфічне, сексуально орієнтоване, еротичне переживання. Людина ж не закохується у своїх дітей, хоча сильно любить їх. Вона не закохується у друзів однієї з нею статі (якщо вони не гомосексуальні), хоча може прискіпливо турбуватися про них. **Людина закохується лише тоді, коли це сексуально мотивовано**, – не має значення, усвідомлюється це чи ні. Закоханість відрізняється високою динамікою, іноді скороминущістю, швидкоплинністю. Це зазвичай пояснюється переважанням у закоханих егоїстичної основи, відсутністю досвіду самовіддачі.

Аналізуючи закоханість, можна виділити наступні її особливості:

1. В основі закоханості найчастіше лежить несвідомий інстинктивний потяг чоловіка і жінки.

2. Закоханість характеризується захопленістю, тобто некритичною концентрацією на достоїнствах коханої людини і повним ігноруванням її недоліків.

3. Можна створити в собі закоханість по відношенню до конкретної людини. Для цього потрібно: – відкритися для любові, тобто прибрати всі сумніви і відчути себе гідним цього почуття, – усвідомлено вибрати у свого обранця якісь чудові якості, а потім почати ними постійно захоплюватися, – потрібно докласти зусиль, тобто переконати себе, що бажаєш закохатися в цю людину.

4. Для відкриття в собі закоханості можна почати поводитися так, немов ви вже закохані, викликати в собі відчуття закоханості.

5. Іноді для відкриття своєї закоханості можна використовувати секс з цією людиною.

6. Закохати можна тільки себе в іншу людину. Використовувати якісь прийоми, щоб змусити іншу людину полюбити вас, – це справа неетична і аморальна.

7. Любов і секс об'єднує те, що вони являють собою процес обміну певними внутрішніми енергіями. Відмінність полягає в тому, що любов і секс – це енергії з різних діапазонів. Разом вони дають більш яскраві і радісні відчуття.

Значно глибшим, благороднішим почуттям є **кохання**. Це дещо більше, ніж раптова «втрата розуму» і захоплення, від якого тисне серце. *«Кохання, – пише соціолог Ю. Рюриков, – це найвище досягнення людської культури, найвищий вид близькості людини до людини, найвищий вид розуміння людини людиною, найвищий вид допомоги людині людиною»* [160]. Характерними ознаками кохання є: альтруїзм, жертвність, безкорисливість, кристалізація (за Стендалем: *«мені все нагадує про кохання і думаю я лише про нього»*), готовність до випробувань і навіть страждань. тривалість почуття, безумовність, відповідальність, ідеалізація, інтимність, подібність поглядів на життя (*«кохання – це не тоді, коли дивляться один на одного, а коли дивляться в одному напрямку»* – А. Екзюпері); відданість; постійна потреба у спілкуванні з коханою людиною; універсальність; оптимізм, партнерство; взаємність; відкритість стосунків; вірність; рівноправність.

У психології впродовж тривалого періоду тривають дискусії щодо подібності та відмінностей двох різних ступенів атракції – закоханості й кохання. Справді, у них є низка подібних проявів, передовсім таких, як пристрасть, близькість й незвичні емоції. Але між ними ще більше відмінностей. Закоханість – це задатки, а кохання – це здібність і талант. Кохання одна з духовних вершин людини, що вимагає

глибокого розуміння іншого, а отже – мудрості. На питання про відмінність кохання і закоханості Будда відповів: *«Коли вам подобається квітка, ви її зриваєте. Але якщо ви любите квітку, ви поливаєте її кожен день. Той, хто розуміє це, розуміє життя»* [161].

Кохання, зазвичай, спрямоване на певну конкретну людину як носія неповторних достоїнств. Закоханість нерідко може розповсюджуватись на двох, трьох і більше осіб. Кохання – почуття вдумливе, мудре, вимагає постійної думки. Можна закохатися у волосся, очі, руки, фігуру й одночасно залишатися байдужим до особистості.

Закоханість – це ідеалізація, а кохання – це прийняття реальності. Один з найбільших парадоксів закоханості полягає в тому, що вона ніяк не пов'язана зі земними стосунками, закохуються в рожевих окулярах – вона зберігає романтичний екстаз. Вона породжує драми, ризиковані пригоди, містерії, пристрасті, ревності і зраду, а кохання – це не лише прийняття реальності, але й бачення перспектив.

Закоханість – почуття егоцентричне, кохання – почуття егоальтруїстичне. Закоханість егоїстична: людина частіше думає про те, що вона отримає від цих стосунків, а не про те, що могла б зробити сама для їх зміцнення чи заради свого партнера. При цьому почуття спрямовані «на себе», в той час, як у коханні вони спрямовані передовсім на партнера. Формула закоханості: *«Хочу, щоб добре було мені!»*. Формула кохання: *«Хочу, щоб тобі було добре»*. А формулою справжнього кохання є: *«Хочу, щоб добре було нам!»* (в основі егоальтруїзм і повна найвища гармонія). Якщо закоханість вимагає чогось від когось, то кохання вимагає і від себе. Закоханість – це голод за гострими відчуттями, кохання – це голод за людиною.

Кохання впорядковує фізичні контакти, закоханість – їх експлуатує. Істинно кохаючі прагнуть стримувати фізичний потяг упродовж тривалого часу їх взаємин. Закоханість же найчастіше керується тільки цим, бо фізичний потяг – опора закоханості. Гармонійне кохання передбачає секс як один з численних аспектів складного переживання, як заключний акорд взаємної ніжності двох закоханих.

У коханні виділяють дві сторони – біологічну і соціальну. Біологічна основа – це статевий **інстинкт**. Кохання спрямовує секс, роблячи його творчим. В соціальній основі соціальні психологи виділяють три основних компоненти: емоційний, раціональний і діяльнісний (поведінка). Емоційний компонент – це **симпатія**, те, що з'являється з «першого погляду», це неусвідомлений, інстинктивний потяг до іншої людини. Раціональний (суто людський) компонент – це **повага**, почуття, що ґрунтується вже на уявленні про «хорошу» чи «ідеальну» людину. Діяльнісний компонент – поведінка, в якій проявляється кохання (побачення, обійми, поцілунки, інтимні стосунки тощо). Дієвість кохання – це подолання труднощів і перешкод, у тому числі

внутрішніх, суто психологічних – соромливості, іноді й страху, побоювання бути ображеним у своїх почуттях і т. ін. Усталеною є думка про те, що у разі відсутності в коханні перешкод, що створюють певну протидію, їх варто спеціально придумати. Існує думка: «Що легко дається – швидко знецінюється», яку приписують З. Фройдю.

Холодність любовних почуттів здебільшого настає там, де до шлюбу, в стадії його прелюдії, «залицяння», були поспіх, непродуманість, унаслідок чого і не були своєчасно виявлені значні недоліки в характері, а може, й вади. Варто, перш за все, підкреслити, що кохання вмирає від того, що його не було, що за нього приймали почуття, яке тільки зовнішньо нагадувало кохання. Це якраз той випадок, коли просте захоплення приймають за кохання, коли жадане видається за дійсне, а прагнення до щастя випереджує кохання.

З початком подружнього життя багато-хто перестає відчувати потребу у вираженні ніжності до партнера, вважаючи, що час, факт спільного проживання підтверджують їх кохання. У щасливому шлюбі подружжя починає жити занадто самозаспокоєно, самовдоволено, безтурботно стосовно свого майбутнього. Ось чому кохання необхідно проявляти постійно, не соромлячись обіймати і цілувати один одного під час зустрічей, прощанні, на ніч, а то й просто так, без будь-якої причини, без ніяковості говорити один одному ласкаві, ніжні слова. Молодь має сприйняти це не як банальність, а як справжню необхідність.

Зникненню захоплення один одного сприяє:

1) **«негативна адаптація»**, яка проявляється в послабленні почуттів через звикання, зменшення таємничості особистості шлюбного партнера. Дія психофізіологічного закону адаптації, в силу якого «величина будь-якого відчуття зменшується за умови постійної дії одного і того самого подразника». У щасливому шлюбі подружжя починає жити занадто самозаспокоєно, самовдоволено, безтурботно стосовно свого майбутнього;

2) **перенасичене спілкуванням один з одним**, що приведе до зменшення інтересу до партнера як до особистості внаслідок повторення ним одних і тих самих думок, оцінок, висловлювань;

3) **неправильне уявлення про кохання лише як про суцільне свято**, насолоди, нерозуміння того, що кохання в сім'ї не тільки свято і радощі, але й труднощі. *Кохати – це вміти багато від чого відмовитись, дечому знову навчитися.* Вміти переступити через своє самолюбство, якщо треба, чимось поступитись, перемагати свій настрій заради коханої людини – це означає весь час щось додавати до сім'ї. Кохати – це не тільки бачити, що відбувається зараз у душі близької людини, а й передбачати той чи інший стан;

4) **переконання в тому, що кохання означає повну подібність:** *«Ти завжди повинен думати, відчувати і діяти, як я. Якщо ти не будеш так поводитись, значить, ти мене не кохаєш».* З цієї точки зору будь-яка відмінність між подружжям сприймається як загроза коханню. Молоді повинні зрозуміти, що немає двох цілком однакових людей, кожна людина унікальна – немає двох людей, що досягають абсолютної гармонії;

5) **неохайне «розсекречування» партнерів** один перед одним у побуті (подертий халат, бігуді, маски, старі тапці, подертий бюстгальтер і т. п.). О. Герцен свого часу писав: *«Співжиття під одним дахом – річ страшна, на якій руйнувалася половина шлюбів»;*

6) **невміння партнера проявляти свої почуття.** Чоловік, наприклад, проявляє захоплення, а дружина чекає від нього кохання-опіки. Або дружина жаліє чоловіка, а він претендує на кохання-захоплення. Нерідко звучить тема конфліктів: *«Хіба ти мене кохаєш? Хіба це кохання?».* Кожний же кохає, як уміє. Один кохає яскраво, сильно, гаряче – так, що створює навколо себе цілий емоційний світ, у цьому світі хочеться співати, сміятися, жартувати. А інший – теж кохає. Але як? Нудно. Тьмяно. Не горить, а ледь жевріє. І хоч це теж кохання, але поруч з ним незатишно, холодно;

7) **доступність реалізації сексуальних бажань.** Секс у шлюбі не має бути за першою ж вимогою одного з подружжя, його треба заслужити;

8) **ревнощі.** Цей комплекс містить емоційні прояви: сумніви, спогади, підозри, тривогу, гнів, прагнення помсти, заздрість, відчай, стреси і т. ін. Про ревнощі є багато і до того ж протилежних думок: *«ревнощі неминучий супутник кохання», «той, хто кохає, ревнує завжди»,* – говорять прихильники однієї. *«Ревнощі – це пережиток минулого», «Ревнощі – це почуття власника в коханні», «Ревнощі – негідне людини почуття»,* – інша думка про ревнощі. Треті твердять, що ревнощі мають багато проявів, але з цим почуттям людина може і повинна справлятися. Дехто намагався довгий час доводити, що ревнощі – буржуазний пережиток, видаючи бажане за дійсне. По-перше, ревнощі – властивість природи людини взагалі, а не багатії чи бідної. По-друге, вони проявляються не тільки в людині, а й у тварин (собака ревнує хазяїна). Ревнощі – явище, характерне не лише дорослим, але й дітям.

Суттєво відрізняється психологія кохання чоловіка і жінки. Кохання жінки відрізняється від кохання чоловіка, причому відмінність проявляється вже на стадії його виникнення. В основі кохання чоловіка лежить домінанта еротизму, що виникає з початком періоду статевого дозрівання. Жінки більше, ніж чоловіки, відчують потребу в інтимності стосунків. Чоловікові часто достатньо, що він кохає, а як

проявляється його кохання – це вже не суттєво. Жінка ж вимагає, щоб кохання з боку чоловіка виражалось конкретно, в кожному вчинку, в кожному слові.

Кохання чоловіка помітно слабшає з того моменту, коли воно отримало задоволення: майже кожна інша жінка для нього привабливіша, ніж та, якою він вже володіє, і він прагне змін. Кохання жінки, навпаки, саме з цього моменту зростає. Справа в тому, що чоловік легко може зачати понад сто дітей на рік, якщо до його послуг буде стільки ж жінок; жінка, скільки б чоловіків вона не знала, все ж може народити одне дитя на рік. Ось чому він завжди заглядає на інших жінок, вона ж завжди прив'язується до одного, бо природа інстинктивно і без будь-якої рефлексії спонукає її піклуватися про годувальника і захисника майбутнього потомства. І через це подружня вірність має у чоловіка характер штучний, а у жінки – природний [97, с.359].

Чоловікові часто достатньо, що він кохає, а як проявляється його кохання – це вже несуттєво. Дружина ж вимагає, щоб кохання з боку чоловіка виражалось конкретно: в кожному вчинку, в кожному слові, при кожній зустрічі. Закоханість чоловіка носить більше ігровий характер, чоловік активно розвиває це почуття, розігрує його, пориваючись до своєї «жертви». Закоханість жінки більш сакральна. Вона важче за чоловіка переносить завершення закоханості, хоча чоловік може глибше пережити це завершення. У закоханості чоловік схильний ідеалізувати жінку, створювати її міфічний образ. Закохана жінка тверезіше дивиться на чоловіка. Звідси серйозніше ставлення жінки до закоханості [97, с. 358].

Спостерігається відмінність у співвідношенні почуттєвого й особистісного компонентів кохання у чоловіків і жінок. Чоловіки відзначили домінування у своєму коханні почуттєвого компоненту у 18,2 % випадках, особистісного – 16,5 %. У жінок група з переважанням особистісного компоненту (24,4 %) переважає над групою з переважанням почуттєвого компоненту (8,1 %) більш суттєво [97, с. 359].

Узагальнюючи рекомендації психологів, можна порадити подружжю шляхи запобігання охолодженню почуття кохання в сім'ї:

1. Необхідно уникати з'являтися один перед одним в такому вигляді, у якому ніколи б не дозволили з'явитися, коли були нареченими.

2. Варто прагнути бути для партнера найцікавішим і уважним співрозмовником, підтримувати свій інтелектуальний престиж, продовжувати завойовувати його серце благородством, знаннями, професійними досягненнями.

3. Доцільно підвищувати свою чуйність, стриманість, не забувати, що конфлікти порушують інтимні взаємини.

4. Треба намагатись підтримувати сексуальну привабливість, зберігати при цьому елементи недоступності, таємничності і своєї гри для завоювання душі й тіла.

5. У випадку появи перших ознак нудьги, а тим більше дратівливості під час спілкування з партнером варто спробувати частково відпочити один від одного.

6. Стабільне кохання передбачає постійний перегляд, ревізію своїх стосунків. Один мудрець сказав: *«Хороша сім'я – це серія розлучень і шлюбів з тією ж людиною»*. Адже ті вимоги, які свідомо чи підсвідомо ставить до вас ваш партнер, весь час змінюються. Чи збережеться взаємне кохання, буде залежати від того, чи зуміють партнери усвідомити ці нові вимоги і знайти шляхи для задоволення сподівань один одного.

7. Кохання поглиблюється і триває довго, коли обидва люблять щось третє (якась справа, книги, музика тощо).

8. Треба знати, що кохання – почуття зобов'язуюче. Це означає: щоб жити поруч, необхідно виховати в собі не тільки вміння розуміти іншого, а й уміння підтримувати його в потрібну хвилину, вміння бути чуйним, делікатним, уміння вибачати.

9. Почуття кохання не можна зберегти без взаємних поступок і терпеливого ставлення до незначних недоліків один одного, без турботи один про одного і відповідальності за кохану людину, сім'ю. Для того, щоб кохати довго і щасливо, треба постійно годувати партнера своїм коханням. Потрібно весь час, за будь-якого зручного випадку, ділитися своїм захопленням, своєю радістю, своєю гордістю за партнера. І не просто ділитися, а купати партнера у своїх почуттях до нього.

2.2.6.6. Формування здатності самостійно долати складні психологічні проблеми, озброєння прийомами саморегуляції, запобігання стресам

Напружений ритм життя, перевантаження нервової системи у порівнянні з фізичними навантаженнями призводять до постійного напруження психіки. У відповідь на сильні фізичні, емоційні чи інтелектуальні навантаження виникає емоційне напруження. Особливість стресу, на думку І.Гумерова, в тому, що він діє ширше, ніж саме навантаження. Наприклад, після тривалого фізичного навантаження людина відчуває м'язову втому і це природньо, але в стресовій ситуації виникає також емоційна втома. Почуття спустошеності, зникнення бажань і інтересів. І, навпаки, при сильному емоційному впливі можна відчути себе фізично розбитим, вимотаним [162]. Поганий настрій і стреси з часом приводять до різних

захворювань, постійної тривоги, неспокою, надмірних розумових навантажень, до нещасних випадків. Люди майже забули, що значить релаксувати, і досягати психічної рівноваги. Ось чому людина, котра вступає в доросле життя, повинна розуміти, що таке стрес, що його детермінує і як його уникати [163].

Стрессова ситуація вимагає від організму активних дій у відповідь. Однак брак руху, характерний сьогоднішньому способу життя більшості українців, не дає стимулу для цього. Для сучасників звичною стає втеча від напружених ситуацій. І це поєднання неадекватного способу життя з біохімічною і гормональною реакціями на стрес може призвести до значних відхилень в стані здоров'я. Ось чому необхідно навчитися керувати стресом всупереч природній автоматичній реакції і відповідати на нього ауторегуляторно чи релаксаційно. Практика переконує, що стресу і депресії можна уникнути, якщо сформувати у себе установки й уміння виходити зі стресових ситуацій з мінімальними втратами.

Одним з ефективних способів боротьби зі стресом є психологічне та фізичне розвантаження. Молодь повинна знати симптоми, які повинні насторожувати: постійний тривожний стан; небажання жити; думки про суїцид; бажання комусь помститися; постійне невдоволення; неадекватні реакції; поганий сон чи його відсутність тощо. Вона має знати причини поганого настрою і стресу, серед яких передовсім хочеться привернути увагу до об'єктивних детермінантів: деакліматизація життєвих умов людини – погіршення екологічної ситуації, підвищений рівень шуму, неприродна кольорова гама, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, поганий сон, алкоголь, наркотики, паління тощо.

Мабуть, варто розпочати з таких основних посилок:

- відомо, що поганий настрій, негативні емоції, дратівливість доводиться відчувати кожному. Рідко можна знайти людину, яка б ніколи не сердилась, не мріяла помститись кривдникові, не була брутальною, не відчувала ненависті;

- найбільше число негативних емоцій нам приносять не хто-небудь, а найближчі люди, ті, з якими живемо поруч і без яких просто жити неможливо. За будь-яких взаємин у сім'ї з часом може з'явитись роздратування. Причиною може слугувати образа, уявна образа чи нові образи як відголоски минулих, які збереглись;

- поганий настрій заразний. Роздратування одного партнера може живити роздратування іншої людини і навпаки, а завершитися це може сваркою. Група, яку очолює доктор Ніколас Крістаксіс, соціолог з медичної школи Гарвардського університету, провів дослідження на рівні 5124 людей. Вони виявили, що легше передати настрої групі одного статі [164];

– часто має місце феномен, який ми назвали «реакція повз», коли негативні емоції отримуються від одного джерела, а передаються іншому;

– психічні травми, стресові стани впливають на всю життєдіяльність людини, виникають негативні реакції щодо близьких людей, змінюється поведінка – людина може: розпочати палити; вживати багато ліків; стати розсіяною; потрапляти в неприємні ситуації; вживати алкоголь чи транквілізатори; бути необережною на дорозі; стати безпричинно агресивною;

– затиснута в лещата стресів сучасна людина мимоволі прагне розрядити свою напругу вдома – в найбезпечнішій для цього обстановці. При цьому важливо зрозуміти ще одну психологічну закономірність: ображаються лише на близьких і дорогих людей. Образа тим більша, чим ближчою була людина!

Саме тому необхідно навчитись знімати своє напруження так, щоб завдавати найменшої шкоди собі та оточуючим. Здорова психіка цілком може породити здорове тіло, відродити в ньому здоров'я. При цьому, на нашу думку, варто дотримуватись такої схеми: по-перше, необхідно розібратися зі своїми почуттями; по-друге, варто зрозуміти, звідки взялося те відчуття; по-третє, доцільно поділитись своїми відчуттями з партнером; по-четверте, вжити заходи приборкання власних емоцій. Таким чином, молодим людям, котрі виходять у самостійне життя, варто опанувати основними прийомами управління своїми емоціями і запобігання стресовим ситуаціям, освоїти основи саморегуляції – управління своїм психоемоційним станом. Той, хто вміє коригувати свою поведінку, вміє знайти оптимальний вихід своїм емоціям, не завдавши нікому болю, зуміє вберегти кохання, а отже й сім'ю.

При сильних навантаженнях, без повноцінного відпочинку і переключення діяльності нервові клітини не лише втомлюються, але й виснажуються. Часом таке нервове виснаження може призвести до важких органічних захворювань (гастрит, виразкова хвороба шлунку, вегетосудинна дистонія тощо) та психосоматичних розладів, наприклад, порушення сну, погіршення апетиту, падіння працездатності, невротичні розлади. Психологічне розвантаження – дуже важливий елемент відпочинку людини, яке дає змогу швидко і якісно зняти напруження, розслабитися і відновити сили. Воно може проявлятися в різних формах: в рухових вправах, в знятті м'язових заблокувань, в арт-терапії, релаксації тощо.

Виділяють два підходи до забезпечення необхідного функціонального стану високої активності:

1. Мобілізаційні методи безпосередньо перед періодом активності і впродовж нього.

2. Релаксаційні методи, спрямовані на повне відновлення сил у періоди відпочинку:

– методи психічної саморегуляції (медитація, аутогенне тренування, арт-терапія тощо);

– методи психофізіологічної саморегуляції (фізичні вправи, самомасаж, аромотерапія, музикотерапія, рефлексотерапія, термовідновлювальні процедури – сауна, душ, басейн, тощо).

Не применшуючи значення мобілізаційних методів, ми основну увагу в своєму дослідженні приділили відновлювальним методам. Одним з відомих способів оптимізації діяльності є саморегуляція людиною свого психічного і фізичного стану за допомогою різноманітних методів, які розглянемо нижче. Психічна саморегуляція – це сукупність прийомів і методів самокорекції психофізіологічного стану людини, завдяки яким досягається оптимізація психічних і соматичних функцій організму.

Володіння собою в подружньому житті – це гальмо, яке не дозволяє сім'ї сповзати в прірву, до катастрофи. Подружжя, в яких вироблена ця здатність, перенесуть будь-які неприємні життєві обставини, бо завжди можуть стримати себе, спрямувати дії до обопільної згоди. Для того, щоб «не вихлюпнути» свою негативну енергію на партнера, на близьких, необхідно опанувати найпростіші способи психологічного розвантаження:

1) вербалізація емоцій, їх словесний опис. Передовсім слід навчитися розуміти свої емоції. Перший крок до зниження неспокою – це усвідомлення того, коли людина починає хвилюватися. Фахівці вважають, що люди значно швидше заспокоюються, якщо відчувають настання приступу хвилювання, не піддаються його впливу, а намагаються з ним боротися. Коли людина описує свої переживання, вона починає їх краще розуміти і адекватніше оцінювати. Мозок переключається на раціональне мислення, і хвиля переживань відступає [165];

2) зміна обстановки, яка сприятливо впливає на психічний стан. Навіть один день, проведений в іншій обстановці, заряджає людину додатковою енергією, сприяє відпочинку. З цією метою можна зробити перестановку меблів, зміннити певні аксесуари домашнього інтер'єру. Оновлений інтер'єр допомагає позбавитися відчуття застою і рутини в житті. Для багатьох людей зміна обстановки, яка настає під час вихідних днів чи відпустки, є найкращим способом відновити свій нормальний стан;

3) єднання з природою. Перебування на природі – на березі моря чи озера, біля підніжжя гір, в парку чи лісі. Для хорошого самопочуття необхідне свіже повітря, якого в умовах міста і навіть сучасного села – обмаль. Якщо немає можливості побути наодинці з

природою кілька днів, то можна хоча б створити її куток вдома чи на роботі – посадити у вазони квіти і кімнатні дерева, завести акваріум, влаштувати міні-водопад тощо. Звуки, кольори і запахи живої природи – дуже потужний засіб релаксації;

4) флоатінг – влаштування флоат-камер, де можна швидко і ефективно розслабитися (floating – плавання на поверхні). Спеціальний сольовий розчин у ванній дозволяє відчути стан невагомості, відновити енергію і покращити. Протипокази до флоатінгу – мінімальні, проте користь для організму дуже суттєва. Якщо таких камер поблизу не існує, то можна вдатися до водних процедур. Вода найкраще знімає напруження. Гарячий душ заспокоює, допомагає розслабитися. Холодний чи контрастний душ допомагає взбадьоритися, подолати млявість і почуття втоми;

5) написання листа, який надає можливість позбутися нагромадженого негативу. Він надсилається за надуманою інтернет-адресою, його ніхто не читає, тому можна писати у будь-якій формі, з використанням «міцного» слова. Описавши всі свої проблеми на аркуші паперу, можна розправитися з ним як завгодно – подерти, спалити, втопити. Головне, що слід усвідомити, позбавляючись листа, людина очищає себе від усього негативу. Кажуть, що спосіб дуже ефективний;

6) найкращим способом контролювати свій психологічний стан є **здатність позитивно мислити**. Важливо розпочинати ранок з доброго настрою, контролювати свої думки, не занурюватися повністю у негативні новини і повідомлення. Сильний емоційний супровід подій тягне за собою негативні наслідки. Тому вкрай важливо контролювати своє мислення, робити його позитивним;

7) хобі. Захоплення улюбленою справою під час дозвілля – чи то філателія, в'язання, вишивання, футбол чи музика є кращим способом зняти напруження і відновити сили;

8) фотодинамічний спосіб (розгляд світлин, відеофільмів, найщасливіших моментів у житті людини). Хороший настрій можна відновити, переглядаючи фото, які повертають людину у приємні для неї хвилини, відео зі зображенням природи. Варто звернути увагу на оформлення квартири – кольори стін, шпалер, меблів, якість освітлення [166];

9) релаксаційний метод (вміння відпочити, заснути на кілька хвилин, «відключатись», «провалюватись», вдатись в уяві до заспокійливих образів, вміння акумулювати і переганяти по тілу теплову енергію тощо). Цей спосіб часто орієнтований на м'язове розслаблення, спалення адреналіну [167]. Техніки релаксації допомагають людині прожити краще життя в умовах цивілізації. Релаксація доступна кожній людині, для деяких технік не вимагається

ні допоміжних засобів, ні особливого часу. Повна релаксація – це не просто розслаблення м'язів, але ще й звільнення свідомості: відключитися від усього неприємного, звільнити свій організм від диктату кори головного мозку, дати йому повну волю.

Особливо допомагають катарсис-методи (катарсис – очищення), які передбачають: прогулянки, заняття на тренажерах, плавання, легкий біг, йогівська гімнастика, аеробіка, психом'язова релаксація, водні процедури, намагання завжди робити лише одну справу, перебування в довгих чергах, щоб навчитись чекати без роздратування, вишукування слідів роздратування перед дзеркалом, музику і танці на самоті тощо. Поганого настрою допомагає уникнути фізична культура, рухова діяльність. Не дарма, напевно, в народі кажуть: «В здоровому тілі – здоровий дух!». При цьому варто пам'ятати, що не обов'язково щодня пробігати по 10 км чи мордувати себе на тренажерах. Слід вибрати для себе адекватний спосіб фізичного релаксу: плавання, йога, скандинавська ходьба, їзда на велосипеді, ходьба сходами, ритмічна гімнастика вдома, лижні прогулянки, каток тощо. Головне – робити це треба зі задоволенням, фіксуючи відхід стресу та негативних емоцій. При виборі виду занять, доцільно орієнтуватися на свій ритм життя.

Таким чином, готуючи молодь до сімейного життя, потрібно навчити школярів технікам релаксації і концентрації, підвищити їх рівень самоконтролю, сформувані в учнів навички використання антистресових технік в екстремальних умовах, сприяти підвищенню психологічної культури молоді;

10) варіативно-температурний спосіб, що передбачає вплив на суб'єкта стресу зміни температури (відро крижаної води, гарячий душ);

11) духовний спосіб, наприклад, *читання молитов*, відвідування служби Божої; любування церковними куполами;

12) арт-терапія – сучасний напрям у психотерапії, що використовує в ролі основних терапевтичних засобів як творчий процес, так і його результати: картини, спектаклі, виставки, відеосюжети, вірші, музику. Арт-терапія включає в себе такі методи, як ізотерапію, музикотерапію, піскову терапію, казкотерапію, фототерапію тощо. Музика, наприклад, – це тренажер для нервів, для мозку, особливо класична. Достатньо сходити на концерт улюбленого виконавця чи групи, вибрати свою улюблену мелодію, вслухатися в ритми, закрити очі і повністю їй віддатися, злитися з нею в єдине ціле. При душевній втомі дехто радить прослухати твори О.Лундстрема чи Г.Міллера, при стресах – музику Моцарта і Бетховена, хтось знаходить втіху в народних піснях, романсах чи шансоні. До речі, релаксу сприяє спів під музику – людина, яка співає, може бути значно більш розслабленою і гармонічною. Поєднання музики і світлових ефектів

підсилює вплив на біоструми головного мозку. Особливо добре співати, коли ніхто не чує – так краще можна виразити всю гаму почуттів, пов'язаних з піснею і внутрішнім станом людини. При цьому напруженню на зміну приходить спокій;

13) дихальні методи. Справа в тому, що дихання пов'язане з нервовою системою людини, адже майже завжди «заспокоїтися» – значить встановити глибоке рівне і неквапливе дихання, а в стані стресу, тривоги, страху чи гніву дихання стає поверховим, судорожним. Відповідно, організм не отримує достатньо кисню, і розвиваються різні захворювання, відбувається втрата сил, передчасне старіння тощо. Тому особливо важливо для кожної людини оволодіти технікою глибокого, повного дихання, при якому автоматично досягається стан релаксації, думки впорядковуються, а хвилювання зникає. Існують різні дихальні гімнастики, загальна мета яких полягає в тому, щоб гармонізувати процес дихання, збільшити доступ кисню до клітин тіла і, як наслідок, сприяти оздоровленню всього організму;

14) бібліотерапія – досить дешевий і ефективний спосіб заземлення негативних емоцій. Чим більше людина читає спеціальної, особливо психологічної, літератури, тим їй легше саморегулюватись, знаходити оптимальний вихід своїм емоціям, не завдаючи нікому болю тощо. Не варто зневажати й посібниками, авторами яких є компетентні спеціалісти-психологи. Суттєво допомагають в цьому й короткі оповідання з «моральним хвостиком» (Бруно Фереро);

15) аутотренінг – методи релаксації, пов'язані з розумовою діяльністю. Ця група методів релаксації використовує силу людської думки (аутотренінг), рекомендується людям з раціональним мисленням. Основна мета аутотренінга – забезпечити зниження емоційної напруженості, що лежить в основі багатьох невротичних станів. При допомозі аутотренінга досягається стан глибокого розслаблення (релаксації) і концентрації, коли свідомість фокусується на тому, що людина хоче змінити. В стані аутогенного занурення людина може управляти органами і системами, що не підпорядковуються розуму в звичному стані.

Наприклад, класичне аутогенне тренування за І. Шульцом містить шість вправ: викликання почуття важкості у м'язах; викликання тепла у тілі і вміння переганяти його; заспокоєння ритму дихання; заспокоєння ритму серцебиття; викликання тепла в епігастрії; викликання прохолоди в області лоба. Для засвоєння методики Шульца необхідно три місяці неперервної роботи. Ця робота нескладна, хоча, на жаль, більшості з людей бракує методичності і терпіння. Але оволодіти при бажанні аутогенним тренуванням може кожний [168];

16) афірмація – словесні формули, складені за визначеними правилами: в них використовуються виключно позитивні висловлювання, відсутня частка «ні», формули проголошуються від першої особи в теперішньому часі тощо. Наприклад «У мене все добре, я відчуваю гармонію і спокій»; «Я вірю в свої сили»; «Я переможу»; «Я все знаю»; «Я спокійний»; «Я не боюсь»; «Я бадьорий». З допомогою афірмацій, які слід багаторазово повторювати, можна досягти ефекту спокою і розслаблення свідомості і тіла;

17) медитація (лат. – той, що рухається до центру), яка створює в людині центр тиші і спокою. Без напруження, без особливих зусиль людина опиняється в самому центрі себе. Мета медитації – зняти емоційне напруження, розвинути вміння зупиняти потік думок. Вона передбачає роботу з увагою, її розслабленням чи навпаки підвищення концентрації. Для прикладу, концентрація на рахунку: треба рахувати повільно від 1 до 10, концентруючись на кожній цифрі, не думаючи ні про що. Якщо думка відлетіла у проблеми, треба починати спочатку;

18) сон. Не випадково прислів'я каже: «Втома – краща подушка». У зв'язку з технічним прогресом люди стали спати на 20% менше. Хронічне недосипання стало проблемою сучасного суспільства. Після бессонних ночей імунна система працює лише на третину своєї потужності. Якщо людина не відпочиває за ніч, поступово наростає втома, знижується працездатність, а потім і опірність організму різним несприятливим факторам. Сон оберігає клітини головного мозку від виснаження і руйнування. Під час сну відновлюється енергія нервових тканин, що витрачається в період діяльності. Впродовж ночі організм людина не відпочиває, а розчищає пам'ять від непотрібного сміття випадкових вражень, нагромаджує енергію для наступного дня;

19) трудовий спосіб (прибирання, прання, прасування, робота на землі, в теплиці, догляд за тваринами тощо);

20) «стоп-вправа». Її легко засвоїти, починаючи з питання «*навіщо?*». Але розглядати себе з боку досить важко. Цьому сприяють допоміжні засоби. Наприклад, можна включити магнітофон під час домашніх сварок і спілкування з близькими, а потім прослухати запис. Інтонації власного голосу, особливо намагання повчати будуть дратувати людину значно більше, ніж інтонації інших;

21) жарт, гумор, розиграш – відмінні засоби для того, щоб оволодіти своїм роздратуванням. З. Фройд був одним з перших дослідників, котрі розглядали гумор в якості захисного засобу. Тривалий сміх стимулює виділення ендорфінів – власних морфінів організму. Сміючись, людина відчувається значно краще, оскільки ендорфіни притуплюють відчуття фізичного і душевного болю. Якщо людина може посміятися над тим, що ще недавно пригнічувало її, значить вона здобула внутрішній самоконтроль і перспективу у житті.

Сміхотерапія прямо пов'язана зі сприйняттям себе і оточуючої реальності: чим більше смішного знаходять в собі чи в ситуації, тим більше стають стійкішими до стресу і несприятливих впливів;

22) плач – природний прояв багатьох сильних переживань, тому не варто соромитися ні жінкам, ні чоловікам, коли хочеться поплакати. Сльози у вітчизняній культурі недооцінюються ще більше, ніж сміх. Вчені з'ясували, що полегшення приносить не ридання і всхлипування як емоційна розрядка, а хімічний склад сліз. Вони містять воду, масла, ензими, солі і головне – гормони стресу, що виділяє мозок на момент сплеску емоцій. Під час плачу ці гормони виводяться з організму, і людина відчуває себе спокійніше і навіть бадьоріше. Ось чому психологи радять часом поплакати. Дослідження засвідчили, що 85% жінок і близько 73% чоловіків стають менш дратівливими після того, як поплачуть [169];

23) самонавіювання, дотримання правил психотерапії. Треба вчитись бути своїм власним джерелом ресурсів, передбачати, що треба робити у випадку раптових, проте можливих подій (похорони, автокатастрофа, кризові стани і т. ін.); мати план дій у випадку ситуаційних стресів, що особливо впливають на людину (свята, родинні ускладнення, фінансові труднощі тощо). Не можна давати піймати себе зненацька. Треба вчитись сприймати те, що людина не може змінити (невисокий зріст, фізичні вади, об'єктивна ситуація). З цією метою можна керуватися золотими правилами психотерапії:

– **Якщо не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них (правило сприйняття – правило Карнегі)**. Рейнольд Нейборо дуже мудро сказав: «*Боже, дай мені терпіння прийняти те, що я не в силах змінити, дай мені сили змінити те, що я можу змінити, і дай мені мудрість навчитись відрізняти одне від іншого*» [92, с.171]. Треба навчитись сприймати будь-яку ситуацію, якою вона є, особливо коли змінити її неможливо. Адже ми не намагаємося змінити погоду. А просто одягаємося за погодою [170].

– **Все так не буде, все минає**. Це – своєрідна віра у неминучість змін (**правило змін – правило Соломона**). Цар Соломон мав перстень, на якому були викарбувані слова: «все минає», які заспокоювали у складну хвилину. І коли під час поразки його війська він злісно кинув перстень на землю, то побачив напис на внутрішньому боці: «І це мине». Тому треба бути відкритим до змін та інновацій. Зміни допомагають змінювати і наше життя, і життя оточуючих на краще [171].

– **Радійте думкою про те, що могло бути гірше (правило катастрофізації)**. Тут можна вдатися до порад Чехова:

- коли у палець потрапила скалка, то тіштеся, що не в око;
- якщо заболів зуб, тіштеся, що один, а не всі нараз;
- радійте тому, що не кривий, не сліпий не глухий, не німий і т.п.;

– якщо зрадила дружина, радійте, що вам, а не Батьківщині.

Треба прагнути в поганому шукати хороше. З будь-якої ситуації, навіть найкритичнішої треба вилучати користь. Слова: «Що не робиться – все на краще», «Немає так погано, щоб не вийшло на добре» – зможуть допомогти виправдати найнеприємнішу ситуацію.

– **Отримуйте задоволення від того, що є (правило раціоналізації)**. Варто вчитися насолоджуватися кожним прожитим моментом і знаходити в ньому сенс. Ніколи не слід відкладати на завтра те, що можна взагалі не робити, і пам'ятати, що немає справ, які не можна відкласти на завтра.

– **Не пропускайте жодного, навіть найменшого свого досягнення (правило самостимулювання)**. Слід збирати успіх «по зернятках», постійно підхваляючи себе: розроблено план дій – молодець! виконано намічене – «розумник»!, зупинятися на оцінці «добре». Не треба прагнути бути кращим. Треба бути просто хорошим. Ніколи не варто сумніватися в своїй привабливості. При цьому пам'ятати, що вага бреше, люди заздять, а дзеркало взагалі криве. Варто намагатися сподобатися самому собі, тоді й іншим теж сподобається.

– **Ніколи не залишайте свій настрій без нагляду (правило самоконтролю)**. Це означає, що ніколи не можна дозволяти будь-кому просто так, без причин зіпсувати настрій, який залежить від багатьох факторів, але передовсім від самого себе. Треба навчитись підносити собі настрої. Ніколи не слід сперечатися з ідіотом – він опустить будь-кого до свого рівня, а потім задавить досвідом. Ніколи не треба кидати в людину багнюкою, пам'ятаючи, що до неї вона може не долетіти, а на руках залишиться.

– **Потрібно позбуватися негативних думок і емоцій (правило обмежень)**. Не завжди варто довіряти всьому, що говорить розсудливий розум. Завжди треба бути оптимістом. Поменше слід нити і скаржитися на своє життя – народ, владу, ситуації, події, які начебто роблять людину нещасною, сумною і пригніченою. Ніхто не може зробити людей нещасними, ніяка ситуація не може їх засмутити, без їхньої на те згоди.

– **Не варто наслідувати недоступний ідеал (правило адекватності)**. Нічого путнього з наслідування комусь не вийде. Кожен створений в одному примірнику. При цьому варто пам'ятати, що кожна людина має право на недоліки, немає людей, котрі ніколи не помиляються, тому не варто фіксувати увагу на дрібницях і боятися помилок.

– **У жодному шлюбі неможливо задовольнити всі свої бажання і потреби (правило недосяжності)**. Будь-який шлюб пов'язаний з обмеженнями, абсолютна свобода недосяжна;

24) користування фільтрами, через які пропускають неприємну інформацію. У кожної людини повинен бути фільтр, через який вона пропускає все, що звалюється на неї. Цей фільтр повинен пропускати лише те, що потрібно для щасливого життя, залишаючи за межами уваги непотрібний баласт. На жаль, у багатьох людей, фільтри забруднені, спотворені. Вони не можуть відбирати те, що справді потрібно, виконують ритуали, часто не розуміючи їх сенсу. Люди вірять рекламі, слідкують за модою, вважають телевізор провісником істини, ведуться на чужі обіцянки. І часто відсутній своєрідний внутрішній цензор, який попереджає людину, що щось не так. Ганяючись за зовнішнім, вірячи йому більше, ніж своєму внутрішньому, людина втрачає зв'язок зі своїм цензором. І набирають в своє життя багато зайвого, часом шкідливого;

25) ознайомлення з законами Мерфі, в яких виражені суб'єктивні сприйняття **об'єктивних закономірностей**. Їх розуміння полегшує сприйняття труднощів і причин стресових станів. До прикладу:

- сусідня черга завжди рухається швидше;
- на брудну підлогу дитина нічого не розіллє і не розсипить;
- перед тим, як покращитися, ситуація погіршується;
- час на споживання їжі обернено пропорційний часу на її приготування;
- варто вимити машину, як тут же піде дощ;
- людина, яка перед вами бере гроші з банкомату – тупа;
- чим частіше готувати дітям корисні та смачні страви, тим більше вони їх не люблять;
- коли дитина хворіє, вона якимось чином виздоровлює прямо перед зустріччю з лікарем;
- загальна сума інтелекту на планеті залишається постійною, однак населення продовжує зростати.

Вивчаючи психологічні особливості саморегуляції і шляхи протистояння стресам, варто відзначити і ґендерне нашарування. Молодь, котра готується до подружнього життя має зрозуміти: якщо чоловік замикається в собі, його варто залишити в спокої, і все буде гаразд; якщо ж жінка – значить насувається загроза і настав час для серйозної розмови.

Величезне значення у здатності самостійно долати складні психологічні проблеми має самооцінка, яка починає формуватися у людини з 2-4 років. Дитина сприймає себе такою, якою її бачать і називають батьки, вихователі, найближче оточення. Якщо батьки постійно нагадують дитині, яка вона розумниця, успішна, красива і т.д., тоді й дитина радує батьків своїми досягненнями і поведінкою. Якщо батьки в дитинстві не хвалили дитину, а лише критикували: «Щось ти погано намалював! Знову погана оцінка – виправляйся! Все рівно у тебе

погано виходить! І т.д.». В результаті у молодій людині формується стійкий нейронний зв'язок: «Навіщо старатися, все рівно не вийде і будуть сварити». В цьому випадку людина буде постійно підсвідомо придушувати всі свої починання. Вона часто знецінює свої досягнення, вважає себе негідною, не доводить справи до кінця, безпричинно тривожиться. Ось чому змалку треба привчатися себе хвалити за все корисне, що людина робить у своєму житті – тим самим вона буде привчатися любити себе. Зробив зарядку – похвалив себе, записав, відмітив. Зробила дівчина собі массаж обличчя – похвалила себе. Вивчив щось нове, прочитав книгу, виконав завдання – похвалив. І так у всіх дрібницях, бо саме з дріб'язків будується людське щастя. Також важливо хвалити себе за великі досягнення, і обіцяти собі бонус, подарунок, винагороду, доцільно: говорити собі компліменти, освідчуватися в любові. І бажано робити це перед дзеркалом.

З дитинства варто з'ясувати кожній дитині, що не можна заціклюватися на своїх недоліках. Те, що можна змінити (сутулість, некрасиву пластику, ходу, голос), треба змінювати. Те, що не можна змінити – ігнорувати. Заборонити собі думати про те, що не ідеальна – все це ілюзія сучасного світу, так як Бог кожну людину створив за образом і подобою своєю, для нього всі люди прекрасні. До кожного недоліку варто підібрати своє рівноцінне достоїнство, чи те достоїнство, яке планується розвинути чи набути. Ця проста техніка дає змогу перестати звертати увагу на недоліки своєї зовнішності.

2.2.6.7. Формування готовності регулювати складні конфліктні ситуації в сім'ї, вміння вирішувати суперечки та миритися

Сім'я, як давній інститут взаємодії, – це унікальне соціально-психологічне явище, специфіка якого полягає в тому, що впродовж тривалого часу люди в ній дуже тісно взаємодіють. У такій системі інтенсивної взаємодії не можуть не виникати суперечності та ускладнення, кризи і конфлікти, котрі можуть виступати факторами дестабілізації подружніх стосунків, психологічної атмосфери в сім'ї. Саме тому молодь, котра готується до шлюбу, має усвідомлювати, що безконфліктних сімей не буває. Благополучна не та сім'я, котра уникає будь-яких ускладнень, суперечностей, а та, котра питання «хто винен?», вирішуючи конфлікт, замінюється іншим: «як нам бути?». Таким чином, молоді люди повинні бути готовими до вирішення конфліктних ситуацій та подолання конфліктів з найменшими втратами для всіх членів родини.

Внаслідок експериментальної роботи, яка тривала майже три десятки років (1990-2019 рр.), ми дійшли висновку, що при підготовці учнівської молоді до сімейного життя необхідно передбачити і заходи з

підготовки до профілактики, вирішення та подолання наслідків конфліктів. При цьому важливо виділити наступні проблеми:

А. Інформування про особливості подружніх конфліктів

Слово «конфлікт» походить від латинського «conflictus» – зіткнення; його синонімами є «незгоди», «баталії», «війна». У процесуальному плані це означає «проявляти антагонізм» і «брати участь у боротьбі». Під подружнім конфліктом у психології розуміють взаємний негативний стан подружжя, що характеризується різного рівня негативізмом у стосунках (від образи до ворожості), викликаним їх несумісністю [97, с.148].

Говорячи про нестійкість, неблагополучність сім'ї, не можна обійти увагою **конфліктні ситуації**. Під конфліктною ситуацією необхідно розуміти такий збіг обставин, який об'єктивно створює ґрунт для реального протистояння між партнерами. Вона може скластися об'єктивно, всупереч волі і бажання партнерів, а може бути викликана або створена одним з подружніх партнерів чи обома. Конфліктною ситуацією називають не сам конфлікт, а його передумови. На нашу думку, конфліктні ситуації виникають у сім'ях, якщо подружжя: не думають однаково з багатьох питань і проблем; погано розуміють почуття партнера; вживають слова, які дратують іншого, не звертають уваги на іншого; усуваються від виконання домашніх обов'язків; демонструють зверхність; мають неадекватну самооцінку; намагаються досягти свого за рахунок іншого партнера; рідко роблять компліменти один одному; змушені часто поступатись думці іншого; прагнуть більшого кохання; спілкуються в режимі монологу (розмова глухих); проявляють агресивність один до одного; переходять у спілкуванні на підвищені оберти.

Безконфліктною сім'я стає в двох випадках. По-перше, коли конфлікт загнаний глибоко всередину, кожний з членів сім'ї вже відчаївся щось змінити, кожний став байдужим один одному, кожний живе своїми власними інтересами. Взагалі **люди живуть разом, але окремо**, причому ніхто не наважується разірвати цей зв'язок, та й не бачить в цьому необхідності. Відкритих зіткнень і суперечок немає, так як хронічний конфлікт в прихованому вигляді постійно присутній, внаслідок чого розвиток сім'ї припиняється. По-друге, конфліктів не буває і в тих випадках, коли сім'я проіснувала досить щасливо так довго, що пристрасті вляглись, установилися рівні стосунки, подружжя розуміють один одного без слів, вони знають, що потрібні один одному, живуть минулим. Там, де сім'я живе теперішнім і майбутнім, де подружжя зацікавлені один в одному, де вони прагнуть до досконалості і до вдосконалення стосунків, конфлікти неминучі. Все питання в тому, як часто виникають такі конфлікти, з яких приводів, в

якій формі вони проходять і які рівні сімейної структури вражають. Якщо в сім'ї обидва партнери прагнуть уникнути конфлікту, а у випадку його виникнення – знайти розумне рішення, така сім'я може благополучно дожити до свого природнього кінця.

Розрізняють три типи подружніх конфліктів: непорозуміння, суперечка, сварка. В основі непорозуміння, яке характерне для перших днів-місяців подружнього життя, лежить елементарне незнання один одного і законів сімейного функціонування. Суперечка, зазвичай, торкається способу досягнення спільної для подружжя мети, тільки кожний твердить, що спосіб дії іншого неприйнятний, позаяк не досягає цілей, і найкращим способом дії має бути той, який він сам запропонував [97, с. 150]. Суперечки викликаються дрібними недоліками подружжя: нездогадливістю, забудькуватістю, неохайністю, відмінностями в думках, оцінках, хибними підозрами, незаслуженими докорами і розходженнями з різних питань.

Сварка – конфлікт щодо цілей. Якщо сутність суперечки – *«треба діяти не так»*, якщо суперечка обходиться без негативних оцінок опонента як особи, якщо мета суперечки – з'ясувати істину, то сварка завжди містить особисті звинувачення, неприємні оцінки, намагання образити шлюбного партнера. Під час суперечки виявляються різні інтереси, позиції, в сварці – інший сприймається наперед як «нехороший» і «неправий». Сварка відрізняється тим, що один з подружжя або кожний не шукає спільного рішення і не зацікавлений у тому, щоб зрозуміти іншу людину, а зацікавлений у тому, аби висловити своє невдоволення і поставити ультиматум. У суперечці можна знайти компроміс, у сварці – це майже неможливо. Мета суперечки – покращати стосунки. Мета сварки – розрядити нагромаджене напруження.

Проте, якщо суперечки служать профілактичному «ремонту» сімейних стосунків, їх не варто боятися, то сварок варто уникати, позаяк вони мають медико-психологічні і педагогічні наслідки. Перш за все **медико-психологічні**: сварки «вбивають» все краще в житті. У 80 % жінок, котрі захворіли на невроз, головною причиною захворювання були негаразди в сім'ї (у чоловіків – 20 %). Повільно, але впевнено, вони вбивають кохання. Підвищується кров'яний тиск, відбуваються шкідливі зміни в організмі. По-друге, – **педагогічні наслідки**. В умовах конфліктної сім'ї дитина отримує негативний досвід спілкування, вона бачить, відчуває ворожі, недружні стосунки між батьками. Конфліктні ситуації травмують дитину, сприяють формуванню комплексу негативних рис [97, с. 151-152].

Заслуговує на увагу класифікація подружніх конфліктів, яку приводять в посібнику «Психологія сім'ї» (Помиткіна Л.В. та інші) [172]:

| | | |
|--|--|---|
| I. За суб'єктом | Подружні конфлікти | Весь спектр сімейних конфліктів |
| | Між батьками й дітьми | Помилки у вихованні дітей; ригідність сімейних стосунків; вікова криза |
| | Між родичами | Авторитарне вторгнення батьків |
| II. За джерелом | Цінності | Наявність протилежних інтересів, потреб |
| | Позиційні | Боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволення потреби у визнанні значимості «Я» одного з членів сім'ї |
| | Сексуальні | Психосексуальна несумісність подружжя |
| | Емоційні | Незадоволені потреби у позитивних емоціях (відсутність піклування, уваги й розуміння з боку членів сім'ї) |
| | Господарсько-побутові | Протилежні погляди на ведення домашнього господарства й участь у цьому процесі кожного з партнерів, важке матеріальне становище |
| III. За поведінкою конфліктуючих сторін | Відкриті (коректна розмова, взаємні биття посуду). Прихований (демонстративне мовчання, різкі жести, погляди, що невербально повідомляють про незгоду) | Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; виховання, зміст і причина конфлікту. |

Загалом конфлікт може бути наділений як творчою, так і руйнівною силою. Якщо стикаються передовий і відсталий погляди і перемагає перший, конфлікти завершуються позитивним результатом. Неконструктивні конфлікти – це конфлікти за типом «виграти – програти» чи «переможець – переможений». Такі конфлікти важко розв'язувати.

Конструктивні функції конфлікту:

1) частково чи повністю усуває суперечність у стосунках подружніх партнерів, сприяє мобілізації зусиль сім'ї з подолання кризи;
 2) дає змогу глибше оцінити індивідуально-психологічні особливості партнера;

3) дозволяє послабити психічну напруженість. Г.Зіммель (1858-1918) відкрив функцію «запобіжного клапана» конфлікту. Конфлікт, на його думку, служить інструментом для викиду ворожих настроїв, які, якби його не було, розірвали б стосунки між партнерами. Конфлікт, регулюючи систему взаємин, виконує функцію збереження сім'ї. Він «розряджає атмосферу», тобто усуває ворожі настрої, даючи їм вихід у

свободі дій. Як писав у свій час В. Шекспір: «Без бурі хмари не зійдуть з небес»;

4) служить джерелом розвитку особистості, міжособистісних відносин, зміцнення групової згуртованості. Для особистості його наслідки можуть виражатися в досягненні душевної рівноваги, нової ціннісної свідомості, умиротворення тощо. Для сім'ї він допомагає зжити внутрішню напруженість і позбавитися від фрустрації, а отже сприяє згуртованості та стабілізації сім'ї.

Деструктивні функції конфлікту:

1) чинить негативний вплив на психічний стан подружніх партнерів;

2) може супроводжуватися психологічним і фізичним насиллям. На перше місце виходить бажання вразити партнера, спричиняючи шкоду [173];

3) супроводжується стресом, зростає імовірність серцево-судинних і нервових захворювань, а також хронічних порушень функціонування травної системи;

4) формує негативний образ партнера, образ «ворога»;

5) часто негативно впливає на розвиток особистості.

Руйнівний конфлікт стає конструктивним за умови, якщо подружжя: 1) прагнуть не до перемоги одного і поразки іншого, а до перемоги обох; 2) не переносять образи на завтра – чим швидше розкрито конфлікт, тим менше шкоди він завдасть; 3) перш ніж пред'явити один одному претензії, чесно усвідомлюють, що їх насправді хвилює; 4) не залучають до обговорення сьогоdnішніх справ минулі образи; 5) відкрито висловлюють свої почуття і чекають того ж від партнера; 6) враховують настрій і страждання іншого, навіть якщо правда на його боці.

Можна назвати наступні характеристики конфлікту:

а) перехід негативізму з нижчого до вищого рівня. Конфлікт розвивається «за методом розкручування спіралі»: дія одного партнера супроводжується контрдією іншого, і ця остання контрдія загалом неадекватна за масштабом своїх наслідків у вихідній точці конфлікту;

б) різноманітність і специфічність причин виникнення сімейних конфліктів;

в) сімейні конфлікти відрізняються від інших видів конфліктів дуже різноманітним спектром форм протиборства і різноманітністю прийомів і способів їх вирішення;

г) загостреність негативних переживань, нещадність оцінок, звинувачувальний характер висновків. На партнера «виливається потік» звинувачень, образ, епітетів, які зазвичай майже не вживаються. Назовні проривається та інформація один про одного, яка, за нормального стану, приховується;

г) кожний конфлікт унікальний. І все ж можна знайти спільні риси, а значить – виробити деякі загальні рекомендації.

За загрозами для сімейних стосунків конфлікти можуть бути:

– безпечними, які виникають при наявності об'єктивних труднощів, втоми, дратівливості тощо; раптово розпочавшись, конфлікт може швидко закінчитися. Про такі конфлікти часто кажуть: «До ранку все минеться»;

– небезпечними, які виникають через те, що один з подружжя повинен, на думку іншого, змінити лінію поведінки, наприклад, щодо родичів, відмовитися від якихось звичок, переглянути життєві орієнтири, прийоми виховання, тобто ставиться проблема, яка вимагає вирішення дилеми: поступитися чи ні;

– особливо небезпечними, які приводять до розлучень [174].

Б. Ознайомлення учнівської молоді з приводами та причинами сімейних конфліктів

На відміну від причин, які становлять собою сукупність внутрішніх щодо певного сімейного процесу обставин, приводи – це зовнішні, часто випадкові обставини, що можуть дати поштовх для розв'язування дій тієї чи іншої причини. Причини лежать значно глибше, а приводи – на поверхні. Часто вони можуть не співпадати, хоч привід, зазвичай, спрацьовує тільки за наявності причини. В іншому випадку він суттєвого впливу на шлюбний союз не чинить. Соціальна роль приводу полягає в тому, що він допомагає причині із можливості конфлікту перетворитись на його реальність.

Спостереження і дослідження свідчать, що 80 % конфліктів виникають спонтанно, без бажання партнерів. Відбувається це через особливості людської психіки. Провідну роль у виникненні конфліктів відіграють конфліктогени (ті, що сприяють конфлікту). Конфліктогенами називають слова, дії (чи бездіяльність), які можуть призвести до конфлікту. Слово «можуть» тут є ключовим. Перший конфліктоген часто з'являється ситуативно, а далі вступає в дію ескалація конфліктогенів.

Серед **приводів** конфліктів можна виділити:

1) поганий настрій, який за законом емоційного зараження, передається партнеру. При цьому будь-яке нейтральне слово сприймається як емоційно забарвлене. Прохання звучить чи розуміється як вимога, зауваження – як претензія, порада – як наказ. Не секрет, що людина з таким настроєм може легко вибити з колії багатьох, і, насамперед, членів сім'ї;

2) власну неправоту, що служить мотивом випереджувального звинувачення;

3) незадоволені приховані потреби і бажання (такі, як бажання безпеки, незалежності чи належності), а також побоювання втратити щось значуще: дружбу, власність, мир і спокій. Люди часто приховують свої справжні почуття. Вони можуть відчувати себе беззахисними і вразливими або боятися того, що ці почуття будуть комусь не до смаку або незрозумілими. Таким чином, ключ до розв'язання конфлікту, який буде ефективним для всіх, – це розпізнавання прихованих бажань чи страхів (партнера чи своїх власних);

4) ревності і заздрості бувають здоровими, а бувають патологічними. В основі здорових ревностей і заздростів лежить біологічне почуття власності і цінності цієї власності, основані на інстинкті виживання. У патологічних ревностях основним компонентом є безсилля, злість і відчай, засновані на нелюбові до себе. Людина, котра не любить себе, підозрює, що її не можуть любити інші, що вона недостатньо приваблива, що інші – кращі від неї, тому заслуговує більше тепла, любові, уваги, турботи і поваги. Таким чином, основна причина ревностей – низька самооцінка, невпевненість у своїх силах. Така людина часто відчуває себе невдахою, низько оцінює свої здібності і можливості, таланти, вміння і навички.

Серед інших численних приводів можна виділити наступні:

5) **конфліктна поведінка:** некоректний вираз незгоди; різка критика дій і вчинків партнера; приховане протистояння (незацікавлене ставлення до думки партнера, уникнення контактів і т. п.); пасивний протест; брутальність, брехня; приниження особистості партнера; прямий диктат; залякування; лицемірство; образливі прізвиська, що принижують гідність партнера; тощо.

6) надлишковий заряд негативних емоцій і невміння правильно їх виразити;

7) невдячність, неухважність;

8) невміле використання гумору, жартів;

9) неправильна поведінка партнерів у присутності інших людей;

10) втручання батьків у життя молодого подружжя;

11) різноманітні слухи;

12) загострення почуття;

13) брак часу «для себе»;

14) монотонність і нудьга;

15) іронічно перебільшена ввічливість;

16) вимоги та ультиматуми одного з партнерів;

17) перебільшені узагальнення з використанням таких слів, як: завжди, ніколи, всі, коли-небудь ще, назавжди;

18) неправильна поведінка в тих чи інших ситуаціях; часте повторення слів і виразів, які дратують. Вони наче б то зовнішньо

необразливі, однак у разі частого повторення можуть дратувати не менше, ніж явна брутальність чи крик, навіть якщо вони сказані спокійно: *Я тисячу раз тобі говорив, що... – Скільки разів повторювати... – Усі люди, як люди, а ти... – Ти така ж, як і твої батьки.*

До **причин** сімейних конфліктів належать:

1. Шлюб не виправдав сподівань одного чи обох партнерів. Можливо, вони були не готові до сімейного життя чи пов'язували ним інші очікування.

2. Незадоволена потреба в рівності, яка може виражатись через:

а) докір – це своєрідна оцінка, але лаконічна, іронічна, мінімізована за формою, багатозначна за змістом, така, що завжди інкримінує вину. Докір – це різновид психологічного нападу;

б) прагнення підпорядкувати собі іншого. Воно проявляється як у владних дружин, так і у деспотичних чоловіків. Особливо небезпечно події розгортаються в тих сім'ях, де «воля» притаманна обом партнерам. Прагнення до переваги проявляються в наказовій формі висловлювань, паузах, зауваженнях, негативних оцінках, критиці, звинуваченні, насмішках, сарказмі тощо. Це – так звані прямі прояви переваги. Але прояви переваги бувають й опосередковані:

– поблажливість щодо партнера: «Не гнівайся!», «Заспокойся», «Як ти можеш цього не знати?», «Невже ти не розумієш?» тощо. Конфліктогеном тут є поблажливий тон;

– перебивання партнерів у розмовах, прагнення виправити його, тим самим демонструючи більшу цінність своїх думок;

– піджартовування над партнером, особливо невдале використання гумору;

– перекладання на партнера відповідальності;

– нав'язування своїх порад. Партнер, котрий дає поради, по суті займає позицію зверхності.

в) намагання «перевиховати» партнера. «Переробка» партнера на свій манер – це надійний засіб зруйнувати сім'ю. Знищуючи недоліки коханої людини, інший починає «заодно» знищувати (психологічно, зрозуміло) і саму людину – її самолюбство, почуття власної гідності. Особливо «перевихованням» страждають представниці слабкої статі.

Як свідчать дослідження науковців (Д. Грей), чим більше жінка намагається підштовхнути партнера до змін, тим сильніше він чинить цьому опір [123];

г) нетерпеливість до звичок. Чоловік, наприклад, приходячи з роботи, береться за газету, дружина ображена – чому їй не виявлена увага;

ґ) намагання відстояти свою незалежність, яку розуміють як право жити, не рахуючись з настроями, звичками, всім попереднім досвідом того, кого самотійно обирають у партнери, а своїм дітям – у батьки;

д) невміння подружжя поступитись один одному. Дослідження професора Д. М. Чечота показали, що в сучасних сім'ях ніколи або майже ніколи не поступаються один одному приблизно 50 % чоловіків і дружин. Коли ж опитали розлучених, то серед них таких непоступливих виявилось 87 % [175];

е) погрозу. Погроза – завжди демарш, розрахований на реакцію у відповідь. Мета погрози – викликати потрібну реакцію і вести діалог вже стосовно неї. Будь-яка погроза – це цілий комплекс, що складається з натяків, виразу смертельної образи, розчарування й у фінальній частині – емоційного самовираження. Погрозою намагаються перевиховати партнера, виправити ситуацію, досягти «торжества справедливості»;

є) надмірну систематичну критику партнера. Нечасто можна зустріти психічно здорову людину, якій би подобалось, коли її критикують. Зазвичай, критиканство викликає реакцію у відповідь. А це – привід для конфлікту;

ж) домашнє насильство. Основним видом домашнього насилля, за даними нашого опитування, є *психологічне* (емоційне і вербальне) – 47 %, друге місце займає *фізичне* – 26 %, третє – *економічне* – 24 %, четверте – *сексуальне* – 3 %. Не випадково в 2018 році в Україні був прийнятий Закон «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (Закон від 07.12.2017 №2229-VIII).

3. Наявність у одного або у двох з подружжя неадекватної самооцінки. Низька самооцінка – це завжди звичка думати про себе погано. Людина із заниженою самооцінкою, зазвичай, нерішуча, скута і вона оцінює свої можливості та успіхи нижче їх реального стану. Для людини з низькою самооцінкою властиві висока тривожність: в основі її самооцінки лежить надмірна увага до оцінок інших; низька самооцінка заважає їй зрозуміти переваги індивідуальності; вона постійно чекає обману і розчарування, стає апатичною та індиферентною як до себе, так і до партнера, втрачає здатність нормально бачити, чути і думати.

Людина із завищеною самооцінкою оцінює себе вище, ніж її оцінюють люди, котрі взаємодіють з нею. Людині із завищеною самооцінкою важко бути щасливою, позаяк вона постійно чимось незадоволена – людьми, умовами – якщо не досягає реалізації своїх претензій.

4. Незадоволена потреба в спілкуванні через численні бар'єри, непорозуміння. Серед найменш продуктивних способів спілкування можна виділити такі:

а) уникання конфлікту, обговорення назрілої проблеми;

б) псевдозгода. Ті, хто дотримується цієї тактики не лише ухиляються від суперечки, а ще й роблять вигляд, наче нічого не

сталось. Це дратує оточуючих; вони почуваються винними за те, що роздмухують сварку, і тому в них зароджується неприязнь до того, хто вічно згоджується;

в) приховане звинувачення. Замість того, щоб прямо висловити, що їм не подобається, люди маніпулюють партнером, змушуючи його почуватися винним за те, що їм важко;

г) зміна теми розмови. Як тільки мова заходить про суперечливі речі, людина відразу ж переводить розмову на іншу тему, таким чином позбавляючи себе і партнера можливості обговорити проблему і розв'язати її;

г) критика. Замість того, щоб відверто поговорити і висловити своє незадоволення з конкретного приводу, «критики» нападають на особисті недоліки партнера;

д) віджартовування в той час, коли партнер зібрався серйозно поговорити про справу;

е) неперервне бурчання викликає лише прикрість і протест;

є) постійне переривання партнера під час сімейних бесід;

ж) дефіцит спілкування.

5. Несумісність партнерів. У шлюб вступають дві людини, кожна зі своїми уявленнями, вихованням, смаками, звичками. Молоді люди багато в чому виявляються несумісними, перш за все психологічно. Звички, смаки, погляди кожного партнера щодо режиму дня, розподілу побутової праці, створення домашнього затишку, витрат коштів починають чинити вплив. Така густота переломів, такий ураган змін перетворює закладку сімейного фундаменту в найбагатший конфліктами час.

Для спрощення розгляду цього питання можна виділити три аспекти подружньої сумісності:

– **фізіологічна сумісність** – це відповідність потреб в інтимному (не обов'язково сексуальному) спілкуванні одного партнера можливостям і потребам іншого. Тут має значення і вік, і зріст, і вага, і бридливність, і вихованість і т. п. Можна говорити про психофізичну несумісність партнерів у тому разі, коли мають місце скарги на запах тіла, шкарпеток, білизни чоловіка, на жіночу білизну з неприємним амбре (запахом);

– **психологічна сумісність** – сумісність темпераментів, характерів, емоційно-вольових та біоритмічних особливостей подружніх партнерів тощо;

– **соціальна сумісність**, як сумісність світоглядів, ідеалів, ціннісних орієнтацій, життєвих планів, спільність суспільно-політичних і трудових прагнень шлюбних партнерів. Виявляється, що саме тут є свої жорсткі закони: справжнє кохання і щасливий шлюбний союз неможливі між людьми, які по-різному дивляться на світ, мають неоднакові життєві

цілі й плани, життєву спрямованість. Якщо психологічні і біологічні характеристики можуть поєднуватися, гармоніювати як у разі їх тотожності у різних людей, так і за наявності їх протилежностей, то соціальна сумісність вимагає тотожності осіб, вимагає повного збігу їх поглядів. Ось чому готовність до створення сім'ї передбачає усвідомлення важливості сумісності світоглядів, ідеалів, ціннісних орієнтацій і життєвих планів майбутнього подружжя [97, с. с.108].

Серед основних чинників подружньої несумісності, так званих «бомб уповільненої дії» варто назвати такі:

- значна відмінність у віці подружніх партнерів;
- відмінності у віросповіданні і релігійних переконаннях;
- належність до різних національних культур;
- відмінності в рівні освіти і соціальної належності;
- батьки одного з партнерів не сприйняли вибір своєї дитини;
- чоловік і жінка живуть у різних містах.

При цьому існує загальне правило: чим більші відмінності, тим сильнішим з часом буде вибух. До речі, найчастіше серйозні конфлікти трапляються в тих молодих сім'ях, де погляди матерів чоловіка і дружини на основні життєві цінності протилежні.

Причиною сімейних конфліктів часто стає надмірна комунікабельність жінки. Постійний процес обміну інформацією приводить до нервозності чоловіка, це дістає його, робить його перебування вдома дискомфортним. Ось чому психологи рекомендують жінкам витрачати свій надмірний комунікативний ресурс поза домом. І ще одне: не треба переказувати чоловікові проблеми інших в деталях. Нічого, крім роздратування, ця невдячна праця не викличе.

Іншою розповсюдженою причиною сімейних конфліктів є бажання жінки залучити чоловіка до реалізації своїх планів на шкоду його спокою. Прийшов він з роботи втомлений, хоче відпочити і замість того, щоб подивитись фільм по телевізору, йому доводиться виносити сміття чи робити щось подібне.

Дратує чоловіків зловживання жінки безпідставними ревнощами. Варто пам'ятати, що важко змусити чоловіка під час прогулянок постійно дивитися під ноги чи на небо – чоловіки дивляться на жінок завжди. Але треба пам'ятати, що якщо він одружився на даній жінці, значить вона найкраща. Безпідставні ревнощі дратують понад 90% чоловіків [176].

6. Недоліки і дефекти виховання, характеру і морального розвитку подружжя. Егоїзм, споживацтво, надмірна критичність, надмірна образливість, невдячність, неввічливість, необов'язковість – ці та багато інших недоліків особистості можуть бути причиною чи каталізатором подружніх конфліктів. Сімейні стосунки можуть ускладнювати як негативні риси одного з партнерів (скупість,

впертість, непоступливість, безвідповідальність, хибна принциповість, сварливість, недоброта тощо), так і позитивні якості (мрійливість, надмірна ретельність у роботі, підвищена емоційність і т. ін.). Не буває людей, які б склалися тільки з одних достоїнств. Отже, треба визнати, що недоліки є у кожної людини, понад те – кожна людина має право на недоліки. Перефразовуючи відоме правило психотерапії Д. Карнегі щодо шлюбного партнера, можна казати: не варто намагатися змінити свого партнера, треба просто змінити своє ставлення до його характеру, в тому числі і до недоліків.

7. Успіхи одного з партнерів в професійній діяльності на тлі невдач і неспроможності іншого.

8. Шкідливі звички, до яких відносяться не лише залежності, такі як паління, алкоголізм, наркоманія, але й такі, на перший погляд, нешкідливі, як сидіння біля комп'ютера чи мобільного телефона в соцмережах, систематичне переключення каналів телевізора, звичка розкидати шкарпетки, годинами висіти на телефоні та інші «дрібниці», які до початку подружнього життя сприймалися, як належне.

9. Нерівномірний розподіл обов'язків у домашньому господарстві. На жаль, висока духовність не гарантує від розходжень у питаннях, кому мити посуд, кому йти до магазину, кому бути з дитиною. І чим менше підготовлені партнери до ведення домашнього господарства, тим більше в них буде побутових конфліктів. Небажання чоловіків допомагати дружинам в їх нелегкій домашній праці призводить до постійних конфліктів: жінки, обтяжені домашніми справами, вихованням дітей, робляться дратівливими, нестриманими і нерідко чоловік і діти стають об'єктами їх розрядки.

10. Незадоволені матеріальні потреби. Перший і головний ворог душевної близькості подружжя – це гонитва за грошима. Вступивши в шлюб, людина нерідко ставить перед собою суто матеріальну мету, приносячи в жертву і домашнє тепло, і почуття, і радість спілкування. Конфлікти на ґрунті грошей можуть зіпсувати прекрасні в усьому іншому сімейні стосунки;

11. Розходження в поглядах на вільний час. У сфері вільного часу найчастіше говорять про те, що один партнер не приділяє іншому достатньої уваги: *«немає у нього часу, постійно відсутній, то на роботі, то зустрічається з приятелями чи займається своїми захопленням»*. Але можливі і цілком протилежні скарги: *«зовсім не залишає в спокої, не дає у вільний час трохи відпочити, а вічно тягне кудись розважатись»*. Якщо партнерам не вдається дійти єдиної думки відносно спільних розваг у вільний час, можна частину цього часу присвятити розвагам на смак дружини, а іншу – відповідно до побажань чоловіка.

12. Сексуальні дисгармонії у подружніх партнерів. Можна відзначити, що в кожному індивіді існує прагнення до досягнення

сексуального задоволення. При цьому форми отримання задоволення не завжди є соціально сприйнятними і допустимими. В цих випадках вони підлягають забороні з боку цензури і не проникають у свідомість, а залишаються неусвідомленими. А це призводить до дискомфорту, який детермінує конфлікти.

13. Різні педагогічні позиції стосовно дитини. В сімейному вихованні головне – зрозуміти, що вимогливість батька так само необхідна, як ніжна турботлива любов матері до дитини. Сучасні діти часто отримують з надлишком материнську любов, але не відчують батьківської протилежної основи – вимогливості. Це і формує егоїзм, самозакоханість, безвідповідальність маленьких людей, які через односторонність вихованості засвоюють лише «хочу», «дай», «купи» і не реагують на «треба», «мусиш».

14. Неправильне ставлення до родичів і друзів шлюбного партнера. Стосунки з друзями та родичами можуть створити чимало проблем. Жодна сім'я не виникає «на порожньому місці». Товариські й родинні зв'язки не можуть бути обірвані формальним актом шлюбу. І зовсім непросто впорядкувати їх, враховуючи нову доміную – появу найближчої, найголовнішої людини (чоловіка або жінки). Все це потребує значних зусиль. Батьки нерідко є ініціаторами конфліктів молодого подружжя. В ряді досліджень встановлено, що в середньому 36 % чоловіків і 28 % жінок вважають, що найближчі родичі негативно впливають на сімейні стосунки.

Варто відзначити, що істинні причини гострих суперечностей подружніх партнерів у конфліктній сім'ї важко виявити, оскільки найчастіше напружена атмосфера в сім'ї обумовлена не однією, а низкою причин, які не завжди усвідомлюються подружжям, а тому спільно не обговорюються і не усуваються, поступово нашаровуються, приводять до наростання розходжень, що, в свою чергу, підсилює неприязнь один до одного [177].

В. Попередження, розв'язання та подолання наслідків подружніх конфліктів

Бажано було б кожну молоду пару перед вступом до шлюбу готувати до «особливих» (стресових) ситуацій у сім'ї. На початкових своїх стадіях невдоволення один одним проявляється невербально – в міміці, позах, жестах – за ними можна судити про настрої, думки і переживання людини. І це вже може стати сигналом чуйному партнерові – «Час вживати заходи!». Треба, щоб кожний не просто розумів головою, а знав, відчував «усіма клітинами», коли в ньому зарухалося «бісеня» неприязні до партнера, що охолодження його викликане не тільки і не стільки невдалими діями і тим більше навмисними, ворожими чи недружелюбними вчинками партнера, а,

перш за все, його власним станом втомленості, дратівливості. Треба зрозуміти, що насамперед настав такий період, коли вимагається відпочинок один від одного.

До найбільш ранніх симптомів напруженості, що призводить до конфліктів, можна віднести:

1) зітхання, коли партнер раптом, явно не до місця, глибоко, засмучено зітхає. Це є ознакою роздратування, щось його не влаштовує або в партнері, або в ситуації. Якщо це залишити без уваги, вибуховий матеріал для конфлікту буде множитися;

2) нерішуче мовчання. Якщо не допомогти партнерові, не полегшити виведення негативних емоцій «назовні», знову ж таки може поповнитися «склад вибухових конфліктних речовин»;

3) напружені рухи м'язів обличчя. Він «грає» жовнами і коли просто дивиться на партнерку, і коли говорить (і погляд при цьому злий). Це – ознака великого напруження і роздратування;

4) відвертання. Партнер старанно відводить очі і відвертається, про що б не йшла розмова;

5) пропуски в увазі. Один партнер розповідає щось іншому, а той начебто й слухає, киває головою, піддакує, навіть дивиться на нього, а потім, раптом, на середині фрази запитує: «То про що ти говориш?». Це – серйозна ознака майбутнього конфлікту, один вже активно не бажає помічати іншого;

6) розмова вкороченими фразами. Партнер не விடுшть жодного зайвого слова, в мові превалюють підмети і присудки: «Прийду. Зроблять. Більше не дають. Відчепися. Я втомився. Не буду»;

7) дудлінг (малювання різних фігурок, малюнків під час розмови). З одного боку, тебе наче й слухають і іноді навіть кивають головою, а з другого – явно показують, що всі слова – дурниці, заради них не варто навіть відриватися від свого «серйозного» заняття;

8) зростання «зони інтимного спілкування» з партнером. Навколо кожної людини існує так званий «особистий простір», який вона сприймає як продовження свого тіла. Якщо хтось входить у цей простір, людина відчуває дискомфорт, незручність.

Жінки загалом терпиміше ставляться до сварок і конфліктів, а деякі навіть люблять сваритися і цим самостверджуються. Тому сімейні сцени для них не є нічим особливим, вони до них звичні. У чоловіків ставлення до сімейних сцен інше. Вони дуже цінують свій душевний комфорт і для них сімейна сцена – це не звична, а екстремальна ситуація. Вони бурхливіше реагують, якщо дружина порушує їх душевний спокій, виводить з душевної рівноваги. Окремі чоловіки довше, ніж жінки, пам'ятають образи, навіть якщо вони цього не показують [178; 179].

Найпростіший спосіб профілактики конфлікту – **не доводити до нього**. Своєчасно помітити загрозу сварки і погасити її – жартом, новою, значущою і цікавою для партнера інформацією, різким переключенням його уваги на щось інше (бажано приємне). Усунути назріваючий конфлікт можна сильним і в чомусь несподіваним емоційним «погладжуванням» – знаками любові, подарунком чи ще чимось. Той, хто першим помітив, що партнер затіває сварку, має сказати собі: *«Увага! Не піддавайся!»*. Далі кожен прямуватиме своїм «курсом», застосовуючи свої методи, які краще вдаються. Одному досить сказати дружині (чоловікові) ласкаве слово, обійняти і поцілувати розпалювача сварки, щоб він відтанув, спам'ятався. Інший переведе все на жарт, тим самим переключить увагу. Третій, пересиливши себе, поступиться навіть у випадку, якщо впевнений у своїй правді, аби не дати розгорітися пристрастям.

Профілактика конфлікту починається з того, щоб **не нести в сім'ю невдачі і службові неприємності**. Тут варто пам'ятати, що близько 80 % конфліктів між подружжям відбувається в перші дві години після їх повернення з роботи. Додому приносяться втома робочого дня, невирішені проблеми, атмосфера громадського транспорту в години пік, скандали нескінченних черг, дратівливість з приводу того, що вдома чекає ще робота, прибирання, прання і т. ін. І підсвідомо шукають винного, хто міг би бути крайнім. А це найближчі люди (чоловік, дружина, діти). Психологи доводять, що сила дії психологічно негативного конфліктного поля обернено пропорційна квадрату «віддалі» між людьми: чим ближчі дві людини одна одній, тим імовірніший конфлікт між ними.

Дуже важливим у профілактиці подружніх конфліктів є **вміння відмовляти в чомусь**. Пряма відмова може викликати нерозуміння і роздратування партнера, а отже ускладнити подружні стосунки. Тому: а) відмовляти слід потроху, частинами, розчаровувати поступово; б) відкладати відмову на якийсь термін, переносити розмову; в) попросити замінити прохання чимось іншим; г) не допускати, щоб голос був різким, роздратованим; г) перевести серйозне на жарт тощо.

Щоб убезпечити себе від серйозних конфліктів, юнакам і дівчатам варто пам'ятати, що **в сварках ніхто ніколи нічого не може довести**, оскільки в їх вирішенні блокується робота думки, здатність враховувати аргументи партнера. Значить, і нема чого намагатись довести щось людині, що перебуває в стані негативного емоційного збудження. Д. Карнегі писав: *«Збуджені партнери не в змозі прийти до згоди»* [180]. Окрім цього, для профілактики конфліктів корисним для подружжя виявляється:

- пам'ятати, що сімейна азбука починається з «Ми»;
- виробити спільну угоду про придушення конфліктів у зародку;

– уміти вчасно зупинитися. В старих інтелігентних сім'ях існував звичай – під час суперечок, конфліктів подружжя переходили від родинного «Ти» до холодно-офіційного «Ви»;

– відчувати настрій партнера і розвивати вміння розуміти його (*«Добре слово – добре, а добре діло – ще краще»*);

– долати власний індивідуалізм (якщо ти впевнений, що винен партнер, значить, треба шукати провину в собі);

– уміти не лише стати на місце іншого, але й гідно стояти на своєму місці.

У подружніх стосунках є декілька форм для узгодження точок зору з тих чи інших питань і одна з них – обмін думками. Подружжя висловлює свою точку, не перебиваючи один одного, знаходять спільне рішення, а потім спокійно обговорюють розходження. Тут важливо зрозуміти один одного, зробити спробу стати на позицію коханої людини. У профілактиці конфліктних ситуацій у сім'ї доцільно використовувати «обхідний маневр». Треба спробувати навчитись замість критичних зауважень у «лоб» пояснювати, як цінуються ті якості шлюбного партнера, які рідко проявляються. Наприклад, якщо він скупий, необхідно розповісти, як значуща така риса як щедрість. Кожне подружжя має бачити, які способи необхідно використати, аби розрядити конфліктну ситуацію. Об'єктивність, пластичність, готовність піти на компроміс і надання партнерові можливості бути собою – це риси, котрі партнери мають постійно розвивати в собі.

Аналізуючи досвід спілкування подружжя під час напружених ситуацій в нормальних щасливих сім'ях, можна виділити те спільне, що їм властиве, що в сукупності й складає основу мистецтва подружнього життя:

– прагнення згладити сімейний конфлікт, що назріває, а не розпалювати його;

– бажання глибше зрозуміти істинні причини незвичайної поведінки свого партнера в певний момент, проникнути в його психічний стан, а не приписувати йому своїх мотивів, не ставити поспішних діагнозів;

– прагнення керуватися у взаєминах з партнером у конфліктних ситуаціях більше постійним почуттям і розумом, повагою до партнера, чим тимчасовими емоціями, не поспішати з винесенням вироку;

– органічна огида до вживання сильних, образливих, а тим більше негідних брутальних висловів стосовно свого партнера;

– намагання опиратися на хороше в коханій людині;

– розуміння доцільності обопільних поступок, негайного примирення подружжя;

– вміння зіставляти всі «за» і «проти» в прийнятті й реалізації відповідних рішень.

Усунути напруженість і знайти оптимальне вирішення допомагає дотримання певних умов вирішення конфлікту: звуження «майданчика» суперечки до мінімуму; управління негативними емоціями; прагнення і уміння зрозуміти позицію один одного; усвідомлення того, що в конфлікті немає правих; недопустимість наклеювання ярликів один одному; використання гумору; завжди пам'ятати, що суперечка стосується лише можливих варіантів вирішення проблеми і ведеться заради єднання.

Усунути суперечності, допомогти партнерові зайняти правильну позицію можна, якщо зняти зі спілкування всі знаки переваги чи неповажливі нотки. Не варто говорити того, що може бути сприйняте іншим з такої точки зору, наприклад: *«Ти нічого в цьому не смислиш...»*; *«Не відволікай мене»*; *«Не мороч мені голови»*; *«Пора б уже зрозуміти»*; *«Чого ти нервуєш»*; *«Не балакай дурниць!»*; *«Давай, давай. Може щось і вийде!»*. Надмірно велика впевненість у своїй правоті сприймається як прихована перевага. А ось інші фрази: *«Мені здається...»*; *«Я думаю, що...»*; *«Мені ближча інша точка зору»*; *«Чи не помиляюсь я, вважаючи, що...»*.

Частіше доцільно **застосовувати самокритику замість звинувачення**. Наприклад, пролив чоловік борщ. А дружина йому: *«Ой, як я невдало поставила тарілку!»*. Чоловік: *«Ну що ти, це мені слід бути більш, акуратним...»*. Інцидент вичерпано, обидва задоволені один одним. Психологи радять користуватися ніби двома кріслами – чорним і білим. Хочеш висловити близькій людині претензії – «сядь» спочатку в чорне крісло і розкажи про свою вину (*«Я, мабуть, не дуже уважний...»*, *«Я не все для тебе роблю, що міг би...»*), тільки після цього «пересядь» у біле – для другої половини своєї промови: *«Я спробую бути кращим, але і ти спробуй зрозуміти...»*. У усіх випадках краще, перш ніж сказати щось нехороше, спочатку порахувати до десяти. І помовчати. Не допоможе – варто рахувати до ста тисяч. І взагалі, перш ніж сказати щось іншому, варто прикинути, а чи хотілося б ви самому це почути?

У сім'ї доводиться мати **справу не стільки з дією, скільки зі взаємодією**. Результат залежить не стільки від того, яку лінію поведінки вибере певна людина, але й від того, яку стратегію вибере її партнер, яким буде поєднання обраних стратегій. Отже, вимагається усвідомлення не лише власних дій, а й можливих дій партнера, врахування не лише своїх власних інтересів, а й розуміння інтересів іншої людини. В сучасній теорії стратегічних ігор розбираються випадки, зумовлені обоюдною залежністю учасників. Одна із задач відома як «дилема в'язнів»: *«Дві людини арештовані за підозрою в злочині (можливному та уявному), поміщені в різні камери і не можуть ні про що домовитись. Але їм відомі умови гри. Якщо жоден з них не*

визнає себе винним, то волю вони отримають через рік. Якщо один зізнається, а інший ні, перший отримає волю і нагороду, другий же буде приречений до 15 років. Але якщо одночасно зізнаються обидва, кожен отримає по 20 років каторги. Питається, яке рішення найрозумніше для людини, що поміщена в камеру?». Для того, щоб прийняти розумне рішення, треба зрозуміти можливу поведінку партнера, поставити себе на його місце. Треба шукати рішення, оптимальне для обох. У згаданій ситуації таким рішенням буде: *не зізнаватися – обидва понесуть мінімальне покарання*. Але це можливо лише тоді, коли кожен вважає іншого розумною людиною, довіряє йому, впевнений, що партнер не підведе. Тут солідарність виявляється об'єктивною необхідністю, а справа розуму – усвідомити цю необхідність [181].

Для того, щоб врятувати кохання, сім'ю, молодь доцільно озброїти психологічною «технікою безпеки» під час конфліктних ситуацій, своєрідним кодексом суперечки:

1. Для обговорення конфліктних проблем важливо вибрати потрібний час. Не варто починати неприємну розмову, коли партнер збирається на роботу, під час сніданку чи обіду, коли зібрались відпочити тощо.

2. Встановити для себе істинну причину конфлікту: в'яснити причини невдоволення, уважно вислухати і сформулювати основні претензії, які висуваються конкретно, без узагальнень на зразок «ти завжди», «ти ніколи» і т. п.

3. Конфлікт має спрямовуватись на вирішення проблем.

4. Говорити потрібно лише про саму розбіжність, тільки про сам предмет суперечки, тобто звужувати тему суперечки до мінімуму.

5. Не дозволяти собі згадувати про попередні помилки партнера («Ти завжди так!»), узагальнювати («Всі баби – стерви» чи «Всі мужики – козли!»);

6. Ніколи не робити контрвипади на зауваження партнера («А ти сам!...»).

7. Сперечатися треба чесно, вимогливо, принципово, не розмінюючись на дрібниці. Не треба втрачати доброзичливість до іншого, говорити один одному образливих слів, таврувати «епітетами».

8. Недопустимо людині у суперечці втрачати контроль над собою, підвищувати голос і замість аргументів використовувати звинувачення. Чим аргументованіші докази, тим м'якшим тоном вони мають викладатись.

9. Не можна допускати прийоми, що зачіпляють глибокі почуття людини, те, що для неї дороге, або що вона хворобливо переживає. Не можна бити по прихованих недоліках і комплексах (низький зріст,

надмірна вага, лисина, косі очі), зачіпати найзначущі цінності партнера (професійна компетентність, значущість для сім'ї тощо).

10. У жодному випадку не варто давати оцінки родичам партнера. Заяви типу «Ти такий самий нещасний, як твій батько» чи «Ти такий же зануда, як твоя мамаша» лише підливають масла у вогонь.

11. Уникати заяв, яких партнер вам не вибачить. Декларації типу «Я з тобою розлучусь» чи «Я ніколи тебе й не кохала» залишаться у пам'яті партнера, коли предмет суперечки давно забудеться.

12. Не в'ясняти стосунки під впливом алкоголю. Подібні сварки нічого не вирішують і нікуди не ведуть.

13. Ніколи не варто пред'являти свої претензії іронічним тоном – він образливий.

14. Під час конфлікту необхідно бути максимально емпатійним, намагатись зрозуміти партнера, визнати його право мати свою точку зору. Адже зрозуміти – не обов'язково погодитись. Треба навчитись слухати і чути партнера.

15. Після вичерпання конфлікту доцільно перевести розмову на іншу тему і тоном, манерою спілкування показати, що сварка вже забута.

16. Не отримувати задоволення від конфліктів.

17. Необхідно бути готовим до примирення і прийняття компромісного рішення.

Найрозпосудженішими способами завершення конфліктів, на думку Г. Зіммеля, – перемога одного з партнерів, примирення і компроміс. Конфлікт вважається розв'язаним тоді і лише тоді, коли партнери відмовляються від своїх первісних вимог, що гарантує повне припинення протиборства. Щоправда, завершений конфлікт завжди може знову спалахнути у будь-який час [182].

Повна внутрішня готовність до примирення – це тверда впевненість, що твій намір не зміниться на протилежний, навіть якщо у відповідь на довірливий жест примирення ти отримаєш відмову, іронічні заяви типу «А, совість заїла!» чи «Тобі все одно що: сваритись чи миритись!» або вимогу додаткового каяття. Готовність до примирення – це повне забуття образ, доброзичливе ставлення до партнера, вміння просити пробачення і вибачати. Варто запам'ятати, що навчитись вибачати необхідно не заради навіть партнера, який образив, а заради звільнення своєї власної душі. Спроба примирення не дасть бажаного результату, доки кожен з партнерів не звільниться від нагромадженого почуття гніву чи ненависті. І. Ганді писала, що «не можна потиснути один одному руки, стиснені в кулаки».

2.2.6.8. Ознайомлення з основними видами сумісності та шляхами гармонізації сімейних стосунків

Панівний в кожній сім'ї емоційний настрій, який є наслідком сімейної комунікації, називають психологічним кліматом. У психологічному словнику психологічним кліматом називають комплекс психологічних умов, що сприяють чи перешкоджають згуртуванню сім'ї, сукупність психологічних станів, настроїв, відносин членів сім'ї. Психологічний клімат створюють члени кожної сім'ї: від їх зусиль залежить, яким він буде [183; 184].

Найяскравіше психологічний клімат і психологічне здоров'я сім'ї проявляється у сумісності членів сім'ї. Існує два підходи до розуміння сумісності:

1. Сумісність – це два набори якостей і рис, які відповідають один одному подібно до того, як конфігурація ключа відповідає прорізіві замка (наприклад, дружна сім'я, в якій прагнення до лідерства в одного з подружжя підкріплюється бажанням підпорядковуватись у другого). Тут можливі три варіанти: тотожність, полярність, доповнюваність. Не існує відповіді на питання про вплив подібності – гомогенії чи полярності і взаємного доповнювання – комплементарності особистісних рис на гармонію та успішність подружнього союзу. Тут можуть бути різні варіанти. Можна сказати, що в цьому випадку сумісність – це потенційна можливість щасливих сімейних стосунків.

2. Сумісність виникає не на основі подібних чи доповнювальних одна одну якостей, а завдяки прагненню подружніх партнерів до поступок, взаєморозуміння, завдяки активному пошукові гармонійних стосунків. У цьому випадку сумісність є реальною гарантією успішного шлюбу [185].

Серед основних видів особистісної сумісності на особливу увагу заслуговує так звана гратифікаційна сумісність (слово «гратифікація»). Коли говорять про гратифікаційну особистісну сумісність, мають на – це антонім слова «фрустрація», що означає задоволення увазі таку сумісність характерів, особистостей людей, яка дає задоволення всіх основних психологічних потреб. Гратифікаційна сумісність включає в себе шість основних параметрів. Перший – це ефективність спілкування, так званий **коефіцієнт ефективності спілкування**. Часто люди, балакаючи однією мовою, не розуміють один одного. Це відбувається через те, що люди по-різному схильні висловлювати свої думки, передавати інформацію і спиратися на різні аргументи у своєму спілкуванні. На практиці це приводить до того, що люди балакають на різних мовах, страждає їх спілкування, а там, де немає спілкування – немає і взаємодії.

Другий момент – комфортність взаємодії, так званий **коефіцієнт комфортності взаємодії**. Часом деякі люди викликають у нас

позитивні емоції просто своєю поведінкою: особливості ходи, жестикуляція, міміка, кінестетика тощо. Наскільки людина реагує дією, наскільки комфортно і ефективно це відбувається – це так звана невербальна мова спілкування.

Третій момент – **коефіцієнт особистісної зрілості**. Якщо партнери особистісно зрілі, успіх в стосунках найімовірніший. Тому коефіцієнт зрілості – це градуйована шкала, і він розраховується як сумарний коефіцієнт зрілості кожного партнера. Є певні порогові значення, вище яких прогноз стосунків розцінюється як сприятливий, нижче від цього порогу стосунки оцінюються як несприятливі.

Четвертий параметр – це **коефіцієнт потенціалу особистісного зростання**. Тут присутні два моменти, перший – обидва партнери повинні розвиватися самі, щоб підтримувати інтерес один до одного. Другий момент – партнери повинні сприяти розвитку один одного, стати вчителями один для одного, своїм сильним функціям вони повинні навчати і розвивати партнера в його слабких функціях.

П'ятий параметр – **спільність базових морально-етичних цінностей**. Кожна людина живе за тим морально-етичним кодексом, який вона для себе сприймає, і далеко не всі речі, які громадською думкою визнаються морально-етичними, не всіма людьми сприймаються як такі.

І нарешті, шостий параметр – це **компліментарність ролей**. Розподіл ролей в парі повинен бути компліментарним, тобто взаємодоповнювальним. (якщо один грає роль батька, інший повинен бути дитиною). Якщо ролі конфліктні, то виникає боротьба за роль, яка може бути конфліктною для іншого.

Позаяк в цьому розділі аналізується психологічна підготовка молоді до шлюбу, то з трьох видів сумісності (фізіологічна, психологічна, соціальна), про що йшлося вище, основний акцент робиться на психологічній сумісності. При цьому варто враховувати той факт, що до шлюбу вступають люди, які є різними «за»:

1) типами темпераменту. Темперамент позначається на вчинках і поведінці подружніх партнерів. Хоч ця поведінка не є фатально визначеною, але можна приблизно передбачити, як поводитимуться за тих чи інших умов особи з різним темпераментом. Незважаючи на те, що в чистому вигляді темперамент зустрічається нечасто, особливості та відмінності в темпераментах не варто недооцінювати при створенні сім'ї. У шлюбі чоловік чи жінка мають добре уявляти темперамент свого партнера, прощати слабкості, вміти пристосовуватись до його індивідуальності. Разом з тим, мирно співіснувати в шлюбі зовсім не означає повністю співпадати. Але багато хто шукає саме повного співпаданьня, вважаючи, що з такою людиною легше бути щасливою. Проблема в іншому – знайти таку людину дуже важко. Поставити таку

мету рівнозначно рішенню відмовитись від пошуку людини взагалі, позаяк результат, зазвичай, буде нульовим [186].

Німецький психолог XIX ст. В. Вундт дуже мудро рекомендував: *«У звичайних буденних радощах і невдачах життя треба бути сангвініком, у важливих подіях життя – меланхоліком, відносно вражень, що глибоко зачіпають наші інтереси, – холериком і, нарешті, флегматиком – у виконанні раз прийнятих рішень»* [187]. Неправильно вважати, що один темперамент більш «високого» ґатунку, а інший – «нижчого». Серед осіб різних темпераментів можна знайти не тільки талановитих, але й геніальних людей.

Виходячи з вищевикладеного, у підготовці до подружнього життя необхідно наступне:

1. Ознайомлення молоді з особливостями основних типів темпераменту (це роблять часто на уроках біології).

2. Інформування про вплив типу темпераменту на міжособистісну, персональну, психологічну сумісність подружніх партнерів.

3. Ознайомлення школярів з тенденціями до різної задоволеності подружніми стосунками при поєднанні різних темпераментів, про адаптаційні особливості людей різного темпераменту, а також зі шляхами гармонізації шлюбних стосунків;

2) типами характеру (акцентуацій – за К. Леонгардом). Характер: це – сукупність стійких і суттєвих індивідуальних властивостей особистості, що відображають всю різноманітність її ставлень до себе, людей і праці [188]. Сьогодні в психології, коли мова йде про характерологічний рівень сумісності, часто використовують термін «акцентуація характеру», маючи на увазі надмірне вираження окремих рис характеру та їх поєднань. Для характерологічного рівня дуже важлива доповнюваність характерів партнерів, відсутність яскраво виражених рис характеру, які у взаємодії призводили б до зіткнення. Кожна людина має позитивні і негативні риси характеру. Тому не варто акцентувати увагу тільки на вадах ближнього. Базаров у І. С. Тургенева нехай грубувато, але досить влучно висловив: *«Человек все в состоянии понять – и как трепещет зфир, и что на солнце происходит, а как другой человек может иначе сморкаться, чем он сам сморкается, этого он понять не в состоянии»* [189].

Уявімо, що в шлюбі зійшлись яскраво виражені інтроверт та екстраверт (поділ на екстравертів – орієнтованих назовні та інтровертів – орієнтованих на себе здійснив К.Юнг) [190]. Аналізуючи типові форми поведінки екстравертів і інтровертів, можна сказати наступне. **Інтроверти** черпають стимули життєвої активності зсередини, живуть багатим внутрішнім світом, заряджаються самотністю (читання книг, музика, робота).

Інтроверт, за оцінкою переважної більшості психологів-дослідників, — це людина, що віддає перевагу самотності, не любить галасливі компанії і вечірки. Вона замкнена, повільна, малокомунікабельна, стримана, серйозна, любить порядок, схильна до самоспоглядання, дружить з небагатьма, але віддано. Краще проведення часу для інтроверта — наодинці з собою.

Інтроверти люблять будувати плани на майбутнє і планувати свої дії завчасно, схильні роздумувати над вчинком, ретельно обдумувати й оцінювати прийняті рішення, уникають ризикованих ситуацій, критично налаштовані і консервативні, не люблять змін. Вони постійно сумніваються в правильності своїх рішень і вчинків, дуже бояться допуститись помилки, лякливі і часто не вміють за себе постояти.

Екстравертам потрібна постійна стимуляція ззовні: вони прагнуть до нових вражень, люблять зміни, схильні до ризику, до швидких реакцій. Для них характерна розкутість поведінки, веселість, оптимізм, а також запальність, деяка агресивність, поверховість у сприйнятті людей і явищ. Вони не схильні планувати діяльність, але наділені доброю адаптованістю до обставин, відрізняються ініціативністю і заповзятливістю, демонструють комунікабельність, уміють спонукати інших до дії і правильно розподіляти обов'язки [191; 192].

Відмінності можуть поліпшити сімейні відносини, якщо подружні партнери працюють над ними, а не борються проти них. Треба вчитися жити з відмінностями в шлюбі, не ображаючись на них. Їх потрібно враховувати і правильно використовувати. Ні в якому разі не слід намагатися переробити чоловіка / дружину! Людина-екстраверт ніколи не стане інтровертом, а ось скандалів уникнути не вдасться [193].

Можна проаналізувати й інші типи акцентуацій характеру, наприклад, демонстративний, педантичний, збудливий тощо. Дослідження у сфері сумісності характерологічних особливостей подружжя, проведені Н. Агішевою, показали, що для того, аби одному було легше приймати свого партнера і для створення гармонії риси особистості, котрі зумовлені спадково, мають бути контрастними, а ті, котрі зумовлені вихованням — подібними. Створенню гармонійних стосунків між партнерами по шлюбу сприяє наявність у них взаємодоповнювальних рис характеру, а не однаковість їх. Необхідно при цьому, щоб сам індивід сприймав себе, свою унікальність.

Якщо партнери не усвідомлюють своїх особливостей, їм важко буде уживатися. А звідси й завдання: молодь, котра готується до шлюбу, має хоча б у загальному ознайомитися із основними типами характеру, які знає сучасна психологія, їх проявами в конкретних рисах (як позитивних, так і негативних), має зрозуміти, як ці знання можна враховувати у своїй життєдіяльності взагалі, і в подружньому житті зокрема;

3) провідними репрезентативними системами. Останнім часом значного розповсюдження отримало поняття «репрезентативні системи особистості» – тобто системи пошуку, прийому і переробки інформації з оточуючого світу. Провідною репрезентативною системою називають ту, в якій людина цей світ описує. Неспівпадання репрезентативних систем шлюбних партнерів часто стає фактором формування конфліктних стосунків у сім'ї [194].

Люди отримують інформацію про оточуючий світ за допомогою різних органів чуття – бачать, чують, відчують. Але в кожного є своя провідна репрезентативна система. Ці системи бувають аудіальні (людина в основному сприймає світ за допомогою слуху), візуальні (зору) і кінестетичні (основна інформація про світ йде через відчуття). Учені відзначають, що серед людей найчастіше зустрічаються «візуали» (80-85%), «аудіали»(10-12%) і «кінестетики» (до 8%) [195]. Зрозуміло, що рідко можна зустріти домінування якогось одного способу мислення; в основному, домінує змішаний тип, найчастіше – візуально-кінестетичний. Повна взаємодія між подружніми партнерами можлива лише у випадку, коли один з них говорить на мові тієї репрезентативної системи, якій віддає перевагу інший [196].

Часто члени сім'ї спілкуються один з одним мовою своєї провідної репрезентативної системи (ПРС), а в конфліктних ситуаціях вони повністю від неї залежать. Таким чином, спілкуються партнери різними мовами. Наприклад, люди-візуали слово «повага» будуть в основному співвідносити з візуальним контактом, а кінестетики більше уваги приділяють дотиковим впливам. Розмова між людиною, що мислить візуально, і людиною, що мислить відчуттями, може стати серйозним випробуванням для обох сторін. Важливим умінням для шлюбних партнерів є вміння вільно переходити від однієї репрезентативної системи до іншої і використовувати найадекватнішу з них в конкретній ситуації.

Один зі способів зрозуміти, яка репрезентативна система є провідною для людини є вербалізація співрозмовника, тобто аналіз слів (їх називають «предикатами»), що найчастіше він використовує. Наприклад для візуальної ПРС: бачити, дивитися, уявляти, спостерігати, передбачати, ілюструвати, блистити, розглядати, показувати, з'явитися, темний, сліпий, тощо; для аудіальної: слухати, чути, звучати, відтворювати, дзвеніти, звук, говорити, заявляти, монотонний, глухий, голос, співзвучний, пошіпки, гучно; для кінестетичної ПРС: відчувати, почуватися, зламатися, схопити, доторкнутися, зловити, тиснути, вручати, контактувати, штовхати, терти, зачіпати, твердий, м'який, важкий, холодний тощо [197].

«Кінестетики» і «візуали» на початку стосунків чудово доповнюють один одного, і тягнуться один до одного, знаходячи в партнерові риси,

які самі хотіли б мати. Однак ще в період залицяння в них можуть бути конфліктні ситуації.

Усе вищесказане не означає, що для «кінестетиків», наприклад, краще вступати у шлюбний союз з представниками свого типу, а «візуалам» робити те саме. Можна побудувати гармонійні стосунки з коханою людиною, незалежно від того, яка система сприйняття є для неї провідною. Для цього важливо розмовляти з нею її мовою. Що це означає? Передовсім треба визначити домінуючу репрезентативну систему свого обранця (за напрямком руху очей, дієсловами, що вживаються, зоровими образами, м'язовими напруженням і т. п.). Після цього необхідно підлаштуватися до його системи, намагатися розмовляти з ним його мовою. При цьому важливо не тільки використовувати аудіальні, візуальні чи кінестетичні образи, спілкуючись з представниками різних типів мислення, але й поділяти їх систему цінностей. Важливо навчитись поступатись партнерові в його інтересах, не забуваючи при цьому про свої власні. А все це вимагає відповідної підготовки майбутнього сім'янина;

4) психологічними особливостями. Джерелом труднощів у досягненні подружньої сумісності можуть бути психологічні особливості одного чи обох партнерів. У їх вивченні особливої уваги заслуговують такі полярні якості, як: домінантність – підпорядкованість; ригідність – гнучкість; оптимізм – песимізм; безпечність – відповідальність; романтизм – раціоналізм; гарячковість – лабільність; енергійність – повільність; раціональність – емоційність; комунікабельність – соромливість; впевненість – залежність; альтруїзм – егоїзм; активність – пасивність; дисциплінованість – спонтанність тощо.

Для щасливого подружнього життя важливо, щоб партнер відповідав вимогам іншого, треба, щоб позитивні якості партнера не переросли в негативні (для наочності можна подати схему переростання позитивних рис у негативні: наполегливість → хижацтво → агресивність; бережливість → жадність → скупість; веселість → легковажність → безпринципність). Позитивна поведінка партнера ще не обов'язково сприяє обопільній гармонії. Чоловік може підкреслювати свої достоїнства: не п'є, не палить, не зраджує, дбає про дім. Все добре, але ... як це співвідноситься з потребами іншої людини. Бо можна бути добрим, але нудним, вірним, але надто серйозним в коханні. Можна бути порядною людиною, але без почуття гумору. Це суттєво в подружньому житті, де не може бути місця одноманітності і рутині. Окрім спільності підходів до способу життя, необхідна наявність взаємодоповнювальних якостей. Наприклад, критикану-чоловікові потрібна терпелива і спокійна дружина, нервовому і невпевненому в собі – холоднокровна;

5) ритмами фізіологічних процесів. Люди бувають різними не тільки за характером і темпераментом; різними можуть бути і ритми фізіологічних процесів, що протікають в організмі, сприймання часу, швидкість реакцій і т. п. В одного всі рухи швидкі, поривчасті, в іншого – повільні. Одні більш працездатні вранці і втомлені ввечері, інші зранку – апатичні, мляві, а до вечора повні енергії. Те, що одними сприймається як «довго», іншим здається «швидко», що для одних «рано», то для інших «пізно».

Нещодавно група психологів вивчала сумісність біоритмів людей у шлюбу. Виявилось, що для сімей, в яких люди живуть щасливо багато років, характерне цілком визначене поєднання біоритмів. У благополучних парах ритми мають наче дзеркальне відображення. А з фізики відомо, що протилежно заряджені елементи притягуються. Якщо ж ритми накладаються один на одного, то може відбуватися відштовхування. З'ясувалось, що для подружнього життя здебільшого має значення поєднання фізичного у першу чергу, а в другу – емоційного ритмів. Інтелектуальний ритм не чинить такого великого впливу на подружнє життя. Це можна пояснити тим, що фізичний ритм короткий – 23 дні, тому він сильніше виражений. А інтелектуальні ритми розтягнуті – 33 дні, їх коливання згладжуються (Шапарь В., 2004). Всі ці біоритми «вмикаються» у момент народження людини. Достатньо знати дату народження для того, щоб визначити критичні дні, коли той чи інший ритм досягає максимальної точки чи проходить середину циклу. В ці дні певні функції організму перебудовуються, через що, власне, і виникає критичний момент. Ще в XVI ст. В. Шекспір сказав: *«Припливи є в усіх людських ділах, і лише той, хто користує їх уміло, реалізує задуми свої»* (авт.переклад) [198].

До цих біоритмічних явищ теж потрібно звикати. Але для того, щоб до них звикнути, їх треба передусім знати. Перш за все, про добовий ритм, про «сов» і «жайворонків» (є й проміжні типи – «голуби» чи «аритміки», яким без різниці, вони до будь-якого графіку підлаштуються). Перші зранку помітно мляві, повільні, від чого і роботу виконують з труднощами, проте до вечора вони відчують приплив сил і енергії. Інші, навпаки, легко просипаються і в першій половині дня їх не залишає бадьорість, а ось ввечері вони виглядають втомленими, працездатність їх спадає. Усі кішки, наприклад, ночами гуляють, а всі собаки – сплять. Якщо один з партнерів «жайворонок», а другий – «сова», то вони житимуть як *«кішка з собакою»* [199].

Біологічний годинник «жайворонків» не дозволяє їм засиджуватися дуже довго, для них раннє прокидання – це неодмінна умова хорошого самопочуття. Якщо «сова» вимушена підніматись рано, її партнеру треба бути готовим до вічного ранкового невдоволення, бурчання і навіть проявів агресії. Тому нормально поспілкуватися не вийде, не

дивлячись на всі намагання «жайворонка». Як і не вдасться змусити «жайворонка» дивитись до ночі фільм, – він все рівно засне. Ось і вся сімейна ідилія...

Найрозповсюдженіша помилка подружніх партнерів – це прагнення переробити свою половину. Особливо наполегливими в своїх повчаннях є «жайворонки», вони намагаються диктувати свої правила в сім'ї. Найгірше, коли партнери сваряться з даного приводу, надаючи «пташиним» особливостям моральний відтінок. А звідси і неприємна статистика сімейних стосунків: пари, де один «жайворонок», а інший «сова», частіше скаржаться на самотність, рідше займаються сексом. Але ніхто з партнерів не винен, що таким народився, що неподібний на іншого. Тому, єдиний вихід – шукати якийсь компроміс:

- основною складовою взаємин повинна стати взаємна повага подружжя потреб і звичок один одного. Якщо, наприклад, «сові» необхідно спати до обіду – треба просто зробити їй таке задоволення;

- треба організувати сімейний побут так, щоб «жайворонок» увечері, а «сова» зранку могли спати спокійно. Доцільно присвятити час собі, коли партнер відпочиває, провести його з користю для себе;

- слід прагнути допомагати один одному: «сова» обов'язково зрадіє філіжанці кави, принесеній зранку в ліжку, а знесилений до кінця дня «жайворонок» оцінить приємну турботу ввечері (приготована вечеря, помитий посуд після цього);

- якщо дозволяють житлові умови, психологи рекомендують розділити квартиру на чіткі зони активного пильнування та сну. Ці зони не повинні перетинатися між собою: слід винести телевізор зі спальної кімнати; замінити верхнє освітлення настільною лампою чи матовим абажуром. Це дозволить «жайворонку» спати, коли «сова» читає; при перегляді телевізора чи прослуховуванні радіопередач варто користуватися навушниками тощо. Тобто при бажанні можна зробити все заради партнера і миру в домі;

- ні за яких обставин не варто висміювати партнера через те, що він не відповідає власному уявленню і звичкам, не треба турбувати «сову» зпросоння чи задавати складні питання – їй потрібний час, щоб прийти до тями і т.д.

Як бути? Якщо «жайворонок» кожного дня буде лягати спати щоденно пізніше звичайного на 15-20 хвилин, а «сова» хвилин на 15-20 раніше, то поступово можна зблизити біологічні годинники партнерів. Головне – ніякого насилля, все повинно відбуватись поступово і добровільно. «Совам» і «жайворонкам» підвладна не тільки зміна періодів активності і сну, але й поведінки в інтимній сфері.

Вчені виявили взаємозв'язок між добовими ритмами подружніх партнерів і їх задоволеністю своїм шлюбом. Виявляється, що в сім'ях, де обидва партнери встають і лягають в один і той же час, панує щастя

і гармонія; а ось 30% пар, у яких біоритми не співпадали, скаржилися на невдалий шлюб.

Другий за впливом на почуття людей цикл – сезонний, річний. Восени і взимку багатьом важче бути один для іншого такими ж хорошими як навесні і влітку. В цей час слабкості і недоліки стають рельєфнішими, у відносинах все менше літнього тепла, більше прохолоди. Можливо, що в людей, особливо підвладних річному циклу, осінь і зима – кризовий час. Знаючи це, треба бути насторожі проти свого внутрішнього ворога і з підвищеною терпимістю вибачати зриви близької людини. Це – найпростіший, елементарний прояв гуманної культури почуттів, хоч і дуже нелегкий для виконання.

Значний вплив на життєдіяльність подружжя чинить місячний цикл жінки. Первісні люди вважали, що під час місячних днів у жінку вселяється злий дух і робить її «нечистою». На ці дні вони відселяли її від роду. Це давало подвійну користь: полегшувало життя жінці, звільняючи її від важких робіт, а її рідних оберігало від спалахів злого духу. У період менструації енергетика жінки сильно змінюється і починає входити в дисонанс з оточуючою енергією, діє руйнівно. Не ліпший з психологічної точки зору і так званий передменструальний синдром, що часто супроводжується фізичним і душевним дискомфортом, детермінованими фізіологічними й енергетичними причинами і, відповідно, кисневою і цукровою недостатністю на рівні фізіології та енергетичними втратами – на рівні біополя;

б) ролевими очікуваннями. Важливе місце в досягненні подружньої сумісності відіграє ролева взаємодія партнерів і, відповідно, ставлення подружжя до ролевої поведінки в шлюбі. Сімейно-ролева сумісність подружжя має два аспекти. Передовсім, – це узгодженість сімейних цінностей і узгодженість ролевих уявлень про функції чоловіка і дружини в сім'ї. Сімейні цінності утворюють ієрархічну шкалу, відповідно до якої кожний з партнерів висуває на перший план ту чи іншу сімейну функцію, приділяючи їй більше часу, енергії та уваги. Неузгодженість сімейних цінностей і низька якість їх реалізації призводить до сімейно-ролевої дисгармонії, викликаючи в особистості розчарування сімейним життям.

Інший бік сімейно-ролевої сумісності – узгодженість ролевих уявлень про функції чоловіка і дружини в сім'ї. Реалізація сімейних функцій вимагає узгодження в уявленнях, хто і за що з подружжя має відповідати. Ролеві установки особистості проявляються в тому, які з видів сімейної діяльності вона бере під свою відповідальність, а які адресує партнерові. Ролева невідповідність виражається мірою та активністю участі партнера у веденні домашнього господарства, вихованні дітей, ініціативності щодо дозвілля і т. ін. З часом все більш суттєвим стає співпадання і задоволення ролевих очікувань: потрібний

той, хто в кожній ситуації виявляється тим, ким потрібно іншому, з ким вдало формуються стилі спілкування і побудови взаємин. Кожному з подружжя потрібно колись відіграти роль і Батька, і Дитини, і Пристрасного коханця і багато-багато інших. Таким чином, умова перша: багатий набір ролей. Умова друга: щоб кожна роль виконувалась тоді, коли це потрібно іншому [200];

7) отриманим вихованням у батьківських сім'ях. Чим більша відмінність у способі життя батьківських сімей, тим більша ймовірність конфліктів між партнерами в молодій сім'ї. Наприклад:

– у неї батьки завжди разом, а в нього у них окремі інтереси і товариства, і це вважається нормою. Для неї сім'я – це «Ми», а для нього «Я + Я». Ситуація не страшна, але треба бути готовим до певних розходжень і суперечностей;

– у неї в батьківській сім'ї дух консервативний; основний принцип, щоб усе було «як у людей» (жорстка, традиційна структура), а в нього, навпаки, над консерватизмом сміються і живуть за принципом «у нас буде так, як нам хочеться чи зручно» (структура гнучка, рухлива);

– у неї у сім'ї панувала думка: порядок понад усе. У нього батьки вважали, що є речі важливіші (і він вихований у дусі: не спіткаюсь – ось і порядок, а пил падає й так).

Розуміння різних підходів до виховання в батьківських сім'ях дозволяє простіше адаптуватись до свого партнера, філософськи сприймати речі, яких не було у власній батьківській сім'ї;

8) статевою належністю. На ступінь задоволеності шлюбом впливає і стать партнерів: у чоловіків суб'єктивна задоволеність шлюбом вища, ніж у жінок (Антонов А., 1998; Гроздова Є., Лідерс А., 1997; Карабанова О., 2001) [201]. За результатами дослідження Т. Андреєвої (1998), образ щасливого шлюбу у чоловіків формується передовсім крізь призму психологічних, сексуальних компонентів, у жінок – через побутову, рекреативну, сексуальну і психологічну підструктуру шлюбу [202]. Про врахування статевих особливостей для досягнення психологічної сумісності йдеться у підрозділі 2.2.6.11.

Велику роль у сімейному житті, становленні нормального психологічного клімату відіграє розвинута здатність до співчуття. Процес формування здатності до співчуття дуже складний. Ця складність зумовлена тим, що треба навчитися не просто розуміти емоційний стан іншого, а й відтворювати його в самому собі. Здатність безпосередньо емоційно відгукнутися на переживання іншого в психології називається емпатією. Успішна спільна діяльність подружжя передбачає обопільне розуміння почуттів і потреб партнера: вони поділяють приблизно однакові чи близькі почуття щодо різних суспільних подій, знаходять шляхи розуміння емоційно-естетичного

світу партнера, сприймання ним мистецтва, природи. Взаємна симпатія, а також взаємне співпереживання і співстраждання постійно мають бути в процесі сімейного спілкування і взаємодії, тому ці почуття – складова частина міжособистісних стосунків у сім'ї.

Важливе значення у формуванні сімейного благополуччя має психологічна підтримка. Здатність до емоційної підтримки розвивається, як правило, поступово. Від співчуття, коли людина сприймає труднощі іншого так, наче вони є її власними, до співчуття, коли вона не тільки налаштовується на одну емоційну хвилю з іншим, але й здатна від душі підбадьорити, втішити. І, нарешті, від співпереживання до сприяння, коли людина допомагає не словом, а ділом і не з почуття обов'язку, а знову ж таки від душі. Психологічна підтримка містить не тільки емоційну підтримку, але й інтелектуальну. Мова йде про допомогу в аналізі і логічному розв'язанні різних практичних проблем.

Серед важливих для подружнього життя почуттів варто назвати терпеливість. Бути терпеливим – значить визнавати право іншої людини чинити і думати по-своєму. Проявляючи один до одного певну терпимість, люди з різними поглядами і звичками, відмовившись від одних і засвоївши інші, можуть легко уживатись один з одним. Для спілкування з товаришем, другом достатньо, що в нього й у мене спільні погляди з основних проблем, а в сім'ї важливе й те, як він відпиває гарячий чай і як дмухає на гарячий суп.

Для того, щоб процес гармонізації сімейних стосунків протікав успішно, молоді не завадить знати, що:

1. Вірогідність гармонійного подружнього життя тим більша, чим подібніші моделі батьківських сімей подружніх партнерів.

2. Однакові недоліки характеру ускладнюють сумісність. Однакові або схожі достоїнства теж сумуються, і це суттєво полегшує уживання. Дві домінуючі чи підпорядковані особи не можуть, зазвичай, утворити хорошої подружньої пари.

3. Повніше суміщаються люди з полярним психологічним темпераментом, близькою статевою силою і глибокою духовною спорідненістю. Стабільність пари відрізняється не подібністю, а контрастністю темпераментів.

4. Сьогодні психологи так формулюють закон сумісності подружжя: вроджені риси в сумісних парах мають бути контрастні, а набуті – подібні. Іншими словами, все те, що партнери отримали в спадщину від своїх батьків, має, по можливості, доповнюватися. Сумісність досягається, якщо фізичні, психологічні і ділові якості партнерів будуть доповнювати одна одну, а світогляд і принципи співпадати. Разом з тим, у кожній парі завжди є реальні можливості для підвищення рівня взаємної сумісності за рахунок самовиховання, зближення шлюбно-сімейних уявлень, високої культури взаємин.

2.2.6.9. Ознайомлення з морально-психологічними та ґендерними аспектами дошлюбної поведінки молоді

Дошлюбна поведінка має свою специфіку диференціації, вказівок, прав, ролей і обов'язків для юнаків і дівчат, свої стереотипи маскулінності і фемінінності, тобто уявлення про те, якою має бути дошлюбна поведінка чоловіків і жінок. Аналізуючи проблеми дошлюбної поведінки молоді, зазвичай розпочинають з проблеми вибору шлюбного партнера, з її розгляду в зарубіжній та вітчизняній науці.

А. Проблема вибору шлюбного партнера: ґендерний аспект

Подружні партнери не є кровними родичами, вони стають родичами за вибором. Вибір шлюбного партнера – це конкретне надання переваги одній особі з-поміж багатьох знайомих осіб протилежної статі, її ідеалізація [97, с. 57].

Кожний ще до створення сім'ї має визначитися зі своїми уявленнями про шлюб, сенс подружнього життя, роль сім'ї і дітей, сексуальну свободу і т. п. [201]. Особливо варто пам'ятати дві позиції: у шлюбі так само важко, як і без нього; зі вступом до шлюбу права зменшуються вдвоє, а кількість обов'язків збільшується удвоє. І взагалі, щоб зробити правильний вибір – шлюб чи холостяцтво – потрібні знання. Передовсім варто пам'ятати основний секрет подружнього щастя: не варто чекати, доки партнер зробить тебе щасливим, треба прагнути зробити щасливим його. Конфуцій з говорив: *«Щастя – це коли тебе розуміють, велике щастя, це коли тебе кохають, справжнє щастя – це коли кохаєш ти»* [202].

Крім цього, молоді люди мають бути поінформовані з приводу того, що сьогодні:

- шлюб не розглядається як необхідність; усе більше молоді свідомо вибирає самотність як свій стиль життя;
- зменшився вплив батьків на вибір шлюбного партнера;
- зросли очікування і вимоги, що ставляться молоддю до сімейного життя;
- ширшим стає діапазон якостей бажаного партнера;
- чим більший вибір можливих партнерів, тим важче вибрати;
- має місце нереалістичність очікувань щодо майбутнього шлюбного партнера;
- молоді люди закохуються радше в ідею любові, ніж у живу людину, уявляючи собі неіснуючий ідеал. Ідеального партнера, зазвичай, знаходять тоді, коли його не шукають. Він з'являється у нашому житті тоді, коли людина готова до зустрічі з ним;
- вступаючи до шлюбу, молоді люди, котрі є соціальними інфантами, хочуть отримати все й одразу;

– для людей, котрі вступають до шлюбу з представниками іншої раси, релігії, віку, які мають різну освіту, ймовірність розлучення велика на всіх етапах подружнього життя.

Згадуючи платонівський міф про андрогінів, можна припустити, що дехто свято вірить в існування єдиної половинки, яку треба ретельно шукати [203]. На нашу думку, припущення, що у всьому світі існує лише одна людина, якій ти призначений, а вона тобі, є хибним. Адже якби це було так, то майже ніхто не знайшов би свою другу половину, так як людей на світі дуже багато. Звісно, бувають ситуації, коли дві людини зустрівшись розуміють, що вони є єдиним цілим і відчують, що вони створені одне для одного. Але таке буває не так часто. Зазвичай все інакше. Люди самі наділяють свої половинки тими рисами, які хочуть бачити один в одному. У слові «половинка» існує інший сенс. **Люди стають одне для одного половинками, а не є ними первісно.** Абсолютно будь-яка людина може стати половинкою, це залежить від того, **що** людина зробить для цього кохання.

Майже всі зарубіжні і вітчизняні теорії вибору шлюбного партнера базуються на **ідеї соціально-культурної гомогамії** (Най А., Берардо Ф., Боссард Дж., Дебе О., Райгородський Д., Уінч Р., Мурштайн Б., Райсл Л. та ін.), котра ствержує, що в основі вибору лежить однакова «соціально-культурна цінність» партнера: в число можливих обранців входять ті, які мають однакові характеристики (раса, віросповідання, соціальний клас, близькість за освітнім рівнем, віком, територіальною близькістю проживання). Що ж до особистісних характеристик, то тут **притягуються протилежності.** (Уінч Р., 1954). Це означає, що енергійну, владну жінку вабить спокійний і м'який чоловік, а інтроверта, як вже зазначалося, приваблює екстраверт [206].

По-друге, механізм вибору партнера представлений як система фільтрів, які послідовно звужують коло можливих обранців, відсікаючи тих, котрі для цієї ролі не підходять. **Чим молодші люди, тим розмитіший у них образ майбутнього партнера по шлюбу, але тим ширший у них спектр сумісності, бо пластичніші характери, смаки, погляди, легше формуються спільні інтереси** [207].

По-третє, еволюційна теорія, яка передбачає, що принципи вибору статевого партнера для постійних стосунків і випадкових зв'язків будуть сильно розрізнятися для чоловіків і жінок через пов'язані зі статтю відмінності (у специфіці репродуктивних завдань) у репродуктивному успіхові і можливостях батьківського вкладу. Найважливішим критерієм для вибору випадкової (короткотривалої) партнерки для чоловіка є її наявність і сексуальна доступність, тоді як для постійної статевої партнерки найбажанішими характеристиками мають служити здоров'я, материнські якості і вірність. Жінки, котрі вдаються до короткочасних репродуктивних стратегій, мають

орієнтуватися на генетичні якості чоловіка (гіпотеза «хороших генів»), що вказують на його здоров'я і його готовність поділитися ресурсами. Вибираючи ж постійного партнера, жінки мають уміти безпомилково визначати його батьківські якості та економічний потенціал [206].

Для шлюбно-сімейних уявлень сучасної української молоді характерною є й така характеристика як споживацька нереалістичність. Дослідження студентів Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка показали, що **«середній» бажаний шлюбний партнер за своїми позитивними рисами перевершує «середнього» реального юнака з кола знайомих дівчат-студенток.** Юнакам-студентам ідеальна дружина уявлялась у вигляді жінки, яка була не лише краща реальних дівчат, а й перевершувала їх за розумом, чесністю, веселістю і працелюбством, а й перевершувала їх за розумом, чесністю, веселістю і працелюбством [207].

У ході дослідження ми підтвердили дані інших учених (Т. Андреєвої, В.Зацепіна, Є. Морозової, А. Протопопова та інших) щодо наявності ще одного парадоксу шлюбно-сімейних поглядів юнаків і дівчат – **реальної невідповідності якостей бажаного супутника життя і партнера з повсякденного спілкування.** Успіхом в опитаних юнаків користуються (в порядку спадання) красиві, веселі, сміливі, розумні, енергійні, довірливі і працелюбні дівчата, в той час, як ідеальна дружина має бути чесною, справедливою, веселою і життєрадісною, вміє володіти собою, енергійною, любить свою роботу, намагається допомогти іншим, розумною, з розвинутим почуттям гумору, вольовою, красивою, сміливою. Аналогічно найпопулярнішими в дівчат виявились юнаки енергійні, веселі, красиві, високі, з добре розвинутим почуттям гумору, товариські, розумні, чесні, вольові; тоді, як для шлюбного партнера: чесний і справедливий, розумний, вміє володіти собою, сміливий, вольовий, веселий, любить свою роботу, товариський, енергійний, з почуттям гумору, високий, красивий.

До речі, в нашому дослідженні частина студентів не змогли назвати якості майбутньої дружини чи чоловіка. І ще одне. Аналіз дошлюбних уявлень дівчат-студенток педагогічного університету показав більше, ніж у юнаків, розходження уявлень між якостями партнера по спілкуванню і майбутнього шлюбного партнера.

Як відомо, не всім щастить знайти партнера, який приваблює своєю зовнішністю. Якщо проаналізувати результати дослідження Б. Марстейна (Murstein, 1986), люди схильні вибирати тих, хто не більше і не менше привабливіший, ніж вони самі. Вони вибирають у друзі, тим більше у шлюбні партнери, тих, хто відповідає не лише за рівнем інтелекту, але й за рівнем привабливості [208].

Бар'єром шлюбного вибору, як не дивно, часто стає більший, ніж у чоловіка, рівень освіти і зарплати жінки. Чимало чоловіків відчують свою неповноцінність у спілкуванні з такими жінками (особливо з тими, які мають учений ступінь) [209]. Разом з тим нижчий освітній рівень жінки, зазвичай, чоловіків рідко зупиняє. Про це свідчить той факт, що рівень освіти чоловіків значно вищий від жінок. Це ж можна сказати і щодо зарплати [210].

Вивчаючи критерії вибору майбутнього шлюбного партнера, можна виділити загальні, характерні і для хлопців, і для дівчат критерії:

а) соціальний престиж людини, тобто оцінка її якостей іншими людьми. Конкретно соціальний престиж особистості виражається трьома аспектами: популярність людини, її привабливість, авторитет і може виникати як результат комплексного впливу різних факторів: благородства характеру, вихованості, інтелекту, ерудиції, вольових характеристик, соціального статусу, контактності тощо;

б) світоглядні установки партнера. Процес спілкування в шлюбі вимагає близькості поглядів. Несумісність поглядів протидіє проявам кохання, створенню міцної сім'ї. Співпадання ж їх міцно прив'язує подружжя один до одного, підкріплюючи їх емоційний зв'язок спільною спрямованістю думок;

в) система моральних цінностей партнера, неписані правила якої зумовлюють взаємини людини з іншими людьми, диктують її уявлення про моральне й аморальне в конкретно існуючих історичних умовах. Кохання, шлюб, сім'я вимагають, щоб у чоловіка і жінки була однакова чи подібна система моральних цінностей, що служить умовою їх обопільної адаптації. Коли один з них оцінює певні вчинки як моральні, а інший – як несумісні з мораллю, дуже швидко настає дисонанс у відносинах, і саме кохання, а отже й шлюб, стають неможливими;

г) культура поведінки людини. Вона проявляється у ввічливості і чемності, передбачає врівноваженість характеру, засвоєння так званих хороших манер, знаходить відображення в красі жестів і міміки, доброзичливості; Важливим аспектом культури поведінки є тактовність, поступливість (у розумних межах), делікатність, почуття міри;

д) культура зовнішності людини. Манера одягатися, стиль одягу відображають певне розуміння цінностей, індивідуальний рівень культури, підкреслюють деякі особливості смаку і характеру. Недарма в старовину, бувало, оглядини нареченої починали з гребінця – якщо він чистий, то дівчину не страшно брати в дім. Більшість чоловіків і жінок не приваблює екстравагантність у представників протилежної статі. Чоловіків, наприклад, дратують жінки, що захоплюються яскравими фарбами і крупними узорами. Жінкам особливо не подобається

невідповідність кольорів сорочки і краватки, перстні на пальцях. Ось чому важливо продумувати деталі своєї зовнішності для кожної, але особливо для першої, зустрічі зі своїм партнером [97, с.58-59]

В літературі можна зібрати численні лаконічні висловлювання З.Фрейда, які можуть стати в пригоді при виборі шлюбного партнера та й в подружньому житті [211]:

1. Чим бездоганніше людина ззовні, тим більше демонів у неї всередині.

2. Ми вибираємо один одного не випадково... Ми зустрічаємо лише тих, хто вже існує у нашій підсвідомості.

3. При виборі собі супутника життя не варто забувати про те, що у вільний від сексу час вам доведеться ще і про щось розмовляти.

Мають місце особливості вибору шлюбного партнера у представників різної статі. Майже половина (48%) чоловіків закохуються в жінок з першого погляду і лише третина (28%) жінок схильна до такого. (The Daily Mail). Природа, як уже зазначалось, закріпила за чоловіком у своїй системі природного відбору функцію відповідального за покращання зовнішнього, фізичного стану роду. Так само за жінкою закріплюється функція відповідальної за духовні, моральні якості нащадків. Обираючи шлюбного партнера, чоловіки часто шукають у жінках красу і молодість, а жінки в чоловіках – владу і забезпеченість, що означає прагнення чоловіків до якостей, що мають на увазі плодючість, і прагнення жінок до якостей, що мають на увазі забезпеченість і захист їх потомства [212].

І хоч секрету чоловічої вибірковості не існує, про кілька проблем, пов'язаних з вибором партнерки, з юнаками, котрі готуються до подружнього життя, варто поговорити. Наприклад, про те, що **надмірна привабливість жінки завжди серйозне випробування для чоловіка**. Рідко красива жінка буває хорошою дружиною. Розбалувана в юності увагою хлопців, чоловіків, вона вважає своє кохання дорогоцінним подарунком, який їй доводиться даруватим своєму обранцю. Вона не знала самопожертви, великодушності, прив'язаності, скромності.

Ось чому юнакам варто знати, що жіноча краса – це не тільки і не стільки фізичні дані. Вона складається із самоповаги, самовпевненості та вміння подати себе. Тобто феномен некрасивої жінки – суто психологічний. Краса є в кожній людині, треба тільки вміти її розкрити. Більшість людей не народжуються красивими, а ними стають. Жіноча краса – це не фізичні якості. Вона складається зі ставлення до себе (того, наскільки вона сама себе любить і відчуває готовність бути щасливою) і вміння подати себе.

До речі, краса може ставати часом тягарем. Красуні часто ставлять до партнерів надмірно завищені вимоги, аж до парадоксів: подаровані

діаманти замаленькі, повезли її відпочивати влітку в Туреччину, а не на екзотичні острови, та й мерседес не того відтінку. Вони завжди, навіть без особливого приводу може залишити коханого, бо впевнена, що попереду може бути хтось кращий. Не випадково, у некрасивих жінок подружнє життя більш вдале, може й нещасливе, проте стабільне. Якщо жінка хоче, щоб навколо неї крутилися успішні чоловіки, вона повинна з'ясувати, що успішному чоловікові доступні багато красивих жінок і грубого поводження зі собою він терпіти не буде. Ось чому такій жінці треба навчитися приховувати «щит стерви» («bitch shield») [212].

Саме тому краще працювати не над зовнішністю, а над самооцінкою. Шикарна жінка – це не співвідношення ваги і зросту, це співвідношення інтелекту, смаку і впевненості в собі. Треба полюбити себе з будь-якою зовнішністю, і тоді зовнішність дійсно може будь-якою. Практикуючий психолог Михайло Лабковський впевнений, що зовнішність людини не впливає на коефіцієнт щастя. Цей факт доводять на особистому прикладі кінознаменитості [214].

Інший психолог, Д. Єнікеєва, радить чоловікам уникати жінок, які не підходять їм, передовсім, психологічно. Якою б жінка не була красивою і сексапільною, якщо в її товаристві відчуваєшся дискомфортно, варто припинити спроби залицяння. Доцільно, вибирати не ту жінку, в яку закохався, а передовсім ту, котра кохає тебе. Жінка може бути хороша лише тоді, коли щаслива. А щасливою вона буває тільки тоді, коли кохає сама. Для повноцінної жінки типовими є наступні характеристики: особистісні якості (доброта, доброзичливість, комунікабельність, терпеливість, тощо), посмішка, блиск і життя в очах, її запах (неповторність), вміння ставити і в іршувати завдання, її хода, постава, її гардероб, незалежність тощо [215].

Основа внутрішньої привабливості жінки – це, передовсім, впевненість у своїй привабливості, гармонійний стан душі, а також любов до життя, до людей, а отже й любов до чоловіків. Більшості чоловіків подобаються безпосередні, природні, з перчинкою, що вміють стежити за своєю зовнішністю, кокетливі, сексуальні, емоційні, доброзичливі жінки. Окрім зовнішньої привабливості в жінці, чоловік цінує ніжність, турботливість, прив'язаність й уміння бути хорошою матір'ю. Чоловік цінує, коли жінка ним захоплюється, коли вміє своєю жіночністю викликати в ньому відчуття його мужності і бажання забезпечити і захистити.

На другому місці у чоловіків, як не дивно, стоїть інтелект жінки. Жодний чоловік не хоче нерозумної партнерші, сподіваючись в майбутньому подружньому житті на якісь поради, рішення, підтримку. Чоловіки шукають таку супутницю, з якою цікаво поговорити і посперечатись на гострі теми. Останні дослідження переконують, що

наявність високого інтелекту у жінки здатна продовжити життя її обранця та запобігти слабоумству. Чоловіки, котрі одружилися на розумних жінках, за даними дослідження професора психології Лоренса Уоллі з шотландського університету Абердін, живуть довше, щасливіше і рідше страждають від хвороби Альцгеймера.

Є якості, які чоловіки цінують в будь-якому віці. Це передовсім, сексапільність, яка вабить чоловіків наче магніт, причому вона виражається не в косметичних засобах чи відповідному одязі, а в тому, що вилучається зсередини. Ідеальна партнерша – це не секс-машина, яка напам'ять знає Камасутру. Вона просто повинна бути без зайвих комплексів і ледь-ледь розкутою. Чоловікам дуже подобаються жінки, котрі люблять секс, можуть бути ліберальними у ліжку, проявляють ініціативу у сексі, готові до спонтанного сексу. Найбільше подобається чоловікам, коли жінка легко йде на зближення з ним і недоступна для інших чоловіків. А надто великий сексуальний досвід, навпаки, може відштовхнути представників сильної статі. В кожному чоловікові сидить інстинкт мисливця і коли він вловлює в жінці великий запас сексуальності, то йому автоматично стає цікавою жінка і це не просто статеве бажання – це глибший інтерес.

Чоловіки часто віддають перевагу жінкам, котрі примудряються тримати представників сильної статі в постійному емоційному напруженні, здійснюють нелогічні, суперечливі вчинки і часто чоловіки просто не знають, чого від них чекати, а це, природно, не дає сильній статі знудитись і розслабитися. Чоловік, як відомо, за своєю природою – мисливець. Він цінує те, що дістається йому не просто, *легка здобич його не цікавить*. Біля жінки, яка готова пожертвувати для нього всім, він швидко починає нудьгувати і мріяти про іншу, поки ще недоступну і загадкову. Ось чому жінка не має показувати чоловікові, що на ньому клином зійшовся білий світ, навіть якщо це дійсно так.

Наукою доведено, що у чоловіка є вроджена програма поведінки: *«Відвойовувати самок у бою з іншими самцями і запліднювати їх»*. Якщо дружина хоче, щоб чоловік проявляв до неї більше уваги, вона повинна давати йому зрозуміти, що і для інших чоловіків вона залишається привабливою. Щоб збудити в чоловікові захоплення, жінка повинна показати йому, як нею захоплюються і як її люблять інші люди. Тут спрацьовує стадний інстинкт. Якщо чоловік бачить, що його дружина подобається іншим чоловікам, що ті прагнуть відчиняти перед нею двері, запросити на танець – у чоловіка з'являється бажання завойовувати свою дружину. А разом з тим бажанням збуджуються і пристрасті, і закоханість. А далі вже йде уважне ставлення, прибиті полички, компліменти, квіти тощо. Якщо чоловік не бачить потреби відвойовувати свою жінку у інших чоловіків – компліментів, квітів і побачень від нього не дочекаєшся.

Чоловіка тягне до тієї, яка дістається з труднощами. Тому іноді добре було б самій відмовити в побаченні, яке пропонує чоловік, і сказати що йде на день народження до подруги. Важливо запам'ятати: чим дорожче жінка обходиться (*в енерго-часових затратах – не плутати з грішми*), тим ціннішою вона для чоловіка стає. Не можна бути надто доступним товаром – дороге те, що важко дістається. З.Фройд доводив, що те, що легко дістається, швидко знецінюється. Цінується те, що в дефіциті.

Дуже привабливою здатністю жінки для подружнього життя є здатність вірити в чоловіка. Така жінка дає йому можливість відчувати себе лідером. В цьому випадку їй взагалі не потрібно буде маніпулювати чоловіком, так як він і сам в будь-якій життєвій ситуації буде робити саме те, що його дружині потрібно. Вчені припустили, що і чоловіки і жінки однаково цінують почуття гумору в партнері, але потребують вони різне: жінки, зазвичай, віддають перевагу чоловікам-весельчакам, а чоловіки – жінкам, яким вони самі здаються дотепними.

Важливою характеристикою претендентки на статус шлюбної партнерші є вміння створити затишну і комфортну обстановку, хоч це не означає, що цього вміння достатньо для бездоганної дружини, інші складові теж не виключаються. Взагалі важливо пам'ятати, щоб стати ідеальною дружиною не достатньо мати одну чи кілька з перерахованих характеристик. Треба у повному обсязі поєднати в собі всі складові.

Існує три важливих особливості чоловічої природи. Передовсім, для чоловіка важливо те, що він потрібний. Якщо жінка демонструє свою високу кваліфікацію, є ефективною бізнесвумен, отримує суттєво більшу зарплату, то навряд чи вона його буде приваблювати як жінка, бо вона занадто самостійна, і він себе відчуває не зовсім потрібним. По-друге, необхідність прийняття чоловіка таким, яким він є. І, по-третє, бажання бути вільним (важке завдання для жінки: так попросити чоловіка, щоб він відчув свою потрібність і разом з тим не відчував себе об'єктом маніпулювання).

Дещо **інші вимоги до шлюбного партнера ставлять дівчата, жінки**. Виявляється, що сьогодні, як і колись, жінка прагне бачити в чоловікові силу, але тепер фізична міць поступається місцем силі духовній (інтелігентність, вихованість, ерудиція, внутрішня і зовнішня культура, надійність, працелюбність, серйозність, оптимістичність тощо) [97, с. 62]. Жінки високо оцінюють **чоловічий інтелект**. За наявності неабиякого розуму та ерудиції фізичні дані відходять на задній план. Сексологи твердять, що чоловічий інтелект викликає у жінки сексуальний потяг. Не кажучи вже про те, що жінці з розумним чоловіком цікаво. Зовнішнім проявом інтелекту є мова чоловіка.

Бідність думки породжує примітивну мову. Відомо, що «жінка кохає слухом», і саме мова може привабити чи навпаки – відштовхнути її.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних монографічних досліджень учених дає підстави стверджувати, що жінці потрібний партнер, який:

- 1) наділений ресурсами, необхідними для виховання й утримання потомства;
- 2) готовий ділитися цими ресурсами;
- 3) наділений фізичною здатністю захистити її саму та її нащадків;
- 4) наділений хорошими батьківськими навичками чи може їх розвинути;
- 5) психологічно з нею сумісний;
- 6) наділений хорошим здоров'ям.

Окрім цього, ознаками нормального чоловіка є: здатність побороти свої страхи (лікарів, безгрошів'я, аварій тощо); спокійне ставлення до фізіології (хто не падає від вигляду менструативної жінки, чи коли у дитини перепеленати памперси); розуміння відмінностей між чоловічою і жіночою психологією; розуміння своїх бажань; розумне ставлення до грошей – як до витрат так і до економії; розуміння недоцільності брехні в стосунках; небажання жити зі скандалістами; прагнення до кохання; уміння визнавати свої помилки; відданість дітям.

Зовнішність чоловіка для жінки не є домінуючим критерієм вибору шлюбного партнера. Жінку цілком влаштовує чоловік середньої зовнішності, середнього зросту, але такий, котрий має дар духовного і фізичного зваблювання, тонкий інтелект, здатний швидко адаптуватися до мінливих соціальних умов. Ідеальним чоловіком для жінки стає той, з яким вона відчуває себе жінкою. Її людські симпатії, що виникли до чоловіка, дорожчі, ніж з приводу його розвинутих м'язів чи грецького профілю.

Чоловікові, крім розуму, статусу, характеру потрібні ще й манери, вміння захоплювати і причаровувати. Достатньо сказати, що в боротьбі за отримання права бути обраним жінкою, він має насамперед уміти подобатися. Шанси бути обраним обернено пропорційні величині чоловічого переконання, що вибирає він сам і в прямій залежності від того, наскільки високо він цінує жіночу хитрість: вибирати чоловіка, роблячи вигляд, що вибирають її саму.

На думку жінок, ідеальний чоловік повинен бути наділений наступними рисами: по-перше, він повинен бути здатним здійснювати серйозні вчинки, бути людиною слова і діла, по-друге, розум, бо нерозумний чоловік навряд чи може претендувати на роль ідеального, по-третє, сильний характер, надійність, коли жінка почувається за чоловіком, як за кам'яною стіною; по-четверте, він повинен бути джентльменом і належно поводитись з жінками; по-п'яте, він не повинен сачкувати від своїх домашніх обов'язків чоловіка, батька і

годувальника. І нарешті – справжній чоловік ніколи не повинен дозволяти своїй жінці засумніватися в його почуттях до неї.

Сьогодні жінка не хоче, щоб її обранець був, як реальний партнер, рівним з нею – нехай хоч трішечки, та розумніший, сильніший – обов'язково, рішучіший, енергійніший і т. п. І розв'язати цю суперечність не просто. З одного боку, жінки хочуть, щоб їх чоловік був сильним, владним, непереможним і т. п. З другого – вони тішаться тим, якщо їм вдасться побачити сльози на очах свого ідеалу, хоч з дитинства самі доводять, що плакати чоловікам не можна. З одного боку, будь-яка жінка бажає у своєму майбутньому шлюбному партнерові бачити людину з яскраво вираженими рисами мужності, «справжнього чоловіка», з яким надійно, спокійно можна жити поруч. А з другого, – вона хоче бути поруч з людиною м'якою і покладистою, поступливою, яка завжди вибачить і зрозуміє, поспівчуває і приголубить.

Те, який у дівчини буде чоловік здебільшого залежить від неї самої: хоч вона і не має можливості обов'язково вийти заміж за того, хто їй сподобався, але ніхто не може змусити її вийти за того, хто їй не подобається. Орієнтуючись більше, ніж жінка, на зовнішність, чоловік менше помиляється у виборі. Адже її зовнішність – це те, що вже дано. А реалізація закладених у юнакові сил, які зможуть допомогти йому в майбутньому зайняти високе рангове місце у суспільстві, і які визначили зародження її почуття, залежить від дуже багатьох причин, і далеко не завжди чоловік у зрілі роки досягає того, що обіцяла його молодість. Існує у виборі шлюбного партнера такий парадокс: чоловік вибирає жінку, яка, на його думку, залишиться завжди такою, якою вона є. А жінка, навпаки, вибирає чоловіка, який, на її думку, зміниться з часом. В підсумку виходить наступна картина: чоловік сприймає жінку такою, якою вона є, а жінка – ні. Вона бачить його таким, яким він стане в майбутньому – їй треба переробити його під себе. Те, що дівчина помиляється частіше, ніж юнак, підтверджують дані соціологів. Більша ймовірність помилки у виборі партнера з боку дівчини, ніж юнака, можливо, є однією з причин того, що дружини частіше від чоловіків подають на розлучення.

Жінка на порозі вибору шлюбного партнера повинна оволодіти мистецтвом презентації. А так як презентувати їй доводиться саму себе – то це можна назвати мистецтвом самопрезентації. Це вміння підняти себе на п'єдестал і довести чоловікові що вона найкраща. Якщо хочеш зацікавити людей – треба не просто висловлювати свої думки – треба це робити цікаво. А цьому треба вчитися.

Якщо думати про тривале подружнє партнерство, то варто мати на увазі такі важливі фактори:

– не варто прив'язуватись до дуже молодій людини.

Найнебезпечніші шлюби, які створюються в юному віці;

- не варто прив'язуватись до людини надто швидко. Бурхлива пристрасть – небезпечна ознака. Треба добре пізнати людину;

- варто шукати подібності. Добре, коли у подружжя, наприклад, спільна справа. Доцільно шукати емоційної зрілості та гнучкості. Деякі риси особистості є згубними для тривалого партнерства (спалахи гніву, бажання керувати, над критичність, надмірна залежність тощо);

- не варто сподіватися, що партнер зміниться, а слід пам'ятати, що ніколи не можна випадково зустріти ідеального принца чи принцесу й одружитись;

- ніколи не треба примірювати, яким він (вона) буде для вас, краще подумати, яким (якою) ви будете для партнера. Не варто забувати про особливості власного характеру;

- не варто думати про те, що чим більше достоїнств у людини, тим краще. Саме тому під час знайомства люди намагаються показати себе в найкращому світлі;

- не варто ставити явно завищені вимоги до супутника життя;

- не варто одружуватись з людиною, з якою зможеш жити. Треба одружуватись з тим, без кого не зможеш жити;

- чим адекватніша самооцінка, тим реалістичніші вимоги до партнера і тим більше можливостей самореалізуватися в шлюбі;

- у шлюбі спостерігається тенденція відтворювати місце, яке людина займала серед братів і сестер. Статус у сиблінгу накладає відбиток на стиль подружньої взаємодії;

- не варто дотримуватись романтичних установок, наявність яких робить ускладненим розвиток відносин чи взаєморозуміння з партнерами, бо вимагають неможливого, ідеального, недосяжного.

Хтось сказав, що якщо з людини вийде хороший монах, з неї обов'язково вийде хороший сім'янин. Психологи стверджують, що лише та людина, котра здатна продуктивно жити сама, здатна добре жити удвох. Звідси впливає практичний висновок: якщо хочеш одружитися, треба вчитися жити самостійно в широкому розумінні цього слова. Якщо людина ще не спробувала жити самостійно, вона знаходиться на такому етапі розвитку, коли вона ще не відділилася від батьківської сім'ї, ще не «залишила батька й матір». А досвід продуктивного життя на самоті – краща підготовка до життя удвох.

Б. Основні завдання та функції дошлюбного спілкування

Неодмінною умовою дошлюбної поведінки людей є знайомство. Якщо вдатись до історичного екскурсу, то можна констатувати, що раніше молодь знайомилась на балах (еліта) чи на вечорницях. Зазвичай, це були люди, котрі проживали недалеко один від одного і, маючи бажання (а часто й без такого), про об'єкт знайомства можна

було мати повну інформацію. Знайомству сприяли батьки, родичі, близькі знайомі, часто ставлячи на перше місце станкові інтереси та економічні розрахунки. Часом ці функції перехоплювали так звані *свахи*. Коло знайомств сучасної людини завдяки соціальним мережам значно розширилось. В інтернеті, засобах масової інформації трапляються тисячі різноманітних оголошень щодо бажання познайомитись і пов'язати долю. Щоправда дистанційне знайомство не завжди дає реальну картину про можливого обранця.

В процесі вивчення проблеми встановлено, що успішність знайомства в реальній дійсності залежить від здатності: створювати ситуацію початкового контакту; проявити певну сміливість, активність і помірковану наполегливість; зацікавити об'єкт чимось неординарним; продемонструвати всією своєю поведінкою повагу до партнера і серйозні наміри; проявити розуміння внутрішнього світу і настроїв партнера, тактовність і увагу до нього; витримати певний ритуал, надати послугу; використати фрази-заготовки, набір компліментів тощо.

Для успішного встановлення довготривалих стосунків потрібно: знайти спільні інтереси; доброзичливо ставитись до співрозмовника (усміхатись до нього, уважно слухати, чути, задавати питання); не виявляти до співрозмовника зверхності; щиро цікавитись партнером; пристосовуватись до його поведінки та манери розмовляти; формувати в партнера позитивні емоції; пам'ятати, що найкоротший шлях до поставленої мети – обхідний.

Здивувати – значить зацікавити партнера собою. Для цього необхідно контрастно виділитися серед оточення: своїм одягом, його охайністю, демонстративною увагою до персони партнера (захоплені погляди, вчинки, компліменти; слова про винятковість), незвичайною поведінкою (галантністю, сміливістю, безпорадністю, діловитістю тощо), емоційним станом (задумливістю, життєрадісністю, збудженістю, грою на музичному інструменті, віршами тощо), гумором (жартами, пристойними анекдотами) і т. ін.

Мистецтву знайомства можна вчити за допомогою тренінгу – спочатку ролевого, коли відпрацьовується мова (вербальна і невербальна) знайомства, а потім польового, коли школярі по двоє-троє виходять на вулицю і намагаються вступити в контакти з незнайомими людьми. На початку тренінгу контакт має бути короткочасним – просто для встановлення взаємин. У ході дослідження встановлено, що польовий тренінг результативнішим виявився для дівчат, вони здібніші у світі взаємин і спілкування.

Дуже важливою під час знайомства і спілкування є посмішка, яка є найдешевшим і доступним способом мати кращий вигляд. Усміхнена людина викликає значно більше позитивних емоцій, ніж похмура чи надто серйозна. Справа в тому, що тут спрацьовує механізм емоційного

зараження. Усміхнений запросто залучає партнера у свою емоцію. Страх посміхатися лікується лише одним – дією, тренуванням, вправами.

Для знайомства важливо: зовнішній вигляд, впевненість у собі, відповідний настрій. Головна перепона під час знайомства – визначити, для чого хочеш познайомитися – і з ким саме та що пізніше будеш з цим знайомством робити. У Л.Керолла в творі «Аліса в країні чудес» є мудра думка: *«Перш ніж кудись залізити, подумай – а як ти звідти вилізеш?»*.

Дівчатам і жінкам варто пам'ятати, що здатність до знайомства у чоловіків часто обернено пропорційна їх здатності бути хорошим чоловіком, сім'янином. «Донжуан» і «сім'янин» по-різному дивляться на знайомства, сім'ю і сімейні проблеми, по-різному будують свої стосунки. Перший прагне розвинути особисту привабливість, другий – здатність до глибокого психологічного контакту і взаємодії, вміння бачити й задовольняти бажання і потреби партнера, вміння зробити приятливими взаємини в шлюбі і привабливим сімейне життя загалом.

Бажаність жінки посилює її вибіркова важкодоступність, тобто вона важкодоступна для більшості чоловіків, але легко йде на зближення з обраним нею. Якщо жінка недоступна всім чоловікам, це відлякує – вона надто серйозна. Більшість чоловіків не відрізняється хоробрістю, коли доводиться підійти до дівчини чи жінки, яка справді подобається. Чоловікові значно простіше підійти до жінки, яку вважає не дуже привабливою, ніж до тієї, якою причарований. Він менше втрачає, якщо перша йому відмовить. Відмова – удар для них, бо сприймається як публічне приниження.

Найефективнішим варіантом знайомства на сьогоднішній день є Інтернет. У ньому є умови, при яких виконані певні вимоги, а саме:

1. Чоловік може вибрати жінку з тих, хто йому подобається, справити на неї сприятливе враження і бути впевненим в успіху.

2. Жінці дозволено проявити ініціативу знайомства, тим самим підштовхнути вподобаного чоловіка до знайомства з нею.

3. При такому виборі для чоловіка обов'язково знайдеться відповідна жінка, яка зможе розгадувати його наміри або розуміти, чого він очікує від неї.

4. Ну а жінка матиме не тільки вибір, але і можливість навчитися запитувати у чоловіків те, що її цікавить, щоб зрозуміти їх наміри.

5. Все це відбувається віртуально, а значить, це хороша можливість убезпечити себе. Якщо жінка десь «прокололася», то не складає труднощів її «видалити», те ж саме може зробити і жінка з чоловіком.

6. Немає моменту раптовості. Є час обмірковувати свої бажання і наміри. А реальні зустрічі, які виявилися не настільки успішними, не викликають розчарування, тому що вибір ще залишився.

7. У чоловіка (але це стосується і жінок) є почуття затребуваності серед красивих обраниць і обранців, при цьому немає страху реальної конкуренції. А обрана потенційна партнерка або партнер прийшли на побачення конкретно до нього (до неї).

8. Із сотні тисяч красивих жінок, найімовірніше, знайдеться та, яка буде відповідати критеріям чоловіка, що неможливо забезпечити в реальному житті.

9. Свобода спілкування. Чоловік має можливість просто спілкуватися або не спілкуватися з жінкою. А жінка – без страху запитати його те, що її хвилює і цікавить найбільше, і не боятися відмови, тому що знову ж таки є вибір.

Після знайомства та обопільної симпатії у молодих людей може виникнути бажання побачитись знову. У зв'язку з цим їм необхідно знати деякі елементарні закономірності **побачень** та вимоги до них. Тривала робота зі студентською молоддю засвідчила позитивні сторони побачень:

- молоді люди вчать мистецтву спілкування, розвивають товариськість і комунікативні характеристики;

- формуються вміння пристосуватися до особи протилежної статі, спілкуватись з нею продуктивно, невимушено;

- зменшується емоційне напруження у спілкуванні з особами протилежної статі;

- юнаки і дівчата можуть приємно провести час;

- закріплюються ролі, приписувані представникам обох статей;

- проводиться тренінг соціальної взаємодії, прелюдії до інтимних стосунків;

- можна досягти визнання й престижу як з боку осіб своєї статі, так і з боку статі протилежної.

Експериментальна робота переконала нас і в необхідності акцентувати увагу учнівської молоді на проблеманих сторонах побачень, таких як:

- «парадність» стосунків. Побачення зазвичай орієнтовані на проведення дозвілля. А давня українська мудрість вчила, що наречену треба обирати в городі, а вже потім дивитися, яка вона в хороводі;

- прагнення партнерів під час побачення формувати лише позитивну думку про себе: краще одягатися, контролювати висловлювання, вчинки, прагнення випереджати бажання партнера тощо. Молоді люди наче одягають «маски», за якими непросто розглядіти справжню сутність майбутнього чоловіка чи дружини. Це дуже небезпечне прагнення;

- уявлення про особливості бажаного партнера по спілкуванню в сучасній молоді, як вже зазначалося, зазвичай розходяться з якостями особистості, необхідними для майбутнього сімейного життя;

– нетривалість періоду дошлюбного залицяння, хоча однозначної залежності між тривалістю знайомства та якістю подружніх стосунків немає.

Перші побачення подібні на співбесіду під час прийому на роботу. Тут молода людина знайомить партнера зі своїм резюме. Бажано, щоби перші зустрічі відбувались не в театрі, кіно чи на стадіоні. Подібні розваги не допоможуть пізнати партнера ближче. Перші побачення мають проходити так, щоб у партнерів було достатньо часу поговорити один з одним; доцільно перші побачення проводити з найменшими матеріальними затратами або й зовсім без них; за своєю природою побачення – експеримент.

Перше побачення має виконати роль оцінного і відповіді на питання: чи має перспективу спільне буття? Студенти, які входили в групу опитування (другі-четверті курси різних факультетів педагогічного університету) серед основних завдань побачень виділили наступні: самовдосконалення, самопізнання; вивчення психології представника протилежної статі; розвиток уміння проявляти увагу, любовні почуття; вирішення проблем дозвілля (гра, сміх, жарти); розвиток комунікативної компетенції; формування адекватного ставлення до сексу; випробування різних моделей поведінки, стилів спілкування з людиною іншої статі; розвиток адаптивних умінь; виявлення уявлень обранця про майбутнє подружнє життя, тощо.

Молодим варто пам'ятати те, що:

– відмова від побачення не означає, що відсутнє бажання зустрітися (робота, попередні домовленості, соромливість, погане самопочуття і т. ін. могли завадити зустрічі);

– чим більше хотітимеш запросити на побачення людину, до якої є симпатія, тим сильніше боятимешся (чим сильніше боятимешся, тим менше шансів у коханої людини отримати запрошення);

– освідчення в коханні на першому ж побаченні, зазвичай, не щире. *«Якщо хлопець говорить розумні слова – не вірте. Він вас не кохає. У закоханого в голові все має переплутатися, змішатися. Закоханий має заради коханої здійснити вчинок. Мій тато заради моєї мами з'їв шматок штукатурки. Ви скажете – нерозумно. Але цим і відрізняється закохана людина»*, – писала в листі до газети одна дівчина. І в цьому щось є!

Під час опитування студенти називали і труднощі побачень, які варто враховувати молоді: правильно вибирати теми розмов; своєчасно переводити розмову на іншу тему, не підкреслюючи своєї інтелектуальної переваги; делікатно заперечувати партнерові; не зачіпати національну гідність партнера; вчасно припиняти бесіду, коли партнерові нецікава тема; тонко відчувати реакцію на своє вчинки; правильно реагувати на компліменти; бути впевненим у собі, у своїй

зовнішності, одязі, мові і т. п.; після перших побачень корисно задуматись над низкою питань: як поведився партнер? Чи не квапився освідчитися в коханні? Чи не поліз одразу цілуватися? Для чого це? (заради розваги; заради приємності бути разом; заради духовної єдності; заради кохання; заради сексу; заради спілкування?) тощо.

Є теми, які не варто піднімати на побаченнях з чоловіком, оскільки ці теми здатні зруйнувати стосунки закоханих. Не варто сповідатися перед чоловіком, оголюючи перед ним свою душу. Наявність романтичних стосунків передбачає загадку. Коли чоловік на початку стосунків ще мало що знає про жінку – йому цікаво про неї думати, а отже, в неї закохуватися. Якщо ж жінка відразу все йому розповідає – у нього пропадає до неї інтерес. Англійський філософ Френсіс Бекон Веруламський писав ще у 17-му столітті: *«Оголювати душу так само непристойно, як оголювати тіло»*.

Небажаними темами розмов на побаченнях є наступні:

1) сповідь про свої минулі помилки в стосунках з подругами, родиною, з колегами по роботі тощо. До речі, мудра жінка навіть про свої недоліки може говорити як про достоїнства. Наприклад: *«У мене є два недоліки. Перший: я не дочитала Гегеля – не здолала! І другий: я вивчила Камасутру в теорії, але поки що не знайшла гідної людини, щоб пройти її на практиці...»*;

2) обговорення своїх образ і інших невдач. Не варто говорити чоловікові про свої психологічні (сексуальні) травми в минулому. Не треба нити, плакатися на свої нещастя, бо після цього чоловік найчастіше зникає;

3) звітування про хвороби. Навіть рідний чоловік повинен отримувати подібну інформацію дозовано.

4) згадки про минулі стосунки. Тема про колишніх – для нього табу. І навіть якщо чоловік колись запитає, скільки чоловіків у неї було до нього, потрібна стандартна фраза: *«Нічого серйозного не було»*.

На думку фахівців-фамілістів, існує три важливих функції дошлюбного спілкування молоді:

1. **Глибоке пізнання один одного.** Вивчаючи партнера, варто, насамперед, зрозуміти, що хоче він від цього зв'язку і співвіднести зі своїми бажаннями, визначити: наскільки все це серйозно. Далі необхідно вивчити особисті якості і риси партнера, включаючи ставлення до життя взагалі, сімейного зокрема, до представників протилежної статі, сексу. Варто в'яснити, в яких межах партнер здатний сприймати критику: наскільки вона стимулює його боротися і досягати успіхів; чи часто треба хвалити для відчуття повного душевного комфорту і яка порція похвали викличе сумнів у щирості. Необхідно взнати про симпатії та антипатії один одного і зрозуміти їх причини. Почавши зустрічі з тим чи іншим партнером, необхідно для

себе з'ясувати, чи зможе він стати в перспективі чоловіком чи дружиною. Міцне кохання ґрунтується на знанні, а не на припущеннях і побажаннях. Кохання буде справжнім, коли слова «знати» і «кохати» для обох будуть синонімами.

2. Нагромадження спільних вражень і переживань. Вчені-фамілісти радять молодим закоханим, перш як прийняти остаточне рішення про шлюб, з'ясувати такі питання: з якої сім'ї партнер – міцної чи неповної? де жив партнер у дитинстві: у місті чи селі, в центрі чи на окраїні? Де він живе в конкретний момент? як партнер ставиться до тих, з ким він зустрічався раніше?

чим захоплюється – спортом, танцями, мистецтвом? яке ставлення до розлучення? до подружньої невірності? як собі уявляє ідеальну жінку (ідеального чоловіка?) хто просвітив його (її) в питаннях сексу? наскільки він (вона) залежний від думки своїх батьків? як ставиться до свого здоров'я, до хвороб, болю тощо? яка модель майбутніх стосунків з батьківськими сім'ями влаштовує обох? І т.д. і т.п.

3. Проектування сімейного життя: де і на що будуть жити; скільки дітей буде в сім'ї; устрій сім'ї; форма проведення дозвілля; розподіл домашніх обов'язків і т. п. Кожний, хто з перспективної точки зору дивиться на дошлюбний період, має знайти відповіді на такі питання: як уявляє майбутній супутник спільне життя, свій сімейний стан? Чи співпадають в обох ставлення до сім'ї, своїх подружніх обов'язків? Як партнер ставиться до людей, відгукується про рідних, близьких, друзів, чи вміє дружити, бути уважним? Чи вміє рахуватися з чужою думкою? Як поводить в конфліктних і напружених ситуаціях? Чи готовий у разі необхідності поступитися своїми інтересами на користь партнера? Чи співпадають в обох репродуктивні установки? Чи любить дітей? Як поводить партнер в інтимних ситуаціях? Чи вміє проявляти свої почуття? Чи закладені у нього елементи сексуальної культури? Чи не надмірно ревнивий? Чи не любить викликати це почуття у партнера? Чи не отримує насолоди, спостерігаючи сумніви і страждання іншого? Чи має шкідливі звички? Чи може відмовитись від якихось із них? Як ставиться до алкоголю? Чим любить займатись у вільний час? Чи вміє організувати дозвілля? Як ставиться до домашнього господарства? Чи має елементарну господарську підготовку? Як ставиться до речей і грошей? Чи не надто скупий? тощо. Обираючи шлюбного партнера, варто запитати себе: *«Чи хочу я, щоб вона стала матір'ю моїх дітей?» («Чи хочу я бути матір'ю його дітей?»)*. Варто пам'ятати, що на побаченнях головне – не себе показати, а іншого побачити

Якщо молодь серйозно думає про шлюб, варто в'яснити низку й таких питань: як вони бачать ролі чоловіка і дружини? як вони ставляться до дітей? Чи хочуть мати дітей? Коли і скільки? чи обидва

партнери незалежні від батьків? – як будуть після шлюбу підтримувати стосунки з друзями? Яка міра незалежності буде в цьому питанні? Не можна ігнорувати такі моменти як гастрономічні захоплення, хобі, улюблені заняття і книги, ТВ-програми, любов до домашніх тварин, музичні захоплення, релігію і багато іншого. Будь-який нюанс може стати джерелом конфліктів. Якщо, наприклад, обидва партнери люблять музику, але одному подобається «металіка», а іншому – класика, то антагонізму на цьому ґрунті не уникнути. Те саме стосується релігії та інших речей.

Вивчаючи партнера, не завадило б проявити і певні дослідницькі навички й бажання, стати скромним експериментатором-дослідником: спробувати кілька разів провести побачення в кав'ярні – як він (вона) ставиться до алкоголю; попросити в чомусь допомогти по квартирі – які має господарські навички; пококетувати з кимось – які реакції і дії характерні для нього (неї) в стані ревнощів тощо. Тут немає дрібниць – все важливо.

Коли мова йде про проектування майбутнього подружнього життя, варто обговорити цілий комплекс питань і проблем, які визначатимуть якість шлюбу і клімат сім'ї: де сім'я проживатиме? хто в сім'ї буде заробляти? хто буде сімейним «міністром фінансів»? хто і в якій сфері життєдіяльності буде прийматиме рішення? як розподілятимуться домашні обов'язки? як проводитимуться дозвілля, відпустки? наскільки дім буде відкритий для друзів і родичів? тощо.

Побачення – це не обов'язково дорога вечеря чи похід в кіно. Можна запросити партнера в улюблений музей, здійснити пробіжку спільно чи сходити на пікнік тощо. Всі люблять людей, котрі вміють слухати, задають питання, посміхаються тощо. Не варто: згадувати, скільки разів за останній тиждень шукала його в соцмережах, при бесіді весь час дивитися в телефон тощо.

Переважна більшість студентів, особливо дівчат, необхідним елементом будь-якого контакту з партнером вважають хороший комплімент. За умови правильного його використання можна завжди досягти прихильності до себе. Аналіз наукової літератури з даної проблематики, засвідчив, що для жінки комплімент – наркотик, що вводить її в ейфорію від власної досконалості. При цьому фахівці вважають, що комплімент: повинен бути об'ємним за змістом, коротким за обсягом; має бути щирим і чесним; має бути до місця; не повинен бути вульгарним і брутальним; не може бути двозначним (*«Ти сьогодні прийшла в красивому платті»*, наче вчора плаття було некрасивим); треба говорити з відповідним почуттям, інтонацією, без слів-паразитів, впевнено, з посмішкою, захопленням. Розумній жінці компліменти служать для оцінки чоловіків, немудрій – для самооцінки.

Комплімент – це не лише якась сексуальна маніпуляція, до чого вже звикли. Справжній комплімент надихає людину, надає їй сил. Вчені вивели цікаву формулу грамотного компліменту, яка звучить так: для чоловіка важливо відзначити досягнення, а для жінок – саму жінку та стосунки. Для того, щоб зробити комплімент чоловікові, жінка має висловити захоплення його машиною, стереосистемою, улюбленою футбольною командою. Чоловікові треба робити про те, що він зробив, здійснив, чого досяг.

Для того, щоб зробити комплімент жінці, чоловік має захоплюватись самою жінкою. Їх можна говорити з приводу: зовнішності; елегантності і жіночності; доброзичливості, мудрості; естетичного смаку; вражаючої пластики; чарівного голосу; навичок домоводства; емоційності, характеру; суто жіночих чеснот – турботливості, відповідальності; магічного погляду; принад тіла; вміння кохати; одягу. Ось чому, пам'ятаючи особливість жінки – кохати слухом, юнаків необхідно вчити говорити компліменти.

Дехто з дослідників дошлюбної підготовки молоді заявляють про те, що забагато компліментів шкодить чоловікам. Якщо жінка починає вихвалити чоловіка, він починає зневажати нею, вважаючи, що ним намагаються маніпулювати для досягнення чогось. Чоловікам подобаються «чорно-білі» компліменти, компактні, короткі, прості і прямі. Щоправда, такі компліменти не дуже вітаються жінками. Тому їм краще робити «кольорові» компліменти, а щоб їх робити, чоловікам треба багато тренуватися.

Однією з форм дошлюбних стосунків молодих є флірт. Це, зазвичай, перший крок у коханні, чи, як кажуть, зондування, вивчення реакцій обраного об'єкту. Флірт – це вплив поглядів, часто ароматів і легких дотиків. Він створює певне подразнення органів чуттів; флірт – це початок любовних загравань, перший природний прояв симпатії, що зароджується, свідомо тренувана поведінка, яка переслідує мету звернути на себе увагу, викликати симпатію, до себе партнера, завоювати його. Головне у флірті – вибрати правильний ритм наближення і віддалення, чергувати увагу і неухвагу до об'єкту бажань.

Д. Грей називає низку способів жіночого флірту, вважаючи, що жінка може: просто посміхнутися і затримати погляд на чоловікові; примружити очі; схилити голову; торкатися чоловіка; ініціювати парі; попросити про допомогу; зробити комплімент; заглянути в очі. За цими та іншими сигналами чоловік може переконатися в тому, що вона схвально сприймає його залицяння. Коли жінка фліртує з чоловіком, вона просто дає йому зрозуміти, що він може виявитися тим чоловіком, який здатний її ошчасливити, стати її супутником життя [216].

Головним засобом флірту є кокетство. У своїй статті «Кокетство як атрибут жіночої поведінки» Л. Долгошеєва зазначає, що кокетство

взагалі є невід'ємною частиною людської поведінки, яка виникла як біологічна необхідність, потрібна для продовження роду. А сьогодні воно перетворюється в мистецтво, гру, змагання [217]. Автор розрізняє два види кокетства: невимушене і навмисне. Навмисне кокетство – це свідомо вибрана артистична поведінка, яка орієнтована на емоційну увагу конкретного об'єкту.

У зв'язку з тим, що проблема кокетства практично мало вивчалася в психолого-педагогічній науці, ця ніша інтенсивно заповнюється парапсихологією та іншими паранауками – соціонікою, астрологією, популярною психологією, нумерологією, тощо. Чи не єдина згадка про жіноче кокетство належить німецькому соціологу Георгу Зімелю, який в праці «Філософія культури» (1911) писав: *«Питання еротики між статями полягає у пропозиції та відмові... Природа жіночого кокетства полягає в прагненні грати якомога краще, активно, мучити альтернативами, символічно обіцяти і символічно віддалятися, щоб привабити чоловіка, але завжди зупинитися перед рішенням, і заперечити його, але ніколи не позбавляти його надії повністю. Поведінка жінки коливається між «так» і «ні», не зупиняючись ні на чому...»* [218].

В основі жіночого кокетства лежить прагнення привернути до себе увагу чоловіків. Сутність жіночого кокетства – в постійній зміні настрою, прояві якостей, що почергово то притягують, то відштовхують чоловіка. Жінка причаровує, полонить, багато обіцяє жестом, поглядом, потім несподівано відвертається і звертає свої погляди на інших чоловіків [218]. Коли пригнічений партнер починає приходити до себе, вона знову обдаровує його своєю ніжністю, роблячи вигляд, що нічого особливого не трапилось. В результаті такої поведінки відбувається сумування подразників, що викликають у партнера високий рівень сексуальної напруги. Неспокій і невпевненість, що є в критичні періоди, привчають бережливо ставитись і цінувати дорогоцінні хвилини ніжності і душевного тепла. Кокетство оберігає кохання від монотонності і нудьги. Дієвість кокетства, зазвичай, здебільшого залежить від почуття міри. Примушувати партнера чекати, оновлювати і вдосконалювати почуття та емоційний настрій, коригувати фізичні бажання і психічний стан – все це своєрідна гімнастика уяви, що загострює відчуття.

Французький філософ Франсуа де Ларошфуко справедливо твердив, що жінці легше подолати свою пристрасть, ніж своє кокетство. Жінка кокетує завжди, бо коли цього немає – це вже не жінка. Вона кокетує, щоб видати бажане за дійсне, але лише в тому випадку, коли це для неї справді бажане. Мета кокетства – дати зрозуміти чоловікові, що він для жінки інтересний. Але одночасно з цим не дати йому подумати, що це вона почала проявляти ініціативу

першою. В цьому і є сутність кокетства. Воно помітне, воно явно проглядається, але, разом з тим, зовсім не є доказом інтересу. Не варто мізкувати про користь кокетства, оскільки очевидно, що без нього немає, не було і ніколи не буде романтики у спілкуванні чоловіка і жінки. Адже передбачуваність і пряmolінійність – це так нецікаво![219].

Кокетство – специфічна зброя жінки, але й чоловіки охоче ним користуються, хоч і в дещо іншій формі, та й значно рідше. Вони дають зрозуміти, що втратили голову від кохання, закидають жінку букетами квітів і телефонними дзвінками – вона починає відтаювати, але раптом – тиша, від нього ні дзвінків, ні листів, а при зустрічах він весь час говорить лише про службові справи і турботи, на диво холодний. І тоді жінка несподівано робить висновок, що їй просто необхідні його увага і його ніжність, що вона вже не мислить свого існування без спілкування з ним. Коли сумний фінал їх знайомства стає наче б неминучим, знову на авансцені з'являється він – у всьому привабливий, з квітами і компліментами – і ось знову починає розкручуватись карусель любовного залицяння. Часто діяння чоловіка називають не кокетством, а мистецтвом дипломатії, чоловічим менеджментом, створенням чоловічого іміджу тощо.

Кокетству можна навчитися, опанувавши декілька основних правил. Передовсім, треба триматися природньо, бути впевненим в собі, адекватно оцінювати свою зовнішність, вік і дії, отримувати задоволення від спілкування, частіше посміхатися, спілкуватися зі співпереживанням, чергувати ігнорування зі зацікавленістю, бути наполегливим, впливати на партнера неоднозначністю і непередбачуваністю тощо. Жінці варто часом пококетувати перед собою, передовсім з метою вправлення, бо щоб завжди і скрізь бути привабливою, потрібна постійна емоційна гімнастика [220].

Під час дошлюбного спілкування недоцільно:

- миритися з неповажливим ставленням до себе;
- йти на поступки і робити те, що не відповідає життєвим принципам;
- погоджуватися на менше, твердо знаючи, що заслуговує більшого;
- продовжувати підтримувати стосунки, які часто переступають встановлені межі;
- знову і знову поновлювати відносини, які давно мають бути припинені;
- підтримувати стосунки з людиною, від якої нічого доброго чекати не доводиться;
- придушувати особистість людини, з якою зустрічаєтесь, надмірними вимогами і вказівками, як поводитись.

Говорячи про дошлюбну поведінку, варто звернути увагу на гігієнічну сторону спілкування. Приблизно у 30–40 % людей з рота розповсюджується неприємний запах, від якого у співрозмовника, природно, можуть виникати неприємні емоції (каріозні і нечищені зуби, запальні процеси у мигдалинах, внутрішні хвороби). Усунути неприємний запах може кожний (чистити, полоскати, застосовувати еліксири, лікувати тощо). Близько 8–10 % людей мають неприємний запах поту. Переважна більшість людей навіть не підозрює про наявність у них такого фактору, що відштовхує. Справа в тому, що нюх людини швидко звикає до неприємних запахів, особливо власних. А така, здавалося б, дрібниця, може відштовхувати, заблокувати правильне сприймання того, про що говорить людина. Тут треба більше митись, прати, вживати дезодоранти тощо. Відштовхуючу дію при перших знайомствах чинять також виражені дефекти зовнішності: зім'ятий, брудний одяг, неохайність, шрами, рубці на обличчі, гнилі передні зуби тощо. В цих ситуаціях формується бар'єр огиди.

Однією з досить розповсюджених забобон у дошлюбний період є хибний сором перед необхідністю відправити природні потреби. В таких випадках необхідне особливе почуття такту, але вихід із такого «пікантного» стану завжди можна знайти.

Важливою складовою любовної гри, межею переходу від платонічного до чуттєвого кохання, елементом любовної прелюдії є поцілунок. Сьогодні немає таких строгих правил про те, коли можна цілуватись уперше: в перший же вечір знайомства, протягом першого тижня чи через місяць після зустрічі; кожній парі доводиться розв'язувати ці питання самій. Поцілунок має передавати почуття і пристрасть, а не бути самотійним технічним прийомом. Якщо у партнерів відсутня практика поцілунків – вчитись цьому мистецтву необхідно разом, прислухаючись до своїх відчуттів. Страшна таємниця поцілунку полягає в тому, що він не може існувати поза партнерством, тобто на відміну від сексу (моносексу) не може бути спрямований на себе. Поцілунок – це командна гра.

Шекспір називав поцілунки «печаткою нашої любові», дотепний Колерідж казав, що поцілунок – це «нектар дихання», а Ван де Вельде вважав, що це просто «райська насолода». На думку англійських і німецьких психологів, цілуватися корисно для здоров'я. Люди, які цілують своїх подружніх партнерів щоранку, за даними цих вчених, живуть в середньому на п'ять років довше і рідше звертаються за допомогою до лікарів, ніж ті, хто цього не робить. Вони рідше потрапляють в автомобільні аварії, менше схильні до професійних захворювань, і у них досить висока зарплата. Любителі цілуватися рідше зустрічаються з пародонтозом, порушеннями кровообігу, хворобами крові, жовчного міхура, шлунка. Три двадцятисекундних

поцілунки створюють романтичний настрій на весь день. Коли це буває кожен день, то допомагає трохи знизити зайву вагу (приблизно на один кілограм в рік). [221].

Жінки надають більше значення поцілункам, ніж чоловіки. Експертам вдалось виявити відмінності між чоловічим і жіночим підходом до поцілунку. Наприклад, жінки приділяють значно більше уваги смаку і запаху людини, з якою цілуються. Приблизно 85% жінок можуть відмовитися від сексуального контакту без попередніх поцілунків., тоді як більше половини представників чоловічої статі готові до інтимного зв'язку і без будь-яких поцілунків. Психологи Нью-Йоркського університету опитали 1045 респондентів і вияснили, що під час поцілунку жінки думають про продовження стосунків, а чоловіки винятково про секс.

Говорячи про гігієнічні основи дошлюбного спілкування, не можна обійти мовчанням проблему дошлюбних сексуальних стосунків. Здавна відомо, чим швидше це відбувається, тим складніше в майбутньому зберегти стосунки. Основний акцент при цьому треба робити на думці, що секс на ранній стадії знайомства змінює стосунки між людьми, змінює швидко і не в кращу сторону. Дівчина повинна вміти сміливо говорити «Ні» найчудовішому у світі чоловікові чи юнакові. Просто «Ні», твердо і рішуче, без пояснення причин і коливань, вибачень і обговорень («Я не хочу й цього досить»). Якщо дівчина боїться того, що, відтягуючи секс, він її залишить – це просто говорить про низький рівень розвитку дівчини. Чоловік, якому дівчина(жінка) дуже цікава – буде готовий довго і вперто її завойовувати. Якщо ж дівчина представляє собою мало інтересу – чоловік природньо буде прагнути якомога швидше затягнути її в ліжку. І про це з молоддю варто серйозно говорити.

В наш час багато хто вважає, що «секс» – це один зі способів підкорення чоловіків. Багато дівчат думають, що, зайнявшись з чоловіком сексом, їм вдасться збудити в ньому інтерес і завоювати його серце. Це уявлення не просто помилкове, а й небезпечне. Воно може заподіяти жінці найсильніший серцевий біль в її житті. Так, дівчині неважко знайти собі сексуального партнера – але це далеко не самий вірний шлях до того, щоб знайти чоловіка. Дослідження Хелен Аделін показують, що чоловіки, котрі вступають у сексуальні стосунки з дівчатами, часто не бачать в них супутниць життя. З чоловіків, які взяли участь в подібних опитуваннях, 82 відсотки сказали, що не кохали і не цінували дівчат, з якими займалися сексом, і лише 14 відсотків мали по-справжньому серйозні наміри. Ось чому надії не повинні будуватися на помилкових посилках. Якщо чоловік бачить в дівчині-жінці сексуального партнера, це не означає, що він хоче бачити її своєю дружиною. Дуже може бути, що вона йому навіть не

подобається. Таким чином, сексуальна доступність не допомагає схилити чоловіків до шлюбу. Швидше, навпаки! [99].

Важливим моментом, що часто підштовхує молодь до раннього сексу, є елементарна нудьга й одноманітність їхнього життя. Якщо у підлітка немає захоплення, якщо він нічого не робить, якщо його емоційне життя холодне і невиразне – нема чого дивуватися, що він буде намагатися заповнити цю порожнечу найпростішим і на першому етапі ефективним заміном справжнього інтересу і радощів – сексом. В першу чергу такий секс від нудьги буває сексом з самим собою, тобто банальною мастурбацією. Відомо, що малоактивні підлітки з відсутністю сильних інтересів схильні до наполегливої мастурбації. Отримання задоволення від взаємодії з власним тілом заспокоює і втішає їх. Заборони і залякування, так само як і примусове лікування, в даному випадку є малоефективними, а скоріше породжують нові проблеми; єдине, що може принести справжнє лікування від даної проблеми – поява сильного інтересу чи захоплення в житті підлітка.

Ще одна серйозна причина, що тягне за собою ранню сексуальну активність підлітків – це властивий молодості авантюризм і готовність ризикнути заради придбання самостійного досвіду (прагнення свободи вибору, бажання самостійного пізнання добра і зла, яке в більш ранньому віці штовхає маленьких дітей до небезпечних експериментів з вогнем, хімічними речовинами і електроприладами). Власне, тільки цю проблему і слід визнавати етичною в повному розумінні цього слова, оскільки вона, як правило, пов'язана зі знанням норми і свідомим її порушенням. І як раз в цьому випадку батьки майже завжди безсилі: вільнодумству дуже складно протиставити систему заборон, підлітка неможливо замкнути за високими стінами, ізолювати від життя – так чи інакше його воля знайде спосіб реалізувати свій вибір. На жаль, є категорія молодих людей (і вона досить численна), яка може навчитися правильній поведінці тільки на підставі власного досвіду, навіть якщо наслідки такого досвіду будуть жахливі. В даному випадку від батьків вимагається в першу чергу терпіння, мужність і готовність розділити зі своєю дитиною її проблему, якщо вона за власної необачності її наживе. З такими авантюристами слід бути особливо уважними і морально стійкими, оскільки вони, швидше за все, будуть повторювати свої ризиковані вчинки неодноразово, до тих пір, поки етичний урок не стане очевидністю. На жаль, таких шукачів пригод на свою голову серед сучасних підлітків цілком достатньо, щоб створити уявлення про особливу розбещеність сучасної молоді (насправді, швидше за все, відсоток таких «етичних авантюристів» приблизно однаковий в усі часи).

В своїй роботі з молоддю треба доводити, що сексуальна ініціація – важлива і вирішальна подія в житті жінки, оскільки вона визначає, чи

буде вона щаслива, чи буде вона натурою піднесеною чи ницою. Окрім того, вона залишається назавжди пов'язаною з першим чоловіком, навіть якщо ніколи в житті більше не побачить його. Цнотливиця, яку посвятив досвідчений чоловік, стане сприйнятною до всього, що необхідно для її щастя, благоденства і духовної еволюції. Якщо перший чоловік у жінки брутальний, аморальний і порочний, а другий – істинний святий, вплив якого буде недостатнім, щоб знищити відбиток, залишений першим, він збережеться назавжди як основний елемент її душі.

2.2.6.10. Ознайомлення майбутнього сім'янина з психологічними проблемами молоді сім'ї

Аналіз проблем молоді сім'ї доцільно розпочати з розгляду деяких аспектів народження сім'ї. Перше питання, на яке повинна дати відповідь молода людина, звучить так: «А чи правильний мій вибір?». Напередодні прийняття відповідального і зваженого рішення про створення сім'ї кожний із партнерів має подумати над питаннями, без відповіді на які не варто поспішати на весільний рушничок. Перелік таких питань чималий. Але в закоханому стані людина на кожне з них, не задумуючись, дасть «потрібну» відповідь, аби тільки з'єднатися з коханою людиною. Емоції в цей час «відключають» у людей розум.

Основними проблемами, що перешкоджають створенню сім'ї, у нашому дослідженні студенти вважають житлову проблему (85%) і матеріальну неспроможність (92%), бажання зробити кар'єру (46%), боязнь відповідальності (52%). Провідними мотивами при створенні сім'ї є: бажання бути з коханою людиною (100%), бажання реалізувати себе в дітях (55%), бажання продовжити свій рід (61%). Найбільш пріоритетними в сімейному житті є: любов до дітей (80%), сімейна єдність (72%), психологічний комфорт (68%). Студенти вважають, що при створенні сім'ї вкрай необхідні: кохання (71%); рівень доходів, що дозволяє жити незалежно від батьків, близьких (68%); узгодженість сімейних і особистих життєвих планів (47%); житло для окремого проживання від батьків (57%); психологічна сумісність (37%); сексуальна сумісність (29%); добрі стосунки з оточенням партнера (батьками, друзями) (19%); однаковий соціальний статус (18%).

Чоловік і жінка переслідують у шлюбі різні цілі. Для жінки – це безпека дому і все, що з цим пов'язано, тобто економічна стабільність, комфорт, захист, романтична ніжність і, звичайно, материнство. Для чоловіка – це можливість сексуального задоволення, «штаб-квартира» його чоловічої активності, місце, де він отримує турботу і підтримку, а також няньку для його дітей.

На думку У. Харлі, часто проблеми чоловіків і жінок у розбудові сім'ї зумовлені просто незнанням потреб один одного. Він вважає, що

чоловіки і жінки розрізняються за основними потребами (чи, радше, очікуваннями щодо партнера), котрі знаходять задоволення у шлюбі. Для чоловіків це: 1) статеве задоволення; 2) спільний відпочинок; 3) зовнішня привабливість дружин; 4) ведення дружиною домашнього господарства; 5) моральна підтримка і захоплення дружини чоловіком. Для жінок найважливішими виявились: 1) романтична атмосфера в сім'ї, ніжність, що проявляється чоловіком; 2) потреба у спілкуванні; 3) чесність і відкритість у стосунках з чоловіком; 4) фінансова підтримка; 5) відданість чоловіка сім'ї (виконання батьківських обов'язків) [222].

Важливе значення для гармонійного шлюбу має вікове співвідношення шлюбних партнерів [223]. Виходячи з того, що організм чоловіка досягає зрілості пізніше жіночого, бажано, щоб чоловік був старшим від дружини. Чим вищий вік шлюбних партнерів, тим більша різниця у їх віці може бути, але, на думку окремих дослідників, максимальний розрив у віці не має перевищувати 8–10 років. Суттєва різниця у віці може позначитися на гармонії в шлюбі через різні життєві вартості партнерів, асинхронію сексуальних бажань тощо. Разом з тим, не дивлячись на те, що вікові співвідношення між партнерами відіграють певну роль у гармонізації шлюбно-сімейних стосунків, створювати якусь вікову класифікацію для вступу до шлюбу немає потреби. Сьогодні все частіше мова йде про герокомію – вчення Гіппократа, згідно з яким старший чоловік омолоджується, вступаючи в інтимні зв'язки з дівчатами чи молодими жінками.

В чоловіках, суттєво старших за віком від дружин, є маса достоїнств:

– зазвичай, це чоловіки які соціально, матеріально і психологічно відбулися. У них стабільна робота, стабільний прибуток. В підсумку – з ними надійніше;

– чоловік відбувся як особистість, він багато-що знає, у нього є життєвий досвід в різних сферах, певний статус в суспільстві. Він може бути розумнішим. В підсумку – з ним цікавіше, ніж з одніми;

– у нього, зазвичай, є вже усталені зв'язки і потрібні знайомства;

– такий чоловік буде завжди захоплюватися її молодістю;

– з ним можна залишатися дитиною, про яку турбуються.

Якщо чоловік вступає у зв'язок зі значно молодшою за себе жінкою, йому приписують такі мотиви: потреба в омолодженні, привабливість тіла молодої партнерки, друга молодість, міф про Пігмаліона (потреба виховати собі партнерку) тощо. Натомість його партнерку підозрюють у пошуках заміни батька, комплексі Електри, торгівлі собою, психічній незрілості, бажанні зробити кар'єру, просунутись по службі тощо. У випадках, коли жінка вступає в зв'язок зі значно молодшим за себе партнером, її підозрюють у наявності

незадоволених материнських потреб, значного сексуального темпераменту, потреби омолодження, а її партнера – у психічній незрілості, потребі мати матусю, кар'єрних та грошових мотивах тощо.

З приводу співвідношення віку шлюбних партнерів можна сказати наступне:

- вік не є абсолютним показником зрілості людини, отже, шлюби на його підставі теж відносні, і укласти їх, підраховуючи різницю років нерозумно;

- шлюб може бути успішним, якщо обидва партнери уклали його, обдумавши всі можливі наслідки такого відповідального кроку, і вік тут визначається їх статевою, розумовою та соціальною зрілістю, але ніяк не біологічним віком, який відображає істинний розвиток людини дуже приблизно;

- чим суттєвіша різниця у віці між подружжям, тим більше між ними може виникати проблем на тлі невідповідності психофізіологій, тому укладаючи нерівні з вікової точки зору шлюби, слід наперед готуватися до таких проблем, не допускаючи їх активації всіма доступними способами;

- укладаючи нерівні шлюби, передовсім, слід думати про дітей, оскільки пологи при такому розкладі часто ускладнюються спадковими патологіями, до того ж суттєва різниця у віці з дітьми однозначно ускладнює взаєморозуміння;

- часто має місце парадокс – для подружнього життя краще, коли чоловік дещо старший від дружини, він твердо стоїть на своїх власних ногах, а ось для сексуальних стосунків краще, коли чоловік молодший від дружини, бо жінки стають по-справжньому сексуальними після 30-ти, а чоловіки в цей час трохи здають в плані потенції.

Якщо молоді задумали створити сім'ю, необхідно звернутися до лікарів, перевірити, чи немає ніяких відхилень у їхньому здоров'ї. І тут немає ніякої образи коханню. Адже ж, якщо після весілля стане зрозумілим, що один з подружжя хворий чи має фізичні вади, що перешкоджають життю, то найімовірніший кінець – розлучення. Але до цього ж часу вже могло зародитися нове життя. Потомству можуть передаватися хвороби обміну речовин, вади розвитку серця, легенів, печінки, шлунку, нирок, опорно-рухового апарату, нервової та інших систем. Трапляються і важкі хромосомні захворювання. Понад 10 % новонароджених можуть мати різні генетичні дефекти. Лікарі-генетики рекомендують кожному, хто вступає до шлюбу, поцікавитися своїми предками: чи не було у них хвороб, що повторюються в поколіннях, фізичних вад, каліцтв, психічних хвороб, дебілізму. Або ж гемолітична хвороба – це вже захворювання крові, що супроводжується жовтухою, збільшенням печінки і селезінки, малокрів'ям тощо. Більшість новонароджених гинуть внутрішньоутробно або ж у перші дні життя.

Ця хвороба, як кара, переслідує сім'ю. Якщо спадкова патологія «прописалась» у родині і нареченого, і нареченої – ризик мати неповноцінну дитину досить великий. Ось чому було б ідеально, щоб усі молоді люди до вступу в шлюб порадилися із спеціалістами медико-генетичних консультацій [97, с. 94-95].

Вступаючи до шлюбу, необхідно обов'язково познайомитись зі сім'єю майбутнього чоловіка чи дружини. Склавши уявлення про сім'ю свого обранця, його родичів і друзів, можна більше взнати і про нього самого. Якщо в сім'ї всі ставляться один до одного турботливо й ласкаво, значить, і він буде ласкавий. Якщо він (вона) любить батьків, значить, буде більше цінувати подружню любов і відданість. Зазвичай, хороший син стає і хорошим чоловіком, хороша дочка – хорошою дружиною. Майбутньому чоловікові небайдуже, який у сім'ї його нареченої авторитет батька. Якщо він високий, чоловік може бути спокійним: дружина буде турбуватися про його авторитет. А майбутній дружині варто радіти, якщо в сім'ї нареченого всі з повагою ставляться до матері та бабусі. Значить, і її жіночі ролі будуть оцінені належним чином. Зрозуміло, це не означає, що необхідно відмовлятися від коханої людини, якщо не сподобались її родичі. Але краще знати своє нове оточення, аби бути готовим до ускладнень [97, с. 95].

Далеко не часто вдається догодити батькам зі своїм вибором, бо так рідко обранець співпадає з образом-ідеалом, який виробився у батьківській уяві. Та й перше враження може бути помилковим. Але не висловити свого враження синові (дочці) вони не можуть. І прислухатись до їх думки є сенс. Навіть якщо вона неприємна: у батьків більший життєвий досвід, їх бачення частіше тверезіше, ніж у закоханого, та й знають вони своє дитя як ніхто інший. Робити чи чинити відповідно з бажанням чи всупереч волі батьків – вирішувати молодим. Молоді варто знати, що за даними соціологів, 12 % батьків жінки і 28 % чоловіка заперечували проти шлюбу дитини. В будь-якому випадку батьків зрозуміти можна: ними керувала любов. Але ж і молодих до рішення теж привела любов! А ось і результат – десята частина дівчат і майже третя частина юнаків чинять усупереч волі батьків, послухавшись не поради мудрих і досвідчених, а тільки власного почуття [97, с. 95-96]. Японські вчені порівняли подружні пари, котрі побралися за взаємним коханням, і пари, котрі вступили в шлюб за вибором батьків. На початках своїм сімейним життям більше були задоволені перші, а через 10 років виявилось, що більш вдалий шлюб у других.

Вступ до шлюбу – важлива подія в житті людей і супроводжується повсюди різними обрядами, що закріплюють винятковість і особливу значущість цього кроку в житті. Урочистим церемоніалом заключення шлюбного союзу, що завершує період дошлюбних відносин,

суспільство ніби знімає індивідуальну відповідальність з особистості за вибір іншої людини і санкціонує це, ритуально покладаючи відповідальність на самих молодих. Публічна присяга, що своїм корінням йде в глибокі традиції людського роду, в наші дні до певної міри втрачає символічну емоційність, але проте навіть сучасні процедури вінчання, оформлення шлюбу і весільного обряду зберігають значення незвичайності події і, як і раніше, емоційно переживаються учасниками.

Для офіційного оформлення шлюбу необхідно подати заяву в органи РАЦСу, після чого молодим людям дається термін 30 днів (до 3-х місяців) для роздумів і хоч би нетривалої перевірки почуття кохання. З цього приводу часто виникають питання. Коли соціологи зустрілись з людьми, які не з'явилися на реєстрацію (а таких 10 %), 33 % повідомили, що були знайомі не більше трьох місяців, 45 % – не більше шести. У виняткових випадках РАЦСи можуть скоротити чи продовжити термін чекання. Довге перебування в ролі нареченого і нареченої у дев'яти випадках з десяти є справжньою підготовчою школою подружньої вірності.

Обряд вступу до шлюбу є разом з тим символічним визнанням соціальної зрілості нареченого і нареченої, визнанням їх «дорослості», що втілюється в узаконення цього шлюбу [97, с. 96]. Сьогодні більшість молодих весільних пар не обмежуються церемонією реєстрації одруження і прагнуть поєднатися ще й перед лицем Бога [224;225]. Хоч від 60 до 100% опитаних автором молодих громадян заявили про свою віру в Бога, віра все більше відходить у сферу звичаю та ритуалу, перестаючи визначати свідомість і поведінку людини – прагматика. На питання «*Як Ви ставитеся до церковного шлюбу?*» відповіді студентської молоді розділились наступним чином:

– обов'язковим обряд вінчання вважають 22,5% юнаків і 17,8% дівчат-студенток;

– бажаним (як красивий звичай) обряд вінчання вважають 11% юнаків і 35% дівчат;

– необов'язковим – 46,3% юнаків і 39,8% дівчат.

Вінчались 78% одружених старшокурників. На питання «*Хто був ініціатором вінчання?*», студенти відповіли наступним чином:

– з власної ініціативи вінчання 13,3% жінок;

– з ініціативи дружини вінчалось 17,6% чоловіків;

– з ініціативи власних батьків вінчалось 40% жінок;

– з ініціативи батьків чоловіка вінчались 18,1% жінок;

– з ініціативи родичів в цілому вінчалися 16,7% чоловіків і 23,3% жінок.

Таким чином, ініціатива вінчання виходила, в основному, від старшого покоління. Значна частина молоді, відносячи себе до

віруючих, не вважає обов'язковим дотримання однієї з важливих вимог християнської віри – освячення шлюбу церквою.

Весілля – важливий момент в житті людини. Це ритуал, знакова подія і свято. Воно є початком нового сімейного життя двох людей. Обряди і звичаї, характерні для дошлюбного періоду, а також самого весілля, не завжди були однаковими. Впродовж багатьох століть вони піддавалися серйозним трансформаціям, а деякі з них і зовсім зникли. Часто молоді люди ставлять на перший погляд банальне питання: «А для чого грають весілля?» Можливо, для того, щоб зібрати батьків, родичів, друзів, знайомих і відпочити, повеселитися, разом порадіти за молодих? Так, і для цього теж! Однак, головне призначення весілля в іншому. В тому, щоб відповідно «налаштувати» молодих на створення, побудову сім'ї, щоб передати їм навички сімейної праці, сімейні традиції обох батьківських сімей. У цьому основний сенс весільного торжества!

Весільна церемонія передовсім спрямована на те, щоб відповідно «налаштувати» молодих на створення, побудову сім'ї, щоб передати їм навички сімейної праці, сімейні традиції обох батьківських сімей. Але вона важлива не лише для наречених. Позаяк кожен з партнерів має батьківську сім'ю, шлюб – це не просто єднання двох людей, він є єднанням двох сімей. Шлюбна церемонія є своєрідною межею і для членів сім'ї, вказуючи їм на зміну складу сім'ї, і необхідність прийняття в ній нових членів. Якими б не були стосунки між собою різних членів двох розширених сімей, після шлюбної церемонії вони стають родичами і вимушені з цим рахуватися. Тепер вони мають налагодити взаємодію не лише між собою, але й з новими родичами, а також з друзями і знайомими один одного [226].

Будь-яка дівчина мріє про весільне дійство, про те, що і як буде відбуватись, в якому вражаючому платті вона постане перед своїм партнером і гостями. Юнаки ж більше думають не про весілля, а про майбутнє подружнє життя, пропускаючи сам процес укладання шлюбу, хоч це зовсім не означає, що обрядова сторона їм не потрібна. Але емоції вони проявляють стриманіше.

Є відомий жарт, що тривалість сімейного життя обернено пропорційна витратам на весілля. В цьому жарті є суттєва частка правди! Якщо на весільні урочистості затрачені величезні суми (які пізніше необхідно не один рік виплачувати), то такі витрати буквально зобов'язують молодих жити поруч: що даремно гроші витрачали? А життя під гнітом обов'язку автоматично перетворюється на каторгу. Існує ще й така неприємна закономірність: чим менш прибутково живе сім'я, тим шикарніше хочуть батьки організувати весілля своїх дітей.

Молоді, котра готується до шлюбу, не завадить знати психологію взаємин молоді сім'ї з батьками. Стосунки з близькими родичами

шлюбного партнера і передусім з його батьками значною мірою впливають на характер подружніх взаємин і формування мікроклімату сім'ї. Батьки молодят мають величезний вплив на майбутнє молодої сім'ї, причому незалежно від того, наскільки близько вони живуть і як часто втручаються у побут. Сама модель батьківської сім'ї часто визначає принципи нового шлюбу – або тим, що молоді наслідують її, чи будують свою сім'ю за принципом «від противного». Близькі родичі, які вважають своїм святим правом і навіть обов'язком повчати молодих, мають серйозний вплив на подружнє життя своїх дітей. Тому розуміння того, як варто спілкуватися зі своїми батьками і батьками партнера, щоб зберегти в своїй сім'ї гармонію і згоду, – одна з ключових умов для щасливого подружнього життя.

Як не дивно, під час дошлюбної підготовки, під час урочистих промов у РАЦСі під час реєстрації шлюбів нареченим говорять про шану і повагу до батьків. А ось тому, як будувати стосунки не лише з партнером, але й з його не завжди ідеальними родичами, молодих людей не вчить ніхто [227].

Вони суттєво залежать від вирішення молодою сім'єю житлової проблеми. За даними демографів, 16,5 % молодих живуть в окремій квартирі; 18,8 % – у гуртожитку чи комуналці; 8,4 % – наймають квартиру чи кімнату; 60 % – у батьків, у т.ч. у 70 % випадків наречений іде в дім нареченої, у 30 % наречена йде в дім нареченого. Не в усіх батьків є можливості надати молодій сім'ї комфортні умови, не всі з радістю чекають у своєму домі молодих. Тісне співіснування членів сім'ї на малій житлоплощі, де немає можливості відпочити після трудового дня, побути одному, зайнятись улюбленою справою, почитати, послухати радіопередачі, завжди стає додатковим джерелом обопільного невдоволення.

Сьогодні психологи виділяють низку підстав, через які не бажано жити молодій парі з батьками. Це передовсім так звана фінансова пастка. Окремі молоді люди вважають, що проживання молодої сім'ї з батьками суттєво економить кошти. І це справді одна з переваг спільного проживання. Але, опинившись в комфортних фінансових умовах, молода пара потрапляє під батьківський диктат, що гальмує розвиток нової сім'ї.

По-друге, людина, котра потрапила в чужу сім'ю, буде на початках почуватися наче в гостях, відчувати незручність і напруження від певної несвободи дій, ловити себе на думці, що щось робить не так, як прийнято в цій сім'ї. А постійна напруга, викликана негласним контролем, призводить до дискомфорту і навіть до низки захворювань. Особливо багато проблем виникає на спільній кухні. І, нарешті, спільне проживання з батьками обмежує сексуальні пристрасті молодого подружжя.

Ось чому при створенні сім'ї необхідно заздалегідь, до самого шлюбу, поміркувати, де буде жити молода сім'я. Психологи рекомендують принаймні перших півроку пожити окремо від батьків, причому бажано не за їх рахунок, а за власні зароблені кошти. Можна оглянутися і в історію: в Київській Русі молодих відразу після весілля відселяли від батьків, у них було своє житло. Коли ще готувалися до весілля всією родиною будували молодим будинок, чи принаймні добудовували окремий флігель або окрему кімнату.

Коли після весілля хтось з наречених приходить в іншу сім'ю, він повинен знайти спільну мову не лише зі своїм обранцем, але спробувати включитися в життя іншої сім'ї, в якій без нього жили тривалий час і тут сформувався свій стиль життя, свої традиції. «Приймака» зазвичай намагаються підігнати під свій стандарт, щоб він став подібним до всіх у своїй поведінці. Виходить, що людина, яка прийшла в чужу сім'ю, відчуває більше труднощів, ніж інший партнер. Кожний з нових родичів має своє бачення того, як має поводитися нова людина в цій сім'ї: коли приходити до них в гості, в якому тоні з ними спілкуватися, як часто втручатися в їх розмови тощо. І ось ці проблеми з новими родичами бувають достатньо складними.

На сторінках Біблії читаємо слова, відомі багатьом дослідникам шлюбно-сімейної проблематики: *«Людина залишить свого батька і матір та поєднається зі своєю дружиною, і стануть удвох плоттю єдиною»*. Від того, чи залишать молоді своїх батьків по-справжньому, значною мірою залежить якість їх подружнього сім'я.

Взаємини молодої і батьківської сім'ї, котра приймає в своїй квартирі молодих, значною мірою визначаються тим, чи було батьківське благословення цього союзу, чи була їх згода на цей шлюб. Тут можливі варіанти:

1. Батьки «приймають» вибір своєї дитини і намагаються брати активну участь у «сімейних справах» своїх дітей, допомагають їм, опікують їх. Але часом ця «опіка» може набирати небажані для молодих форми. З одного боку, вона дає можливість молодим отримати освіту, не перевантажувати себе додатковими заробітками, цікавіше проводити вільний час. З другого, – коли молоді сприймають її як дещо належне, вона може сприяти розвиткові в них споживацтва, інфантилізму, паразитичних нахилів. Батьки хочуть влаштувати їх життя найщасливіше – при цьому, звичайно, на свій смак.

Період адаптації в новій сім'ї часто буває болісним. Для прикладу, малюк вчиться ходити, встає і падає, встає і знову падає. Але це ж не означає, що тепер він не повинен вчитися ходити. Молода сім'я теж вчиться ходити. Щоправда, тут є одна відмінність. Коли малюк вчиться ходити, потрібно, щоб біля нього стояв дорослий, постійно підстраховував, брав за ручку. У випадку з молодою сім'єю, подружні

партнери повинні тримати за руку один одного. Психологи рекомендують починати вчитися ходити окремо від родичів.

На жаль, в сучасному українському суспільстві мають місце тенденції інфантилізації молоді: продовження періоду дорослішання, низька мотивація досягнень, відсутність прагнення до саморозвитку. Однією з причин інфантилізації підростаючого покоління є незавершена сепарація від батьків.

Саме успішне завершення сепарації дає змогу молодій людині набути своєї цілісності, унікальності, вибудувати життєвий шлях відповідно до власних потреб і бажань. Однак існує чимало факторів, що перешкоджають завершенню відокремлення людини від батьків (А.Я. Варга, Ю.В. Потапова, В.П. Дзукаєва, А.О. Широка, Т.І. Ситько, І.А. Челядинська). Низька заробітна плата, невизначеність завтрашнього дня, значні труднощі з працевлаштуванням – перераховані фактори сприяють розвиткові матеріально залежних стосунків молоді з батьками [228].

В алгоритмі розвитку особистості на Заході завжди задана точка відліку для початку самостійного, повністю автономного життя молодій людині. При цьому як батьки, так і молода людина готові до розлучення і сприймають це як неминучий атрибут переходу на новий етап життя, де немає місця таким же близьким і матеріально залежним стосункам, як раніше.

2. Батьківська сім'я не приймає шлюбного партнера своєї дитини. Батьки або відкрито висловлюють невдоволення «приймаком», або ж дуже завуальовано. Частіше в життя молоді сім'ї втручаються матері, а чоловіки, зазвичай, втручаються в життя своїх дітей дуже рідко. Більш доброзичливе ставлення батька до невістки чи до зятя найчастіше обумовлені особливостями чоловічої психології. Батько взагалі легше переносить той факт, що дитина стала дорослою і йде в нове життя. Чоловіки об'єктивніше оцінюють своїх дітей, тому і не ставлять до їх обранців завищених вимог.

Частіше сваряться з матерями, ніж з батьками, частіше зі свекрухами, ніж з тещами. Сварки з тещою в 2 рази частіші, ніж з тестем, із свекрухою – в три рази більше, ніж зі свекром. Зрозуміло, багато тут залежить і від поведінки «приймака» – його самооцінки, вихованості, пластичності. Варто розглянути кілька гострих підпроблем спілкування в дворівневій сім'ї: «свекруха – невістка», «теща – зять», «зять-тесть», і «невістка-свекор».

Свекруха – невістка. Матір, для якої син – сенс її життя, має задатки стати складною свекрухою. Це частіше трапляється в неповних сім'ях. Чим менше матір жила своїм життям – своїми інтересами – особистими і професійними і чим менше їй припало жіночого щастя, тим важче їй буде вдаватися роль свекрухи. Поява

особи, котра має намір стати дружиною сина, може бути сприйнята як замах на «найдорожче». Більшість молодих жінок має мало шансів відповідати ідеальним уявленням свекрухи про те, якою має дружина сина. Причиною антагоністичних відносин є не ненависть, а трагедія любові: матері до свого сина, а дружини – до партнера. І дуже важко, коли між цими жінками психологічна несумісність.

Вивчення цієї проблеми дало змогу встановити причини напруженості стосунків свекруха – невістка:

1. Намагання витіснити, підмінити одна іншу. Їм треба зрозуміти, що обидві мають рівне право на існування в цьому домі.

2. Непідготовленість до змін. Життя змінилося з приходом нового члена сім'ї. Неодмінно має змінитися і ставлення матері до сина та її поведінка. Свекрусі варто навіть переглянути деякі свої звички (наприклад, заходити без стуку до кімнати сина). Невістці теж непогано було б утриматися від окремих звичок, які були заведені в батьківському домі, придивитись до нового устрою сім'ї, «не нести свій статут у чужий монастир».

3. Небажання полюбити одна одну. Матір має зрозуміти, чому її син обрав цю дівчину, за що, за які якості покохав, і якщо не вдається полюбити молоду невістку, взяти частину провини на себе, бо не навчила сина «вибирати». Таку ж «роботу» необхідно робити і молодій дружині: все хороше, що є в її чоловікові, виховане саме свекрухою. І робити «скидку» на вік. І не завадило б пам'ятати психологічну закономірність про тісний емоційний зв'язок між матір'ю і сином (комплекс Едіпа). Може б тоді не намагались вони вести війну з матерями чоловіків, перешкоджати чоловікові підтримувати зі своєю матір'ю такі емпатійні контакти, які йому необхідні. Своїм ставленням до свекрухи молода жінка дає наочні уроки дітям, які будуть використані, коли вони одружаться.

Свекрух можна зрозуміти. Насправді, спочатку народжуєш в муках, вирощуєш, няньчиш, вчиш жити, вчитися, працювати, а потім з'являється якась трясогузка, яка навіть хом'ячка прогодувати не може. Хіба це можна витримати. Але свекрухи бувають різними. Хтось виховує сина, але живе своїм життям. До таких жінок наречену приводять не показувати, а знайомитися. На жаль, частіше буває інакше. А якщо шлюбні плани ще й співпадають з маминим клімаксом, то син з однаковим успіхом може привести в дім хоч дівчину, хоч мавпу, всім буде гарантовано пекло. Але якщо чоловіків вибирають, то зі свекрухою можна вибрати тільки стиль спілкування. Якщо вона виявиться нормальною жінкою, яка вірить, що невістка кохає її сина і розуміє, що йому сильно поталанило. Якщо ж трапилась інша жінка – слід подивитися уважно на чоловіка – чи варто з ним і його матусею мучитися все життя?

Для спілкування зі свекрухою варто проявити жіночу мудрість. Невістці в стосунках зі свекрухою треба уникати двох крайнощів: зневажати матір чоловіка і занадто намагатися сподобатися. І не варто мати зайвих сподівань, не варто очікувати, що свекруха стане їй другою матір'ю. Щоправда, не треба від початку займати по відношенню до свекрухи ворожої позиції. Але якщо чоловік дійсно надто багато часу проводить з матір'ю, забагато дослухається її порад, часто неправильних, то тут потрібна серйозна розмова. Пояснити, що тепер він чоловік і потрібний своїй сім'ї, донести до його свідомості, що він не лише чоловік, але й батько, і несе відповідальність за свою сім'ю. Що йому треба психологічно розлучитися з матір'ю, відокремитися. В цьому немає нічого поганого, це звичний процес життя.

Але якщо свекруха від початку негативно налаштована до невістки, то нічого доброго з цих стосунків не вийде. І це треба зрозуміти! Треба триматися на рівних, не упадати перед свекрухою. Треба пам'ятати, що дружина для чоловіка повинна стати важливішою, ніж його матір. Варто згадати Біблію: *«Людина залишить батька свого і матір та з'єднається зі своєю дружиною, і стануть двоє плоттю єдиною»*. Опорним тут є слово «залишить» і від того, чи залишить син своїх батьків по-справжньому, значною мірою залежить якість подружнього життя в молодій сім'ї.

Якщо стосунки загострюються, то вихід тут єдиний – роз'їхатися. Якщо ж роз'їхатися неможливо, то особлива, подвійна відповідальність лягає на того, через кого дві жінки вимушені жити під одним дахом. На жаль, дуже часто він або активно бере участь у скандалі, раз і назавжди прийнявши одну із сторін, частіше матері, або взагалі усувається, уникає, втікає. Зрозуміло, що нелегко відчувати себе між двох вогнів. А між іншим він, як ніхто інший, знає характери обох жінок, може наперед передбачити і запобігти сварку, сприяти їх дружбі. Виявляється, не кожному чоловікові і не завжди подобається ідилічне єднання двох жінок. Декому з них буває навіть вигідним протистояння матері і дружини: кожна намагається його задобрити, виконати капריзи, потакаючи його слабостям.

Теща – зять. Доцільно сказати, що в системі відносин між цими двома членами сім'ї нерідко основне – *професійно-посадовий статус нового члена сім'ї*, в значно більшій мірі, ніж його особисті якості, навіть взаємини з дружиною. Частіше від інших членів сім'ї теща вимірює подружнє щастя своєї дочки цілком матеріальною міркою. Хто б і що б не говорив про подружню рівність, більшість тещ знають одне: тільки той чоловік заслуговує на повагу, хто здатний забезпечити дружину всім необхідним у житті. Часом теща готова терпіти всілякі

незручності і жертви, коли вважає зятя фігурою значною, особистістю солідною, поважною.

Психологи вважають, що модель взаємин «зять – теща» молодий чоловік зазвичай запозичує від свого батька. А якщо хлопець ріс у неповній сім'ї, то прикладом для нього буде досвід друзів і анекдоти про ці взаємини (які, до слова, складають чоловіки). Конфлікти між зятем і тещею психологи пояснюють так званим сімейним сценарієм. Якщо батько зятя не дуже любив свою тещу, то й сину звичніше така установка. А в разі вимушеного проживання зятя в домі тещі упереджене ставлення до неї гарантоване. Її поради і навіть допомога будуть сприйматись як докір. Якщо ж батько чоловіка мирно співіснував зі своєю тещею, що й у сина не буде сформоване упереджене ставлення до своєї тещі. Статистика стверджує, що ініціаторами конфліктів виступають частіше саме тещі: вони в декілька разів частіше «нападають», ніж зяті. І, як свідчить практика, таких конфліктів просто не уникнути. Треба навчитися їх згладжувати, передовсім, молодій дружині.

Молода дружина, в дім якої поселяється щойно створена сім'я, має пам'ятати кілька прописних істин:

1) той факт, що вона любить свого чоловіка, зовсім не означає, що матір має відчувати до нього такі ж тремтливі почуття. Він для неї – чужа людина, принаймні, спочатку;

2) не можна перекладати на матір свої проблеми. Це стосується і народження дітей – не можна сподіватися, що теща буде з ними весь час сидіти;

3) треба привчитись самій і привчити чоловіка робити їй компліменти, дарувати квіти і презенти;

4) прислухаючись до порад матері, остаточні рішення треба приймати самій;

5) ніколи не можна просити її заступництва у випадках конфліктів з чоловіком;

6) не можна примушувати свою батьківську сім'ю різко змінювати стиль життя, адаптуючись до зятя.

Майбутньому сім'янинові доцільно ознайомитись з порадами, які можна дати зятеві, щоб жити з тещею в злагоді:

– Не варто забувати, що тещі мало чим відрізняються від інших жінок: котра з них втримається перед букетом чудових квітів чи елегантною коробочкою парфумів?

– Доцільно частіше хвалити дружину у тещиній присутності, дати їй переконатися у силі почуттів до її доньки. Не зайвим буде комплімент з приводу гарного виховання.

– Не можна перешкоджати дружбі двох жінок.

– Варто цікавитися її думкою. Цим можна «вбити двох зайців». По-перше, теща відчує власну значущість. А, по-друге, справді може прислужитися.

– Варто навчитись терпляче, без роздратування вислуховувати її поради.

– Недоцільно втікати від спілкування з тещею навіть за умови зайнятості.

Зять – тесть. За аналогією справедливо було б подивитись на взаємини «зять – тесть», хоч, правду кажучи, аналогії не виходить. І хоча батько ставиться до дочки ніжніше, ніж до сина, і начебто повинен відчувати ревності до «стороннього» хлопця, він, зазвичай, займає позицію невтручання, нейтралітету. Часто зять з тестем навіть об'єднуються, проникаються чоловічою солідарністю.

Свекор – невістка. Вже за повною відсутністю у народному фольклорі анекдотів на тему взаємин між молодою дружиною і свекром можна припустити, що вони виділяються миролюбством і стабільністю. Йому, на відміну від свекрухи, немає чого ділити з невісткою – ніяких ревностей він не відчуває. Не подобається йому, як невістка готує – і він не приходиться до неї на обід, але не «пиляє» молоду хазяйку за невміння куховарити. Свекор, зазвичай, більш доброзичливо буває налаштований до невістки, ніж свекруха до зятя.

Але навіть за найкращих взаємин молодого подружжя з батьками і найбільшій взаємній повазі спільне життя багате на можливості взаємного тертя, образ і навіть сварок. Тут діє своєрідна психологічна закономірність, яка полягає в тому, що двоє інтимних відносин, з яких одні не є наслідком і доповненням інших (як, наприклад, подружня любов і любов до дітей), не можуть бути повністю узгоджені між собою в межах однієї інтимної групи.

Суперечки і сварки, зазвичай, починаються тоді, коли вибір дитини не вкладається в плани батьків. Джерелом конфліктів між двома поколіннями бувають зауваження, які старше покоління робить дітям – молодому подружжю щоденно, а то й по кілька разів на день. Причин дуже багато, їх завжди знайти нескладно. Часто сварки виникають через побут. Вічною темою в сім'ї є «повна безгосподарність молодих». Буває, що молода господиня провинилась тим, що «не так пере, не так замочує, не так готує ...».

Причиною конфліктів молодих і батьків є й те, що старші часто, втручаються у сварки молодого подружжя: жаліють сина, підтримують дочку. І не просто співчують, а підштовхують до нових сутичок. Часом дріб'язковий конфлікт «за допомогою» батьків переростає у велику сварку. Особливо гострі конфлікти бувають щодо виховання дітей/онуків.

Ще однією причиною напруженості в сім'ях часто буває особливість материнської психіки: однакову ситуацію оцінювати за цілком різними шкалами цінностей. Те, що добре для власної дитини, те й взагалі добре, навіть якщо комусь не дуже зручно і приємно. Все, що хоч у дечому придушує інтереси свого чада, має бути відкинута і засуджена. Ось приклад. Одна жінка розповідає іншій про життя своїх дітей: *«Дочці в шлюбі повезло. Зять такий уважний, турботливий, працелюбний. Молода дружина не встигне прокинутись, а він вже в магазин збігає, сніданок приготує, каву зварить, все встигне і все вміє. Проте сину не повезло! Дружина лінива, гонорова. Вранці синові навіть сніданку не зготує. Він, бідний, змушений сам собі їжу гріти. Її ж із дзвонами не добудишся».*

Майбутньому сім'янинові варто запропонувати для ознайомлення правила спілкування молодих із батьківськими сім'ями:

1. Намагатись ставитися до батьків свого партнера, як до власних.
2. Не докоряти партнерові успадкованими від батьків звичками і рисами характеру, що не подобаються.
3. Намагатись вписатися в стиль нової сім'ї.
4. Шукати у взаєминах сімей не недоліки і промахи, а докази на користь один одного.
5. Співробітництво і взаємодопомога, в крайньому випадку – мирне співіснування.
6. Не варто перевиховувати старше покоління.
7. Всі «ляпсуси» і промахи, допущені другою половиною, кровнорідному партнерові краще представляти своїми помилками.
8. У суперечках з дрібниць частіше поступатися.
9. Для гармонійного розвитку молодої сім'ї буде розумним, щоб подружні партнери самі, без втручання батьків, могли вирішувати свої проблеми.
10. Нерозумно ревнувати своїх партнерів до їх батьків. Таким чином все одно не розірвеш емоційних зв'язків, не вб'єш почуття вдячності (якщо воно є).
11. Люди старшого покоління, з якими переважна частина молодих починає подружнє життя, особливо чутливі до проявів ввічливості з боку молодих.
12. Із одруженням батьки мають відійти на друге–третє місце, поступившись спочатку партнерові, а потім і дітям. У нормальному, грамотно вибудованому шлюбі прохання (думка, бажання тощо) партнера завжди має стояти вище від прохань батьків, братів чи сестер, тобто їм віддається пріоритет. Пояснення тут дуже просте: батьки нікуди не подінуться, а партнер може!

На старті подружнього життя у молодих зазвичай з'являється чимало несподіваних морально-психологічних, матеріальних та інших

складних проблем. Через це від початку спільного життя молоде подружжя має встановити величезну кількість *угод*, необхідних кожній парі. Вони мають *домовитися* про те, як будуть взаємодіяти з батьківськими сім'ями, друзями, як будуть вести господарство, де проживатимуть, як впливатимуть на професійну кар'єру один одного, хто буде стежити за станом одягу тощо. **Уявлення про шлюб і життя в шлюбі – різні речі.**

Причиною напруження в молодій сім'ї часто є **неподібність взаємних очікувань подружжя**. Кожний з них вступає в подружні стосунки з певними уявленнями про те, якими вони мають бути. Уявлення ці утворюють певну систему, в якій розписано все. Молоді люди, зазвичай, вважають, що кохання і прихильності достатньо, щоб збудувати гармонійні стосунки. Але реальність не настільки проста. І подружжя надто пізно починають усвідомлювати, що сім'я – це велика відповідальна праця. Серед основних очікувань у шлюбі вчені-фаміліологи виділяють наступні:

- ролеві очікування – ступінь готовності віддати виконання тієї чи іншої сімейної функції шлюбному партнеру. Вони формуються відповідно до стереотипної поведінки, котра виробляється в межах даної соціальної системи, і не залежать від конкретної людини;

- ролеві домагання як особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі [229, с.73];

- первинна ролева адаптація. Вона включає в себе узгодження уявлень про характер і розподіл сімейних функцій та обов'язків.

Важливо також відзначити, що для стабільності молодій сім'ї важлива узгодженість думок, наскільки дружина повинна присвятити себе професійній діяльності, а наскільки – сімейним обов'язкам. Від цього рішення буде залежати стиль стосунків у молодій сім'ї – традиційний чи сучасний [230, с. 167].

В тому, що кожний з партнерів вносить у союз власний «сценарій» спільного життя, не було б нічого поганого, якби «сценарій» одного був би з самого початку знайомства відомий іншому, якби **«сценарії» були співставлені**, узгоджені. На жаль, так трапляється не часто. Найкращий спосіб подолати цей бар'єр – спробувати зрозуміти прагнення й очікування партнера, терпеливо шукати розумні компроміси і на основі двох різних «статутів» скласти третій – **«статут» своєї власної сім'ї**.

Американський психолог Д.Вітакер виокремлює такі стадії розвитку шлюбу: перша стадія розвитку шлюбу – «трикутні стосунки» з родичами. Чоловік має завоювати дружину і відірвати її від батьків, оскільки її біологічний зв'язок зі своєю сім'єю значно сильніший, ніж психосоціальний із ним. Те саме стосується й жінки. Аналізуючи проблему вступу до шлюбу, К. Вітакер справедливо відзначав: «*Він*

думає, що одружився на цій жінці. Насправді він вступив у шлюб з іншою сім'єю. Він повинен завоювати і забрати у них цю жінку... » [231].

Наступна стадія розвитку здорового шлюбу – пошук молодим подружжям єдності в усьому, спільності дому, речей, формуванні складної системи «Ми». Тут формується кохання, що не залежить від сексуального збудження чи сексуальної привабливості.

Ще одна стадія в розвитку шлюбно-сімейних стосунків – народження дитини. Коли з'являється дитина, на двох рівнях виникає триангуляція. Дві пари нових дідусів і бабусь стоять перед проблемою: чий це онук – його роду чи її? на кого схожий? як поводить? які сімейні проблеми і риси відобразилися в ньому? Все це стає базою таємної чи явної боротьби, що є частиною агонії та захоплення сімейного життя.

Остання стадія шлюбу – створення союзу двох сімей, тих сімей, звідки вийшли подружні партнери.

В багатьох молодих сім'ях зустрічаються з таким феноменом як деідеалізація шлюбного партнера. Чоловік і дружина начебто «знімають маски», припиняють процес завоювання один одного. Після укладання шлюбу у них з'являється бажання «розслабитися» і «стати самим собою». Те, чого вони вже досягли, видається їм не вартим уваги. Часто постає питання про те, наскільки «природньо» вони повинні поводитися один з одним. Зазвичай воно трансформується у питання про те, чи слід докладати зусиль, щоб краще виглядати, чи треба приховувати погані настрої тощо. В результаті їх партнери лякаються, спостерігаючи незнайомі раніше сторони партнера, або скаржаться на неувагу і неповагу, коли ритуальна сторона у поведінці зникає.

Вищою цінністю подружнього життя в перші роки існування сім'ї має бути **інтимність** – не стільки фізіологічне, а цілком і повністю психологічне поняття, що передбачає розуміння один одного як єдино близьких людей, сприймання іншого, як людини, перед якою не страшно розкрити свою душу, яка здатна оцінити і зрозуміти цю відкритість, у свою чергу розкритись сама [232].

Інтимність – це поєднання симпатії, визнання та еротичної прихильності подружжя. Інтимність – це спрямованість один на одного шлюбних партнерів. Інтимність – це щось відоме і пережите подружжям і невідоме іншим, а часто і спеціально приховується від оточуючих. Сімейна інтимність передбачає спільну історію і традиції: це спільні переживання і спогади подружжя; особлива мова, натяки, ласкаві назвиська тощо. Незрозумілі для сторонніх людей, вони добре зрозумілі для партнерів, породжують у них приємне хвилювання, відчуття особливої таємничості.

Хоча в перші роки подружнього життя у молодій сім'ї переважає потреба в близькості, не варто забувати і про автономію.

Міжособистісна дистанція, оптимальна для одного, може видатися надто великою для іншого, яка викликає у нього почуття власної непотрібності. Проблеми тут найчастіше виникають через те, що кожний з партнерів вважає зручну для себе дистанцію у спілкуванні природньою, і вони рідко намагаються її обговорювати один з одним. В такому випадку доцільно орієнтувати молодих людей на усвідомлення особистісних меж та вироблення домовленості про відкриті та закриті один для одного сфери. Встановлення сприйнятної для обох дистанції в спілкуванні значною мірою буде визначати відчуття успішності шлюбу.

Колись німецький філософ А. Шопенгауер порівняв поведінку людей, які вступають у тісне спілкування, між собою, з поведінкою **дикобразів** у холодну зимову ніч. Їм зимно і вони притискаються один до одного для того, щоб зігрітись [233]. Але тоді вони колять один одного своїми довгими голками і вимушені розійтись у різні боки. Але їм стає зимно. І ось, щоб не змерзнути, вони змушені знову зблизитися. І знову наштвхуються на голки. Це – так звана пульсуюча модель спілкування (і сімейного – теж). Приємніше, коли молоде подружжя проводить своє дозвілля разом, але не треба перетворювати це на догму.

У шлюбі **змінюється структура спілкування** молоді, в геометричній прогресії зростає кількість родичів, яким потрібно зробити офіційні візити, приймати їх у себе. На жаль, у цей час виникає поділ знайомих на «твоїх друзів» і на «моїх друзів». Кількість візитів друзів і родичів з різних підгруп стає предметом строгого рахунку і розбирань у сім'ї. Дружина докоряє чоловікові в тому, що саме його знайомі віднімають дорогоцінний час для молоді сім'ї, чоловік докоряє дружині тим самим. Необхідно **позитивно ставитись до друзів свого шлюбного партнера**. Їх несприйняття означає зневажання важливою частиною життя близької людини. Адже друзі не тільки дають їй емоційну підтримку, але й змогу всебічно проявити свою особистість під час спілкування з ними. Подібні теми розмов, а інколи у ще більш емоційному варіанті, мають відношення і до родичів. Вихід з цієї ситуації – влаштувати вечори виключно за запрошеннями і узгоджувати кожний такий візит.

Бути чи не бути сім'ї колективом, залежить, перш за все, від характеру внутрішньосімейних стосунків – чи буде конфронтація, співіснування чи співдружність. Особливість внутрішньосімейного спілкування – **спільне проживання**. Співробітники, друзі і навіть закохані в будь-який час можуть призупинити або зробити менш інтенсивним спілкування. Подружжя позбавлено такої можливості.

Однією з важливих умов для підтримування хороших стосунків у сім'ї є **радісна атмосфера**. Більшість людей розуміють психологічну

користь гумору і сміху. Гумор несе радість і відвертає людей від складних проблем. Якщо, задихаючись від проблем, ми все ж знаходимо сили посміятися над собою, у людини з'являється більше шансів подолати внутрішній дискомфорт і ті зовнішні випробування, які звалились [97, с. 131-132].

Подружні стосунки передбачають **численні компроміси**: починаючи від того, як прати речі, до перегляду фільмів, які хтось не любить. Але дехто помиляється, думаючи, що заради кохання до партнера людина повинна піти на багато-що. Іноді жінки просять чоловіків про те, що зовсім не на користь їхнім стосункам та й принизливе для чоловіка. Тому окремі сімейні психологи звертають увагу жінок на те, чого ніколи **не можна просити у свого чоловіка**, вважаючи ці очікування нереалістичними:

1. Ніколи не заглядатися на інших жінок. Не варто забувати, що чоловіки генетично запрограмовані помічати жінок як клас. Як би не забороняли їм це робити, вони все рівно будуть це робити. Треба просто довіряти їм.

2. Відмовитися від якогось особистісного хобі чи професійного захоплення. Навпаки, недивлячись на велику нелюбов до цих речей, жінка повинна підтримувати чоловіка в цих інтересах. Треба посправжньому стати для нього партнершею, мотивувати його робити щось, що йому подобається, давати йому зрозуміти, що вона завжди поруч.

3. Змінитися чи стати іншим. Коли жінка звертає увагу на недоліках чоловіка, варто згадати те, за що вона його покохала. А ще й згадати, що й у самої є недоліки.

4. Мати такі ж інтереси, як у неї. Це нереалістично і несправедливо. Звісно у партнерів має бути багато спільного, але й буває і різне. Саме це зберігає інтерес в стосунках.

5. Вислуховувати її як це робить краща подруга. Він може вислуховувати лише серйозні питання, в яких почувуються компетентно. Але не у всьому він може проявляти зацікавленість і надавати допомогу чи навіть пораду.

6. Любити своїх подруг і не зустрічатися зі своїми друзями. Не варто забувати, що кожна людина має право на своє особисте життя, а отже й на дружбу.

7. Обирати між нею і його матір'ю. Врешті-решт чоловік прийде до висновку: матір, вона одна, а вас таких може бути чимало.

8. Вимагати односторонніх компромісів.

Разом з тим, чоловікові ніколи не можна дозволяти відчувати, що він завоював жінку раз і назавжди. Постійно треба пам'ятати про психологію мисливця. Жінка має навчитись суміщати дві несумісні речі: чоловік повинен бути впевнений, що вона йому вірна, але при цьому

він повинен в цьому сумніватись. Суперництво – це кращий стимул примусити чоловіка завоювати увагу жінки. Навіть якщо жінка сильна і самостійна, доцільно часом притворитись слабкою і безпомічною. Або не боятися показати себе такою – чоловікові треба давати можливість відчувати себе сильним, реалізувати свій «комплекс захисника». Так само треба у чоловіка формувати «комплекс значущої особи», демонструвати йому який він не перевершений в тій чи іншій сфері життєдіяльності.

У фундаменті кожної сім'ї лежать кохання, обов'язок і вірність. Соціологи і психологи, філософи і лікарі на основі спеціальних досліджень твердять, що в багатьох випадках кохання не тільки продовжується в шлюбі, але й посилюється. Секрет цього в тому, що справжнє кохання завжди пов'язане зі соціальною зрілістю людини, зі запасом зрілості її почуттів. Спільні турботи, побутові обов'язки, виховання дітей тощо зміцнюють вірність, відданість, а кохання глибшає від моральної відповідальності та чесної праці на користь суспільства.

Досімейне кохання – свято, воно відділене від побуту, воно поєднує людей у години побачень, коли вони кращі, ніж звичайно. Сімейне життя – будні, спочатку святкові, згодом все менш святкові. Входячи у повсякденність, кохання ніби «заражає» її своєю святковістю, але й саме «заражається» від неї буденністю – і чим далі, тим більше. Подружнім партнерам варто пам'ятати слова Андре Моруа: *«Людина втомлюється від усього і навіть від кохання»*. Молодь має знати й те, що не всім вдається зберегти почуття любові в шлюбі і пронести його крізь усе життя. На жаль, як зазначалось раніше, кохання є необхідною, але недостатньою умовою гармонійного шлюбу. Воно не в змозі вирішити всіх проблем. Адже тут є і побут, і кухня, і конфлікти, і низка організаційних проблем, які треба вирішувати.

Подружнє кохання часто отруюють ревності – одна з найбільш «мутних» емоцій людини. Це – складне почуття, в яке входять кілька компонентів: бажання володіти і страх втрати, що супроводжується приниженням і гнівом, почуття пристрасного і недовіри, сумнівів в любові і вірності. Ревності є захисною реакцією на реальну чи уявну загрозу, тому вони відрізняються від заздрості: заздрячи, людина бажає того, чого у неї немає, а ревнуючи, вона захищає те, що має. Проблема ревностей існувала завжди і є актуальною сьогодні, залишаючи чимало невирішених питань: особливості прояву ревностей у чоловіків і жінок, особливості ставлення до ревностей людей, які перебувають в тривалих і короткотривалих стосунках.

На жаль, психологічний механізм ревностей вивчений слабо. Певною мірою зрозуміти його допоможе розроблена відомим фізіологом А. Ухтомським концепція домінанти. Під домінантою він розумів більш чи

менш стійке вогнище, зону підвищеної збудливості в мозку людини, що притягує до себе хвилі збудження з різних джерел і здатна під їх дією нагромаджувати і збільшувати своє збудження [234]. І, як не буває в світі двох однаково нещасних сімей, так не буває і двох абсолютно однакових почуттів ревнощів. Прояви ревнощів залежать від темпераменту: люди запальні і реагують бурхливо на зраду партнера (може й уявну). Люди флегматичні відчують муки при думці про можливу зраду, переживають, при цьому можуть навіть виправдовувати партнера, не відчуючи агресивних почуттів до нього.

Почуття ревнощів у культурних проявах становить собою чистий приглушений біль, прагнення до повного злиття, що робить ціннішими переживання інтимної дружби. Вони означають біль і жаль, потенційну тугу від усвідомлення можливої втрати коханої людини, бажання стати кращим від усіх суперників.

Зовсім інша ситуація з «чорними ревнощами». Такі ревнивці, як писав М. Сервантес, *«вічно дивляться в підзорну трубу, яка речі малі перетворює на великі, карликів – на гігантів, здогадки – на істину»*. Вони стають підозрілими, починають вистежувати партнера, загострюють стосунки, отруюють сімейне життя і навіть вдаються до антиправових дій (агресивність, скандали, бійки, вбивства, отруєння) і душевних травм. *«Легше втратити, ніж сумніватися»*, – з такими словами Отелло душить Дездемону. Ревнощі можуть набувати неприродних, гіперболізованих форм, доходять до афекту і навіть перетворюються в хворобу: нескінченне марення, думки про отруту, відчуття сердечного болю, опухлі від сліз очі, врешті решт депресія, відсутність бажання будь-що робити тощо. Ревнощі схиляють до пияцтва, асоціальних вчинків, навіть злочинів. Дуже правильно з цього приводу писав Генрі Луїс Менкен: *«Хочете утримати чоловіка – зробіть так, щоб він трошки вас ревнував, хочете втратити його – зробіть так, щоб він став ревнувати вас трохи більше»* [235].

Основною причиною ревнощів, на наше переконання, є низька самооцінка людини. Не випадково, Оноре де Бальзак заявляв, що ревнивець сумнівається насправді не в своєму партнері, а в собі самому. Коли людина переконана, що вона не настільки красива, добра, розумна, що її не можна кохати і прийняти такою, якою вона є, вона бере під контроль життя партнера. Людина з низькою самооцінкою не може повірити, що її можуть кохати. Вона підсвідомо намагається знайти загрозу, випробувати партнера на вірність. Зазвичай такі люди без будь-яких докорів совісті залізають в телефон чи комп'ютер партнера, перевіряють повідомлення, електронні листи і соціальні мережі, видаляють з друзів тих, у кому вбачають небезпеку. Також вони спокійно перевіряють сумки, машину і весь одяг на сліди органіки, помади, парфумів, контролюють списання коштів з

банківської картки. Вони постійно шукають підтвердження своїм страхам і сумнівам, тому що внутрішньо переконані, що партнер лише прикидається, бреше, що кохає. Такі пошуки приносять сильні деструктивні переживання. Людина починає драматизувати і додумувати настільки, що може впасти в глибоку депресію чи в афективний стан, який не гарантує безпеку для самого ревнивця та його партнера [236].

На думку окремих дослідників, ревнощі повинні бути приємними, трохи лоскотати нерви. Нормальний прояв ревнощів – це коли людині не байдуже, що на її партнера або партнерку звертають підвищену увагу, вона якось реагує на це: щось говорить або навіть трохи ображається. Людина має підстави відчувати ревнощі, якщо партнер підозріло поводиться – якщо в рутині добре організованого життя раптово з'являться значні, але незрозумілі зміни, якщо партнер у її присутності фліртує з ким-небудь. У відносинах, які вже зав'язалися, змушувати людину трохи ревнувати – не менш важливо, ніж на етапах знайомства. Це буде її змушувати триматися в тонусі.

Молодь повинна пам'ятати, що ревнощі можуть бути інструментом маніпуляції. Якщо чоловік регулярно звинувачує дружину у зраді без найменшого приводу, не виключено, що він проектує на неї своє власне бажання зрадити і просто шукає виправдання цьому бажанню. В таких ситуаціях доцільно провести очисну роботу, знайти спосіб вирішити проблему, поки він не вдався до реалізації задуманого. Не слід дозволяти маніпулювати собою, і звісно, недопустимо маніпулювати самій.

Зазвичай, в чому людина відчуває вразливість, тим і будуть визначатися її ревнощі до інших. Саме з цієї причини ревнощі можна співставити зі заздрістю: *«Я злюсь на людину, яка красивіша, розумніша, успішніша, багатша»*. Якщо жінка вважає, що у неї не модельна фігура, то, побачивши свого чоловіка в оточенні струнких жінок, вона буде ревнувати. Якщо чоловік вважає, що він занижений і недостатньо заможний, то всі представники сильної статі, котрі є вищими і заможнішими від нього, будуть в зоні ревнощів.

Серед інших причин ревнощів можна відзначити:

– забагато друзів в оточенні партнера, особливо коли це представники протилежної статі і інший з ними не знайомий. Коли один щось почне розповідати про обідню каву з колегами, інший почне додумувати різні варіанти подальшого розвитку подій. Якщо це має місце, слід розповідати про все без особливих емоцій і пристрастей. А ще краще, коли познайомити партнера зі своїми колегами;

– невдалі минулі стосунки (попередня партнерша, попередній партнер зраджували, уникали сексуальних стосунків) спричиняють підозру до всіх представників даної статі. Тут необхідно проявити

підвищену увагу і ласку до партнера, який ревнує, хоч перетворюватися на няньку не варто. Минуле треба залишити в минулому. Якими б не були колишні кохані, вони залишилися тільки в спогадах, та й то не завжди. Жити треба тут і зараз;

– громадська думка, яка може підкидати одному з подружжя інформацію про спільне проведення часу його партнера з незнайомцем(-кою) з наміром вивести його з рівноваги. В цій ситуації потрібна розмова партнерів, орієнтована проти пліток і слухів. Варто мати на увазі, що громадська думка – це не той фундамент, на якому варто будувати довірливі стосунки;

– почуття власника, внаслідок якого один з подружжя тотально контролює кожний крок іншого, намагаючись оволодіти його життям повністю. Він щогодини телефонує, вимагає фотозвіту, з ким і як партнер проводить час, контролює переписку і телефонні дзвінки. Що тут слід порадити: якщо кохання немає, слід розбігтися. Якщо почуття залишилися – треба діяти у відповідь аналогічно – може в ролі жертви ревнощів, до іншого дійде неправильність його поведінки;

– небайдуже ставлення до алкоголю або до наркотиків. Чим у людини вище ступінь розвитку алкоголізму, тим більше вона влаштовує сцени ревнощів. А в чоловіків у зв'язку з імпотенцією на ґрунті халатного ставлення до свого здоров'я, думка про зраду дружини переходить в стан постійного страху і часто призводить до непоправних наслідків (синдром Отелло) [237];

– надмірний егоїзм, причому чим егоїстичнішою стає людина, тим сильніше вражають її ревнощі – це аксіома. Вона навіть в думках змиритися не може, що її, таку чудову, можна на когось проміняти. Ось тоді-то і починається ця «камера тортур»: Ти куди зібралася (-вся)? Що так вирядилася (-вся)? У скільки повернешся? Та нікуди ти не підеш! [238].

Ознаками ревнощів можуть бути: тотальний контроль; регулярні розпитування про роботу та хобі, що мають місце поза межами дому; несподівані запрошення разом провести час; періодичні и безпричинні дзвоники, коли партнер перебуває поза межами дому; критика стилю одягу, макіяжу та зовнішності в цілому; несхвальні розмови про оточення, щоб суттєво обмежити коло спілкування партнера; несподівані розмови про друзів чи знайомих з метою довідатися як партнер думає про них і коли зустрічався з ними; дратівливість, яка з'являється у випадку затримки після роботи чи зустрічей з кимось.

Окремі психологи стверджують, що ревнощі – це нормально, що їх не треба придушувати, треба навчитися жити з цим почуттям у злагоді. Але це складно, і вдається далеко не всім. Їх наслідки можуть ускладнювати подружню гармонію і комфорт. По-перше, ревнощі призводять до погіршення взаємин між партнерами. Підозри і докори,

сварки, стеження, сльози і скандали роблять спільне проживання нестерпним. По-друге, часті докори і підозри в зраді можуть привести до реальної зради (так звана зрада «на зло»). По-третє, ревності можуть досягати такої сили, що набувають нав'язливий характер. «Маячня ревності» проявляється в агресивних діях по відношенню до партнера або передбачуваних суперників. По-четверте, надмірні ревності згубно позначається на здоров'ї. Вченими було доведено, що ревниві страждають головним болем, у них можуть виникнути проблеми з кишківником, постійно напружені нерви призводять до стресу або нервових зривів, безсоння.

Якщо хтось з подружжя відчув бурхливе загострення ревності у партнера, не слід втрачати контроль за своїми реакціями. До аргументів ревнивця слід поставитися критично, але не можна робити наступного: проявляти агресію у відповідь; допускати провокаційні заяви («зраджувала і зраджуватиме тебе», «ти сама мене підштовхуєш до зради»); іронізувати, докоряючи за невеликі прибутки. Постійно треба пам'ятати, що запорукою здорових стосунків є взаємна довіра [239].

Щоб знебезпечити себе від підозр партнера, потрібно для початку вивчити причини його ревності. Можливо є якісь непрямі приводи для підозри в невірності. Якщо ревності почали роз'їдати подружні стосунки, психологи радять створити острівце, вільний від цього гнітючого почуття. Наприклад, якийсь загальний інтерес, заняття, в якому не може бути ревності, а потім поступово збільшувати кордони острівця, додавати інші заняття, поки цей острівцець не займе велику частину спільного часу.

Готуючи молодь до сімейного життя, варто зацентувати увагу на дотримання правил техніки психологічної безпеки у прояві та сприйнятті ревності. Зокрема, тим, кого ревнують: не давати приводів для ревності; не втягуватися у безплідні конфлікти; тактовно відкидати звинувачення, підозри, грубощі; не допускати нещирості і лицемірства в подружніх стосунках; проявляти більше чуйності і тепла в стосунках з партнером тощо. В свою чергу, ревнивцю можна порадити: не бути рабом неперевіраних фактів і пліток; не дозволяти ревності оволодіти всіма почуттями; не квапитися з висновками; не намагатися відплатити партнеру тим же тощо.

Одним з найважливіших моральних принципів, на яких заснована сім'я, є **обов'язок**. Сім'я не мислиться сьогодні без обов'язку, відповідальності один за одного. Коли кохання поступово вгамовується, на арену виходить подружній обов'язок, який в буденному житті може бути непомітним, але у важких ситуаціях є критерієм перевірки міцності подружнього союзу, не допускаючи розпачу, нервозності, сприяючи згуртуванню членів родини.

Важливе значення у подружньому житті має постійність – багато в чому продукт соціальної історії шлюбу й сім'ї. Невірність у шлюбі з боку жінки стала своєрідним протестом проти економічного й соціального пригноблення з боку чоловіків. Стосовно чоловіка, то себе він не зобов'язував до подружньої постійності, дружині ж надав єдину можливість любити тільки його самого і строго дотримуватись вірності. Окремі чоловіки взагалі не вважають перелюбство зрадою. Їхня думка звучить так: зрада – це коли в ліжку з коханкою обговорюєш недоліки своєї дружини.

Як свідчать результати зарубіжних досліджень, у кожному другому шлюбі, принаймні, один з подружжя, хоча б один раз був невірним партнером. Іншими словами, «трикутник» торкається половини всіх подружніх пар. У дослідженнях Кінсі в 1953 р. кількість невірних дружин становила 26 %, в 1975 р. – вона зросла до 36 % (журнал «Психология сегодня»), в 1980 р. – 50 % (журнал «Космополитен»), в 1984 р. – 50 % (журнал «Playgirl»). Такі самі результати в 1989 р. у дослідженнях журналу «New York Women». За американською статистикою, *«середній чоловік має протягом свого статевого життя в середньому 6 жінок, а «пересічна» жінка – двох чоловіків»*. Насторожує той факт, що постійно фантазують про порушення шлюбних зв'язків 15,9 % чоловіків і 25,5 % жінок, а епізодично – 65,4 % і 55,9 % відповідно (таким чином, близько 80 % подружніх пар активно зраджують один одному у фантазіях і під час сну).

Існує думка про те, що зрада і подружня невірність – різні речі. К. Кофта вважає, що зрада стосується тіла, невірність – душі. Соціальний психолог А. Ліппіус основну відмінність бачить у тому, що зрадник не збирається розривати шлюбний союз, хоч не кохає партнера, його утримують лише якісь обставини, наприклад, діти, кар'єра, відносний побутовий комфорт, котрий він боїться втратити. У позашлюбному сексі чоловіки, зазвичай, кохають дружин (а дружини – своїх чоловіків), але все-таки практикують невірність [240].

У суспільстві сьогодні з'явилося чимало чинників, що сприяють подружній невірності. Це передовсім: зростання кількості вільного часу; урбанізація – розширення сексуальних можливостей через їх залучення у сферу виробництва; ріст добробуту; еротизація виробничих стосунків; якісні контрацептиви роблять мінімальною можливість завагітніти; послаблений вплив церкви; потужна сексуальна стимуляція у ЗМІ; надмірна алкоголізація населення і різних заходів; неувага одного з партнерів до зовнішності.

Парадоксально, але невірний чоловік, як заявляють окремі фахівці, може бути прекрасним супутником життя для розумної жінки. По-перше, тому що донжуани не розлучаються. На стороні вони шукають пригод, а не дружину. Набагато небезпечніша ситуація з

вірними чоловіками: закохавшись в когось, вони готові тут же розлучитися з законною дружиною. По-друге, невірний чоловік завжди стежить за собою, одягається з голочки і вам не доводиться спостерігати його в спортивних штанах. По-третє, невірний чоловік завжди відчуває почуття провини і готовий пробачити жінці будь-які витрати, готовий зменшити список своїх гріхів подарунками або допомогою по господарству. По-четверте, з ним ніколи не буває нудно, він завжди в доброму гуморі, він вміє бути ніжним і палким.

Серед причин подружньої невірності дослідники найчастіше називають наступні: загострена статева потреба; подружня несумісність в різних диспозиціях – відмінності в темпераментах і сексуальній активності, неоднакове ставлення до самої невірності; особистісна недисциплінованість одного з партнерів, моральна розбещеність, невміння справитися з буденністю сімейного життя тощо; тимчасова відсутність партнера (-рки); збіг «випадкових» обставин; ініціатива і наполегливість нового знайомого (-ої); самоствердження; помста партнеру; прагнення до різноманітності відчуттів, тощо.

Одне з новітніх відкриттів зарубіжних вчених говорить про те, що зрада це генетична стратегія. Збільшення статевих контактів у чоловіка це спосіб забезпечити генетичне виживання свого виду. Жінка генетично націлена на те, щоб підібрати для дитини найкращі гени, змусити конкурувати сперматозоїди різних чоловіків, забезпечуючи, таким чином, перемогу найсильнішому з них.

В принципі існують лише чотири варіанти: пробачити зраду, не пробачити, залишити все як є, діяти за наміченим планом. Найкраще вибрати перший або останній. Якщо шлюб давно вже зведений лише до штампу в паспорті, то краще розлучитися і не псувати один одному нерви. Якщо це всього лише перша тріщина в шлюбі, то найкраще розробити план і починати діяти, усвідомивши, що зрада партнера – це результат того, що щось пора змінювати в стосунках.

Найдієвішим «засобом» проти подружньої зради є: культивування почуття кохання; нормальне регулярне статеве життя в шлюбі; розуміння небезпеки для шлюбу подружньої невірності; розуміння шкоди дитині, яку приносить подружня зрада і можливе розлучення; міркування економічного характеру (подружні зради нерідко пов'язані з необхідністю значних грошових затрат) тощо.

2.2.6.11. Формування ґендерної культури майбутнього сім'янина

У дошлюбній підготовці учнівської молоді важливе місце має відводитись **ґендерній складовій**. Йдеться про ґендерну культуру майбутнього сім'янина, формування якої включає: формування егалітарних взаємин між хлопчиками і дівчатками, юнаками і дівчатами, чоловіками та жінками; прагнення до взаєморозуміння, уважного ставлення та турботі один про одного у взаєминах статей; формування умінь встановлювати партнерські стосунки між чоловіками та жінками; формування умінь конструктивно співпрацювати з людьми, не втрачаючи своєї ґендерної ідентичності, і не порушуючи ґендерної ідентичності інших; прищеплення почуття рівності самоцінності, самовідчуттів; сприяння самоідентифікації чоловіків та жінок поряд з дотриманням рівності прав чоловіків та жінок.

Передовсім ми звертали увагу дітей на ґендерні проблеми сімейної економіки. Вони повинні «вловити» сутність домашніх обов'язків чоловіків і жінок, розібратися в особливостях сучасного їх розподілу з врахуванням реальних можливостей та психологічних особливостей. Необхідна участь дитини в ремонті, виготовленні різних предметів, одягу, іграшок, у приготуванні тістечок, пиріжків, підготовці карнавальних костюмів тощо. При цьому важливо підкреслювати «економічний ефект» виконаної роботи.

Сьогодні ні для кого не секрет, що чоловіки і жінки належать до різних субкультур і що відмінності в їх психології часто ускладнюють подружні стосунки. Вони по-різному дивляться на світ, для них пріоритетні різні цінності, вони по-різному сприймають одні і ті ж речі, дотримуються різних життєвих принципів і т.д.

Часто навіть відносно щасливі сім'ї руйнуються через недорозуміння, якщо воно накопичується роками. Психологи вважають, що одна з причин такого фіналу – в невмінні людей дивитися на сімейне життя очима партнера. Сімейний **терапевт** Віккі Старк (Vikki Stark) звертає увагу на те, що, зазвичай, у чоловіків різні уявлення про те, що головне в шлюбі. Жінка в сімейному житті знаходить нове джерело самореалізації. Шлюб цінний сам собою, разом з усіма атрибутами: дітьми, домашнім затишком. Партнер стає частиною цієї картини і її співторцем: від нього чекають участі і залученості.

Чоловік в сімейному житті бачить передовсім можливість бути з тією, яку кохає. Разом з тим, він більше схильний уникати шлюбу чи зтягувати з цим рішенням, якщо вважає, що це потребує від нього кардинальних змін в поведінці, смаках і звичках. Чоловік боїться, що з новою роллю чоловіка і глави сімейства він позбавиться свого попереднього життя, друзів, свободи. Шлюб також означає для нього

підвищені очікування, що стає додатковим джерелом стресу. Врешті решт, чоловікові властивий страх, що шлюб змінить їх стосунки з коханою, позбавить їх пристрасті, а народження дитини і зовсім відсуне його на другий план [274].

Ще один приклад: чоловікові необхідно кохати – це його сутнісна властивість. А жінці необхідно, щоб її кохали – це її характеристика. Тому кохання жінки, як вважають фахівці, «егоїстичне», а кохання чоловіка – «безкорисливе». Вимагати від чоловіка жіночого, а від жінки чоловічого кохання, значить ламати природу партнера. Саме тому, чоловікові і жінці вкрай необхідно вивчати природу свою і партнера, намагатися дивитися на окремі ситуації його очима, і найголовніше – бути терпеливими і намагатися зрозуміти іншого.

Як вже зазначалося, чимало проблем для сімейного життя створюють ревності. При цьому часто жіночі ревності базуються на твердженні про те, що всі чоловіки за своєю природою, начебто, полігамні, тому жінкам властиво вишукувати ознаки зради там, де вони мають бути, хоч їх там і немає. Ревнива дружина може так «допиляти» ні в чому не винного чоловіка, що він реально почне зраджувати – просто з принципу, щоб негативні емоції дружини не пропали даремно, тоді всі ці допити з пристрастю будуть хоча б обґрунтованими. Чоловікам рідко приходить в голову «пограти в ревності», а ось жінки користуються цим постійно. *«Жінка рідко прощає чоловікові ревності і ніколи не прощає їх відсутності»*, – говорила французька письменниця Колетт.

Гендерний відтінок має і **подружжя невірність**. За наявності багатьох спільних причин позашлюбних стосунків у представників різної статі, є чимало відмінних рис чоловічих і жіночих зрад. Це так само природньо, як природнім є існування чоловічого і жіночого одягу, взуття, хоч названі предмети служать одній загальнолюдській меті. За логікою еволюційної психології для жінки вірність партнера є гарантом того, що чоловік залишиться з нею і буде опікуном лише її дітей, а для чоловіка – гарантом істинності батьківства.

Чоловіки і жінки по-різному дивляться на проблему невірності. Більшість чоловіків щиро вважає, що випадковий зв'язок на взаємину в шлюбі не вплине: мозок чоловіка легко відокремлює секс від кохання. Окремі чоловіки навіть не вважають перелюбство зрадою. Жінки, зазвичай, не можуть відокремити почуття від сексу. Чоловіки дотримуються ліберальніших поглядів щодо себе, ніж стосовно жінок, проявляючи себе прихильниками традиційної подвійної моралі. Одноразові епізоди своєї невірності вони взагалі не вважають зрадою.

Чоловіча і жіноча невірність нерівноцінні і за своїми проявами, і за своєю якістю. Для чоловіка вірність має інший зміст, ніж для жінки. В більшості жінок єдиний стандарт вірності – сексуальний. Вірність дружини не пов'язана лише зі сексом, це може бути і емоційна і

фінансова невірність. Невірність жінок менш випадкова, ніж невірність чоловіків. До своєї першої зради жінки йдуть довше, ніж чоловіки. Чоловічі сексуальні зради спонтанні і плінні, жіночі – найчастіше осмислені і задумані на перспективу. Жінка ніколи не піде на зраду просто так – їй обов'язково потрібний стимул і вона його завжди знаходить у потенційному партнері. Чоловік може зраджувати просто так, заради спортивного інтересу. Хіба цього не треба мати на увазі людям, що створюють сім'ю?

Для жінок вартою уваги може стати й наступна інформація: щоб зраджувати, чоловікові необов'язково бути нещасним. Більшість невірних чоловіків вважають свій шлюб щасливим, водночас більшість невірних жінок вважають його нещасливим [245].

Саме тому ознайомлення школярів з психологічними особливостями статей та їх детермінантами є важливою складовою дошлюбної підготовки. Впродовж ХХ століття відмінності між статями намагались пояснювати здебільшого соціальними умовами, а саме впливом традиційних соціокультурних, в тому числі ґендерних, стереотипів та особливостями виховання, різними підходами вихователів до соціалізації хлопчиків і дівчат. Особливо суттєвий вплив на поведінку представників різної статі чинять ґендерні стереотипи – культурно і соціально обумовлений набір спрощених і узагальнених уявлень (переконань, думок, суджень) про ознаки, характеристики, норми поведінки, котрі властиві чоловікам і жінкам. Це сформовані в суспільстві уявлення про виконання тієї чи іншої соціальної ролі чоловіком і жінкою, стандартизовані уявлення про моделі поведінки, риси характеру, адекватним поняттям «чоловіче» і «жіноче». Існує найпростіший спосіб руйнування чи корекції ґендерних стереотипів – це просвіта: треба допомогти людям звернути увагу на свої неусвідомлені стереотипні уявлення та їх незапланований вплив.

Останнім часом серед детермінант психологічних відмінностей представників різної статі все частіше називають еволюційні та біологічні фактори. Не секрет, що на формування психології представників різної статі впливала ґендерна стратифікація, яка у первісних племенах детермінувалася наступними чинниками: через пересування на нижніх кінцівках і відповідне повужчання тазу жінки ускладнився пологовий процес: дитина могла залишити утробу матері тільки з недорозвиненим черепом. А тому обмеженою була свобода пересування жінки – вона не могла бути залученою у скотарство, плужне землеробство, ведення воєн. А це призводило до втрати нею престижності в суспільстві. Таким чином, первинний розподіл праці між статями закріпив за чоловіками права на роль суб'єкту історії, а за жінками – право на роль об'єкту [6, с. 12-13].

В біологічній науці користуються таким поняттям як «принцип незамінності самки в процесі розмноження» (А.Д. Бейтман, 1948). Його сутність в тому, що не всі самці мають можливість брати участь у репродуктивному процесі, а лише обрані, зазвичай доміанти. З цього принципу випливає вимога до жінки бути зваженою, уникаючи ризикованої поведінки, більше уваги приділяти собі тощо. Для неї правильний вибір статевого і тим більше шлюбного партнера дуже важливий, так як народження і вигодовування дітей пов'язано для з великими енергетичними затратами. На жінку лягає основна частка турботи про потомство, а отже вона повинна бути турботливою, здатною до співчуття і схильною до повчань.

Для майбутніх подружніх партнерів не завадить знати й про так званий «феномен Куліджа», який визначає стратегію поведінки чоловіка. Відповідно до нього, незнайома самка завжди привабливіша від знайомої [245]. Майбутня дружина повинна спокійно реагувати на прагнення чоловіка дивитися на інших жінок – це наслідок еволюції. Як показало дослідження психологів з університетів Глазго та Стирлінга: увагу жінок приваблюють знайомі чоловічі обличчя, а, з точки зору чоловіків, найбільш привабливі незнайомки.

Представники еволюційної психології (Д. Басс, М. Вілсон, М. Дейлі, Д.Тубі, Л. Космідес, Г. Медікус та інші) пояснюють більш агресивне і екстенсивне статеве життя самців більшості видів генетичним імперативом – інстинктивним прагненням передати свій генетичний матеріал максимальній кількості нащадків.

В генезі ґендерних відмінностей прослідковується вплив соматобіологічних, тобто мозкових, гормональних, метаболічних та інших цілком матеріальних чинників. Сучасні дослідження переконливо доводять, що гормони і організація діяльності клітин головного мозку людини несуть пряму відповідальність за її поведінку, уподобання, смаки і ставлення до оточуючого світу. З огляду на це, на уроках біології в школі, хоча б в загальних рисах, можна акцентувати увагу на хромосомній, гормональній, нейробіологічній, енергетичній теоріях, які пояснюють біологічні детермінанти відмінностей поведінки представників різної статі.

З метою усвідомлення особливостей поведінки особи протилежної статі, варто дати школярам уявлення про особливості енергетичного обміну, бо різний обіг енергії у чоловіка і жінки призводить до нерозуміння певних проявів у поведінці один одного. Через більший запас підшкірного жиру, який є додатковим джерелом енергії, жінки є витривалішими, ніж чоловіки. А більшість жінок, не розуміючи цього нюансу, підозрюють свого партнера в лінощах [246].

Ще однією проблемою, яку варто актуалізувати в школі, особливо для юнаків, є менструація, менструальне напруження та

передменструальний синдром (ПМС). Майже кожна жінка відчуває неприємні відчуття, пов'язані з місячними. Особливо сильний емоційний і фізичний дискомфорт відчуває жінка у передменструальний період, коли погіршується настрій, самопочуття, з'являються ознаки ПМС, втрачається контроль над емоціями тощо. При цьому емоційні симптоми часто приносять жінці більше страждань, ніж фізичні. Безсумнівно, чоловікам, котрі не піддані місячним ритмам, буває важко зрозуміти перепади настрою жінки, її підвищену дратівливість. Він не може усвідомити, що це впливає на психіку і психологію жінки. А тому чоловіків змалку слід привчати до більшої доброзичливості і «філософського» ставлення до жінки в цей період.

А хіба зайвими для юнаків і дівчат є знання щодо відмінності тактильних відчуттів. Біологічно встановленим фактом є більша чутливість до дотиків жіночої шкіри, що містить у декілька разів більше нервових закінчень, ніж у чоловіка. Саме через цю чутливість жінки відчувають більшу потребу в тілесних ласках та обіймах. А це ставить певні вимоги до дотикової сексуальної культури.

Про біологічні та еволюційні фактори впливу на відмінності статей у вербальній та когнітивній діяльності, які можуть впливати на взаємини подружніх партнерів, школярі теж повинні знати, не говорять тільки лінивці. А скільки анекдотів з цього приводу складено. Тому, з метою формування ґендерної культури, дуже важливо поінформувати майбутнього сім'янина про прояв ґендерних особливостей у різних сферах життєдіяльності, а саме у сфері інтересів (дослідники статевих відмінностей неодноразово наводять підтвердження більшої соціальної орієнтації жінок); в емоційних проявах (жінки емоційніші і мають розвинутішу інтуїцію, ніж чоловіки, наділені більшою емоційною гнучкістю і здатністю відновлювати свої душевні сили); у завоюванні соціального статусу (чоловік прагне до соціального статусу, що дає славу, популярність, багатство – ордени, дипломи, політичний успіх, кар'єрне зростання, жінка – до краси, яка дає їй панування над чоловіками – розкішні плаття і прикраси); в оцінній діяльності (жінці понад усе подобається оцінка її зовнішності, увага до нового вбрання, зачіски, настрою, чоловікам же приємніша оцінка їх інтелекту та швидкості прийняття рішень; жінки об'єктивніші в оцінюванні чоловіків, ніж жінки); в характерологічних проявах (чоловіки впевненіші в собі, ніж жінки, солідарніші між собою, лінивці тощо); в поведінці тощо. Детально про ці відмінності в посібнику автора «ґендерна педагогіка» [152].

Стратегія ґендерного підходу може реалізовуватись в наступних практичних заходах, які апробовані в нашій експериментальній роботі: взаємодоповнення сфери самореалізації дітей (наприклад, дівчат заохочують до занять спортом, а хлопців – до самообслуговування);

організація рівноправного співробітництва хлопців та дівчат у спільній діяльності; зняття традиційних культурних заборон на емоційне самовираження хлопців; створення умов для набуття дівчатами досвіду самозаохочення і підвищення самооцінки (наприклад, запровадження технології щоденника з фіксуванням успіхів); тренування міжстатевої чутливості дітей, зокрема через театралізацію, обмін ролями; залучення батьків обох статей до виховання дітей. Ґендерній соціалізації сприяють і такі заходи, як проведення Ґендерних тренінгів в малих групах; організація конференцій на відповідну тематику; здійснення дослідницьких Ґендерних проєктів; залучення хлопців і дівчат до участі в конкурсах творчих робіт (есе, міні-творів) на Ґендерну тематику; створення інтернет-сторінок з Ґендерної тематики.

Відмінності між чоловіком і жінкою досить суттєві і різноманітні. Їх не можна ігнорувати, їх треба враховувати. Ці відмінності дають можливість доповнити достоїнства один одного і нівелювати недоліки. Гармонія цих взаємин створюється зусиллями двох. Попри всі розбіжності в біології і психології чоловіків і жінок, їх все рівно притягує один до одного. Бо ніщо так не зближує, як те, що найбільше розмежує – стать. А для забезпечення максимальної безпеки від цього притягання і чоловікам, і жінкам необхідно враховувати у своїх взаєминах особливості психології протилежної статі. Чоловік не повинен вважати, що жінка обов'язково мислить, відчуває, діє так само, як він, а жінка не повинна вимагати від чоловіка притаманних їй стандартів поведінки і виразу почуттів.

3. СЕКСУАЛЬНА СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Сексуальна соціалізація молодої людини – важлива і чи не найскладніша складова підготовки учнівської молоді до дорослого, в тому числі сімейного життя. Сьогодні інститут шлюбу, норми культури, людські смаки – все це і багато іншого змінилося до невпізнання. Причину різких змін чимало фахівців поряд з іншим вбачають у легалізації сексуальності і сексу, що сталася внаслідок сексуальних революцій у світі, демократизації українського суспільства після розвалу Радянського Союзу. Можна констатувати той факт, що секс зробив колишніх радянських людей дещо іншими – Homo Sovieticus, на думку І.Кона, перетворився в Homo Sexus.

Людина єдина в тваринному світі істота, у якої розділилися сексуальна і репродуктивна функції, секс має цінність, відокремлену від фізіологічних функцій, і тільки у людини виникають сексуальні проблеми психологічного характеру. Таким чином, сексуальна функція стала носити соціальний характер, а фізіологічна потреба в продовженні роду переросла в соціальне почуття статевого кохання. Людина завдяки своїй соціальності здатна планувати і раціоналізувати свої сексуальні контакти. А якщо це так, то до грамотної реалізації цієї соціальної функції людину треба готувати [247].

Ось чому останнім часом в Україні починають говорити про необхідність серйознішого ставлення до сексуальної педагогіки, як науки навчання чуттєвому оволодінню і високому сенсу еротичної сторони людських стосунків. Сексуальна підготовка молоді до сімейного життя – це, передовсім, формування сексуальної компетентності, яка передбачає сексуальну освіченість, статево вихованість, позитивне ставлення до представників протилежної статі та адекватної статевої поведінки. Краща зарубіжна сексуальна педагогіка, котра давно відійшла від пуританства та заборон, пропонує взірці щирого і відкритого навчання культурі почуттів. У вітчизняній сексуальній педагогіці, що поки-що недалеко відійшла від ілюстрацій та настінних малюнків в шкільних туалетах, все ще попереду.

Ще у 1926 році в СРСР вийшов посібник «Сексуальна педагогіка» за редакцією професора О. Бляшка. В передмові до посібника В. Смирнов зазначив: *«Робітничий клас повинен спустити з-під небес сексуальну функцію людини, позбавивши її хибної ідеалізації, розглядаючи її як найреальнішу біологічну функцію, з іншого боку, він повинен і підняти її з тієї жажливої клоаки, в яку її загнали звичаї та економічні умови буржуазного суспільства, зробивши її нормальним суспільно-здоровим явищем»* [248]. Прошло майже сторіччя, а цитата не втратила своєї актуальності.

Навіть у XXI столітті люди живуть у повному неуцтві щодо сексу, навіть ті люди, які повинні про це знати краще від інших (медики, наприклад). У жодному медичному університеті (тим більше немедичному) сексологія не викладається як окремий предмет (не варто плутати з сексопатологією). Так, фізіологія сексу відома (може від лікарів), але фізіологія ще не все (це для тварин – все). Існують глибші пласти: існує психологія сексу, існує духовність сексу. Фізіологія – це лише зовнішня (біологічна) сторона сексуальності.

Звісно, сімейне щастя не зводиться до успішності в сексуальній взаємодії подружніх партнерів, але, і це не підлягає навіть дискусіям, без гармонійних сексуальних стосунків сімейне щастя не збудувати. За даними опитувань С.І. Голода, ще у 1978 і 1981 роках (по 250 подружніх пар), сексуальна гармонія стійко займала третє місце в числі факторів задоволеності шлюбом (після духовної і психологічної сумісності у подружжя, що перебуває у шлюбі до 10 років, і після побутової і психологічної сумісності – у тих, які прожили спільно від 10 до 15 років). Серед пар задоволених шлюбом, сексуально сумісними виявилися практично всі [249].

Відомо, статистика – річ слизька. Якщо у вашого сусіда є БМВ і АУДІ, а у мого сусіда немає навіть «Жигулів», за статистикою кожен з них має по машині. Сексуальна поведінка в цифрах і фактах оцінюється приблизно за такою ж схемою. Ось чому довіряти статистичним даним треба з оглядкою. Не секрет, що чимало людей через різні причини (хворі, надто релігійні, фанати інтернету, старші люди) живуть без сексу. Секс не потрібний тим, хто бачить в житті інші цінності і готовий цілі дні присвячувати себе улюбленій справі, без якої не мислить своє людське існування: наука чи мистецтво, будівництво чи захист Вітчизни [250].

І хоч наші далекі предки не знали сексуальної освіти та статевого виховання, а дітей тим не менше народжували і сім'я у них була міцнішою від сучасної. Тут варто згадати, що у всіх древніх цивілізаціях існували спеціальні ритуали посвячення юнаків і дівчат в таємниці статевого життя. Тепер ця давня культура забута, але цивілізовані суспільства створили на її місці нові соціальні інституції. До речі, предки обходилися не лише без сексуальної просвіти, але й без радіо, телебачення, інтернету, мобільних засобів зв'язку, соціальних мереж, літаків тощо, без чого важко уявити життя сьогодні.

Сексуальні стосунки незмінно викликають у людей інтерес і служать невичерпним джерелом домислів. Важко назвати іншу сферу життя, яка в будь-якій культурі породжує стільки ж дискусій, законів і складних ритуалів. Однак елементи цих відносин, схоже, не піддаються розумінню. Чоловіки і жінки часом вибирають партнерів, які роблять їх нещасними. У одних в порядку речей психологічне або

фізичне насильство. У інших спільне життя перетворюється в тиху безвихідь. Спроби залучити нових партнерів виходять боком. У пар виникають конфлікти, які ведуть в безодню взаємних звинувачень і відчаю. Незважаючи на найкращі наміри і клятви у вічній любові, майже половина шлюбів закінчується розлученням.

Про актуальність сексуальної соціалізації свідчать: наступні чинники:

1) Небезпечні наслідки сексуальних практик. Сексуальна соціалізація зосереджується головним чином на негативних наслідках поведінки молодих людей, які займаються сексом. Вони включають можливість захворювань, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ/СНІД, сексуального насильства та небажаної вагітності. Секс характеризується як щось за своєю природою ризиковане. Позитивним чи приємним аспектам сексуальності не приділяється особливої уваги. В основі сексуальної освіти, таким чином, лежить профілактика дочасних сексуальних стосунків та залякування їх наслідками.

2) Жорсткі ґендерні стереотипи. Наприклад, вважається, що чоловіки відіграють провідну роль у сексуальних питаннях. Хлопчиків і чоловіків зображують в основному як хижаків, а дівчат і жінок жертвами сексуального хижацтва. Сексуальне насильство інколи тісно пов'язують з ґендерною нерівністю.

3.1. Термінологічні особливості сексуальної педагогіки

Перш ніж розглядати теоретичні аспекти сексуальної соціалізації, доцільно розглянути термінологічні нюанси. Саме слово «сексуальність» походить від латинського «secare», що означає «розрізати», тобто етимологія латинського слова «sex» виражає ідею «розділеності», «половинки», «дуальності». Найважливішим у визначенні цього терміну є постулювання наявності ДВОХ (не одного, не трьох, не багатьох, а саме двох). Отже, для розуміння джерел сексуальності слід звернутися до тих онтологічних сфер, де відбулось перше народження цієї ДІАДИ. Дуже показовою є відома платонівська легенда про андрогінів в грецькій міфології, які були чоловікожінками. Платон звертається до міфу про андрогінів для пояснення факту прояву інтересу і переживання потягу людей один до одного, прагнення до сексуального, духовного і тілесного єднання. Це спроба вирішити проблему відмінностей статей, наслідком яких, зокрема, стала вічна недоступність для чоловіка чи жінки частини (втраченої половини) людського досвіду [251].

Біблійна формула про створення людини «чоловіком і жінкою» також нерідко трактується як утвердження первісної цілісності,

двостатевості Адама, з тіла якого пізніше видобувається Єва. Перша фраза Старого Заповіту звучить так: «Спочатку створив Бог небо і землю». І лише далі, виходячи з цієї першої пари, починається створення всіх інших модальностей Всесвіту. Над землею два світила, дві частини доби (день і ніч), райське дерево Пізнання теж має два плоди (добра і зла) і, нарешті, людина створюється у вигляді двох статей – «чоловіка і жінку сотворив Він їх». Адам і Єва продовжують шлях двоїстості, спочатку з'їдаючи плоди забороненого Древа, потім народжують двійку дітей, Каїна та Авеля, які приносять в людську історію архетип вбивства і смерті. Але логіка Святого Письма недвозначно показує, що всі діади початок свій беруть саме в першій дії Творця, що створив основу світу з двох половин.

Сексуальність – комплексна характеристика для всіх душевних і фізіологічних процесів, які прямо або побічно належать до статевому життю: сексуального потягу, сексуальних реакцій, сексуальної активності тощо. Цей термін означає і механізми статевому розмноження людини, і діяльність органів, які беруть участь у статевому акті, й еротичні ритуали у різних культурах, і задоволення статевому потягу тощо. У ранніх сексологічних теоріях термін «сексуальність» заміняв поняття «статевому інстинкту» [252, с. 69]. Одні автори, від Мартіна Лютера та Мішеля Монтеня до французького вченого кінця XIX ст. Шарля Фере, вважали, що статевому інстинкт – це потреба організму звільнитися від продуктів діяльності статевих залоз. «Звільнення» лише дало змогу сексуальності проявити більш явно свою багатогранну природу, в якій дослідники бачать такі сторони, як «інтимність, еротичність, чуттєвість (психо-емоційність), тілесність індивіда» [253, с.29]. Інші автори говорили про «**репродуктивний інстинкт**», потребу продовження роду, котра властива обидвом статям (але в цих теоріях не отримують пояснення форми сексуальності, котрі не пов'язані з дітонародженням – мастурбація, гомосексуальність).

Статевому інстинкт (лат. *instinctus* – спонукання) – це складні **спадково обумовлені реакції сексуального типу**, що виникають у відповідь на внутрішні і зовнішні подразники зі спонуканням до здійснення тих чи інших сексуальних дій. Він є базовою основою статевому потягу і формування статевому кохання, джерелом сили і засобом маніпуляції людьми, залежно від його використання. У структуру статевому інстинкту входять не тільки безумовні статеві рефлекси, а й цілісні сексуальні реакції, що включають в себе певний мінімальний досвід індивідуального спостереження і статевому поведінки [254]. Його, поряд з харчовим і інстинктом безпеки, П. Сорокін відносив до розряду «базових» або «основних» інстинктів і стверджував, що саме придушення панівним режимом цих основних

інстинктів у населення виступає в кінцевому рахунку вихідним фактором всіх соціальних революцій [255].

В свою чергу, **статевий потяг** (лібідо) є складним, багатокомпонентним явищем, спонукальною основою, рушійною силою і програмою сексуальної поведінки, а також стимулом до її реалізації. Статевий потяг – це **несвідоме фізіологічне прагнення до статевої близькості**. Коротше кажучи, це коли хочеться зайнятися сексом все одно з ким. І.Кон вважав, що статевий потяг дає змогу задовольнити наступні потреби: потребу в продовженні роду; потребу в розрядці статевого збудження (чисто фізіологічна потреба); потребу в задоволенні (тут метою є лише різноманітність чуттєвих насолод з використанням різноманітних сексуальних технік, ролевих ігор тощо); потребу у пізнанні своїх сексуальних можливостей, свого тіла; потребу у самоствердженні, що має на меті довести свою значущість і затребуваність у протилежної статі; потребу у спілкуванні, духовній близькості [256].

Наступна дефініція, котра вимагає конкретизації, це «**секс**», під яким розуміють **практичну реалізацію лібідо**, тобто – все те, що відноситься до сфери статевого стосунків, до статевого життя. У словнику зі сексології і сексопатології дається наступне визначення: «**Секс** – сукупність тілесних, психічних і соціальних процесів, в основі яких лежить і за допомогою яких задовольняється статевий потяг (лібідо)» [254]. Загальною біологічною основою сексуальної поведінки є **інстинкт продовження роду**. Секс – невід’ємна складова частина культури, яка, з одного боку, виражає, узагальнює і символізує, а з другого – спрямовує і координує численні фактичні прояви сексуальності. Окремі дослідники переконані, що секс – процес, спрямований на отримання задоволення за участю геніталій, хоча сексуальне життя включає в себе всю повноту стосунків між чоловіком і жінкою, а не лише фізіологічні прояви сексу.

На сьогодні поняття «секс», незважаючи на очевидність, досить складне і заплутане. З одного боку, його трактування дуже широке – «секс є все, що приносить задоволення». З іншого, вкрай вузьке – на рівні контакту геніталій. Деякі фахівці відносять до сексу **обмін енергіями**. Це призводить до плутанини. Зі словом «секс» сталася така ж історія, як із словом «любов»: воно має дуже широкий простір для тлумачень. Коли починаєш точно розбиратися, плутанина тільки посилюється. Наприклад, поцілунок – це секс чи ні? А якщо кілька хвилин? А якщо не в губи? З якого моменту починається сексуальна зрада?

Хоч слова «стать» і «секс» – у європейських мовах формально синоніми, вони і похідні від них прикметники в українській мові часто мають різне значення. «Стать» і «статеві властивості» означають будь-

які характеристики (біологічні, психологічні, соціальні та інші) чи явища, пов'язані з диференціюванням чоловічого і жіночого, в той час як «секс» і «сексуальні властивості» передбачають еротичні почуття і стосунки, стосуються генітально-еротичної сфери (сексуальний потяг, сексуальні переживання, сексуальна поведінка тощо), тобто все те, що пов'язане з інстинктивною потребою в продовженні роду. Саме через це у вітчизняній науці ці поняття диференціюють, хоч в окремих випадках в українській мові поняття «статевий» вживається як синонім поняття «сексуальний». Так, в радянський період для усунення негативних конотацій і асоціацій зі словом «секс», «сексуальний», «сексуальне виховання» (тобто орієнтоване на фізіологію стосунків) було запроваджене поняття «стать», «статеве виховання» (тобто орієнтоване на зміцнення суспільних норм, моралі статевих стосунків).

Найпоширенішою в сучасній літературі є думка про те, що «**стать**» означає сукупність фізіологічних, фізичних і генетичних, гормональних, психічних, поведінкових властивостей, які свідчать про відмінності чоловіка і жінки. Однак існує уявлення про те, що в широкому розумінні слова термін «стать» вказує наявність не лише індивідуальних біологічних, але і соціально набутих відмінностей між жінками і чоловіками. На думку окремих дослідників, доцільнішим є такий варіант вживання поняття «стать» – трактування її як біологічної статі.

В свою чергу **ґендер** (чи соціальна стать) вказує на соціокультурні відмінності між двома біологічними статтями, закріплені соціальних нормах, приписах, взірцях поведінки для кожного з них. Він виражається в очікуванні виконання чоловіками і жінками відповідних ґендерних ролей – схем поведінки, а також прояву специфічних рис особистості – маскулінних чи фемінінних. Немає сумнівів в тому, що відмінності в будові організму чоловіків і жінок детерміновані біологічно, а тому можуть бути кваліфіковані як статеві. Що ж стосується психологічних особливостей представників різних статей, то їх походження визначити не так-то просто.

У сексуальній педагогіці часто використовується й такий термін як «**статева конституція**», який визначає індивідуальний рівень сексуальних потреб, межу статевої активності і опірність статевої сфери патогенним впливам. Тобто під «статевою конституцією» розуміють «**кількісну характеристику стійкої здатності людини до статевого життя**». У чоловіків основними показниками статевої конституції є: вік пробудження еротичного лібідо, вік першої еякуляції, трохантерний індекс (відношення зросту до довжини ноги), тип оволосіння лобка, максимальний ексцес (максимальне число еякуляцій протягом доби в будь-якому віці), вік входження в смугу УФР (умовно-фізіологічний ритм). У жінок основними показниками статевої конституції є: менструальна функція, дітородна функція трохантерний

індекс, характер оволосяння лобка, пробудження еротичного лібідо (певні роки), оргазм.

Під **«статевим життям»** розуміють *«здійснення певної кількості завершених статевих актів за заданий проміжок часу»*. Під завершеним статевим актом розуміють такий, в результаті якого людина отримує задоволення, тобто настає фізіологічна розрядка – оргазм. При цьому, те, яким чином досягається це «статеве задоволення» – природним статевим шляхом (з партнером), самозадоволенням, перехресним задоволенням (без статевих актів) або як-небудь ще (наприклад, мимоволі, уві сні), – ролі не грає.

Вчені диференціюють поняття «сексуальна активність» і «статева потреба». **Статева потреба** – це, грубо кажучи, те, скільки людині біологічно необхідно сексу. А **сексуальна активність** – це те, яку кількість сексу вона має. Часто ці речі не співпадають. Молода людина, що не бажає відставати від сексуальних «норм» своїх однолітків, може намагатися жити статевим життям, яке перевищує її фактичну статеву потребу, а зріла людина може, всупереч своїй статевій потребі, відмовлятися від сексу, наприклад з релігійних міркувань. По-справжньому ж велике **задоволення від сексу отримує тільки та людина, сексуальна активність якої відповідає її статевій потребі**.

Наступна категорія, яка вимагає висвітлення – **сексуальна соціалізація**. В. Каган вважає, що сексуальна соціалізація – це **процес активного засвоєння особистістю стандартів психо-сексуальної культури з входженням у соціальні стосунки** [241]. Е. Кащенко під сексуальною соціалізацією розуміє процес засвоєння норм і цінностей, що регулюють сексуальні стосунки і поведінку в суспільстві, де через прямий і (чи) опосередкований вплив на індивіда, пару, соціальну групу формується сексуальна культура. Він спрямований на досягнення певного рівня сексуальної культури і, на відміну від ґендерної соціалізації, передбачає підготовку до сексуального партнерства [250].

Д. Колесов ставить питання: чи є відмінність між сексуальною просвітою та статевим вихованням? *«І перше, і друге починається з інформації, але шлях її різний. Виховуючою інформація стане тоді, коли проникне до рівня системи значимості, до формування мотивів. Це залежить від багатьох факторів: перший раз почула людина інформацію чи ні, з якою мірою емоційності вона була викладена; хто її виклав тощо. Наприклад, якщо мова йде про способи попередження вагітності, то це – просвіта, а якщо розглядається ставлення до іншої статі, формується розуміння того, що статі рівноцінні – це виховання»*[257, с.32]. Статеве виховання вказує не тільки на передачу знань, а й на формування комунікативних навичок, тобто

охоплює фізичний та емоційний розвиток, розкриває психосексуальні питання: стать, ґендер і культура, сексуальність і релігія, тощо.

На Заході статеве виховання та сексуальна просвіта – це єдине поняття, а в Україні вони розділені, хоча і взаємопов'язані. В працях багатьох вітчизняних авторів ці формулювання часто взаємозамінні, бо здійснюють майже однакові функції. Адже якщо статеве виховання, в широкому сенсі слова, допомагає дитині стати чоловіком чи жінкою, сприйняти існуючу в суспільстві сукупність норм і правил в системі взаємин між статями у трудовому, громадському та особистому житті, то сексуальній освіті відводять більш вузьку роль у підготовці підлітка до сексуального життя і здійснення репродуктивної функції.

Сексуальна освіта (Sex education) – термін, прийнятий в Європі та США, що включає такі сфери, як анатомія статевої системи, репродуктивна функція людини, сексуальні стосунки, репродуктивне здоров'я, емоційні стосунки, репродуктивні права і обов'язки, контрацепція та інші аспекти людської сексуальної поведінки. Інформування учнів про статеве розмноження, статеві стосунки, репродуктивне здоров'я, емоційні стосунки зі статевим партнером, репродуктивні права і відповідальності, контрацептиви та інші аспекти сексуальної поведінки людини. Вона може також включати повідомлення про сексуальність як характерну рису людини, про всі її аспекти, в тому числі: про зовнішність і оголене тіло, сексуальну орієнтацію, статеве задоволення, цінності, прийняття рішення про статевий контакт, спілкування, знайомство, взаємини, інфекції, що передаються статевим шляхом, і як їх уникнути тощо.

У рекомендаціях зі сексуальної освіти, розроблених ЮНЕСКО, сексуальна освіта трактується як **надання молоді наукових знань, пов'язаних із проблемами статей та відносинами між ними, що відповідає віку й культурним особливостям певної держави** [258]. Канадські рекомендації зі сексуальної освіти включають розуміння змін у розвитку (наприклад, пубертатного періоду), розвиток комунікативних навичок, встановлення особистих обмежень, розвиток медіаграмотності, складність подолання стереотипів, профілактика ЗПСШ / ВІЛ, ефективні методи контрацепції, інформацію про сексуальне насильство / примус, сексуальну орієнтацію та ґендерну ідентичність тощо.

Неоднозначним та широким є розуміння терміну **«статеве виховання»**. Це поняття використовується переважно в країнах колишнього СРСР. Його визначають, як **психолого-педагогічні заходи, що слугують оптимізації процесу психосексуального розвитку дітей для досягнення ними адекватної статевої ідентичності та засвоєння статевих ролей** [259] або як **процес, спрямований на вироблення якостей, рис, властивостей індивіда, які визначають**

його ставлення до протилежної статі [260]. Також статеве виховання визначають, як **систему медико-педагогічних заходів з виховання у батьків, дітей, підлітків і молоді правильного ставлення до питань статі** [261, с. 218].

По-різному трактується цей термін і в європейських країнах. Так, наприклад, шведський дослідник Б. Келефанг (B. Kelefang) **під статевим вихованням розуміє процес формування навичок міжстатевої комунікації і вміння насолоджуватися сексуальністю як фізично, так і емоційно**. Натомість, німецькі педагоги Н. Ключе та Е. Штерн і британські вчені Б. Клевел та Дж. Брукс-Гунн основним його завданням вважають **надання біологічних, гігієнічних та етичних знань з питань статі, сексуальності, а також виховання волі, характеру і правильної поведінки людини**. Латвійська дослідниця Б. Обелене під статевим вихованням розуміла **ознайомлення з людською сексуальністю та її негативними аспектами та наслідками**.

Доцільно розвести поняття «статеве виховання» і «сексуальне виховання». **Статеве виховання** – це система педагогічних заходів впливу на дітей і підлітків, покликана сформувати правильну уяву про сутність стосунків між статями та прийняття норм поведінки в статевому житті. Воно включає в себе питання стилю в одязі і манери поведінки представників різних статей і прав (в які ігри грати, як розмовляти, чим захоплюватися тощо). **Сексуальне виховання**, на нашу думку, – це більш вузьке поняття, воно є частиною статевого виховання, орієнтованої на формування правильної сексуальної поведінки. Цю галузь слід довіряти тільки спеціалістам, що розбираються у фізіології та патології дітей.

І на закінчення хотілося б розвести часто вживані поняття «ґендерна культура» і «сексуальна культура», «статева революція», «ґендерна революція» і «сексуальна революція»:

ґендерна культура – це сукупність поглядів і установок, норм і способів соціального конструювання фемінінного і маскулінного, чоловічої і жіночої статі людини

Сексуальна культура – це сукупність норм, цінностей, зразків поведінки вираження соціокультурних ознак (властивостей) інтимності, еротичності, чуттєвості (психо-емоційність), тілесності індивіда, в зв'язку з займаної ним позицією по відношенню до статевого потягу (відчуття і його реалізація, відчуження, заперечення, імітація)

Статева революція – зміна соціокультурних основ регулювання статевої поведінки

ґендерна революція – боротьба за соціальні ролі і позиції, спрямована на ослаблення соціокультурної поляризації чоловіків і жінок

Сексуальна революція – це кардинальна зміна традиційних норм, правил поведінки і ціннісних установок, що лежать в основі статевої поведінки і вираження сексуальності (тобто змісту і способів прояву інтимності, еротичності, чуттєвості і тілесності індивіда і різних соціальних груп), зміна еротико-емоційних аспектів способу життя, пов'язаних з ними соціальних і культурних практик.

3.2. Сексуальні цінності молоді в сучасному суспільстві

Цінності сексуальної культури — це **орієнтири і регулятори сексуальної активності**, що склалися історично, прийняті соціумом і сприймаються як духовно-моральні ідеали, орієнтири, імперативи і норми, що виконують низку важливих функцій: відображення в суспільній свідомості і громадській думці людей пріоритету і значущості того чи іншого прояву сексуальної поведінки в даному соціумі; узгодження сексуальних намірів, бажань, почуттів і дій з реальностями оточуючого світу і конкретним соціальним середовищем; ідентифікація з іншими соціальними групами, що допомагає опанувати різні види сексуальної активності та статевої поведінки; тощо. Від сексуальних цінностей залежать пріоритети людини і те, які рішення вона приймає. При їх допомозі вона визначає, що в сексуальному контексті вірно, а що ні. Вона слугує людині керівництвом у вихованні дітей, і від неї залежить, які цінності вона хотіла б прищепити своїм дітям.

Суттєвий вплив на розвиток сексуальних цінностей, шлюбно-сімейних і сексуальних стосунків здійснила так звана сексуальна революція, що розповсюдилась на Заході у 60-70 роки ХХ ст. Сутність концепції сексуальної революції, за Вільгельмом Райхом [262], коротко можна виразити так: *звільнити сексуальні стосунки в суспільстві від соціального придушення*, зумовленого проникненням у цю сферу економічних інтересів. У виданні «Сучасна західна соціологія: словник. – М., 1990» вказано, що «сексуальна революція – процес радикальної ломки традиційних норм, обмежень і заборон у сексуальних стосунках» [263]. Окремі дослідники намагаються виділити три періоди сексуальної революції: **поведінковий** (70-80 рр. ХХ ст), **дискурсивний** (90-ті рр. ХХ ст.) і нинішній, **гендерний**, що характеризується вирівнюванням поведінкових і мотиваційних відмінностей між чоловіками та жінками в сфері сексуального життя [264].

Серед позитивних тенденцій сексуальної революції можна відзначити наступні: прорив інформаційної блокади; інтенсифікація наукових досліджень у сфері статі і сексуальності; широта суспільних дискурсів; масова статева просвіта; розкріпачення особистості. Люди

стали відвертішими і чеснішими щодо сексу і можуть спокійно говорити про нього. Це сприяє більшій задоволеності сексуальним життям. Нова мораль принесла зі собою також окремі позитивні зміни в сексуальних установках і поведінці. Статеві контакти стали різноманітнішими і багатшими. Змінилось поняття сексуальної невідповідності; в отриманні статевого задоволення чоловікові і дружині відводиться однакова роль.

Негативними наслідками сексуальної революції стала з радістю прийнята суспільством думка, що секс без кохання і поза шлюбом корисний для здоров'я, відмова від сексуальних стереотипів, привнесення в інтимні стосунки арсеналу сексуальних поз і засобів, які ще донедавна вважалися сороміцькими, несприйняття поняття гріховності і сорому, ігнорування сьомої християнської заповіді «Не перелюбствуй!», превалювання у багатьох людей позасімейних цінностей над сімейними, заміна поняття «аморальності» в оцінці сексуальних стосунків поняттям «імморальність», тобто уявленням про відсутність будь-яких норм і звичаїв у сексуальному житті тощо.

А. Антонов та В. Медков системи сучасних сексуальних цінностей поділяють на наступні основні типи: **легалізм** (сексуальні стосунки тільки з метою дітонародження і на основі легально визнаного шлюбного союзу), **ситуаційна статева етика** (якщо є взаємна симпатія чи кохання, то визнаються будь-які сексуальні стосунки), **гедонізм** (девіз: «Роби те, що приємно!»), **аскетизм** (відмова від сексуальних стосунків) і **раціоналізм** (необхідність виявити раціональні підстави для вибору стратегії і тактики сексуальної поведінки) [265].

Для сучасної системи сексуальних цінностей ми виділили наступні характеристики:

1. Індивідуалізація і приватизація сексуальності, включення сексуальності в систему індивідуальних, особистих цінностей. Сексуальність стає значущою стороною життя індивіда і все частіше визнається важливим елементом формування особистості, конструювання її соціокультурної ідентичності через сексуальну орієнтацію, належність до різних груп і співтовариств зі специфічними стилями життя тощо.

2. Демократичне суспільство відмовляється від жорсткої державної регламентації й уніфікації сексуального життя, віддаючи перевагу **плюралізму і толерантності**. Сексуальність визнається в публічних дискурсах автономною природньою сферою людських потреб, широко репрезентується в професійній, масмедійній, сексіндустріальній продукції.

3. Емансипація сексуальних взаємодій від інституту шлюбу. Секс перестав бути лише інструментом продовження роду, у нього тепер

інші завдання – від отримання задоволення до піднесення самооцінки. Гедоністичний режим сексуальності є новим пострадянським феноменом.

4. Стирання подвійного стандарту у статевий моралі: однакові відхилення від норм сексуальної моралі і в чоловіків, і в жінок все частіше оцінюються однаково – чи рівною мірою засуджуються, чи рівною мірою схвалюються.

5. Ресексуалізація жінок. І Кон констатує: *«Сексуальна революція другої половини ХХ ст. на Заході була передовсім жіночою революцією»* [266] Соціально незалежна, економічно самостійна жінка з надійними засобами контрацепції вільніше визначає свою сексуальну ідентичність, стиль життя і еротичні переваги. **Вона претендує на роль партнера, суб'єкта, а не об'єкта задоволення сексуальних потреб чоловіка.** Жіночий ад'юльтер перестав бути рідкістю.

6. Збільшення розриву між поколіннями в сексуальних установах, цінностях і поведінці. **Відбувся зсув початку статевого життя до більш раннього віку.**

7. Сьогодні все частіше йдеться про так звану **агедонію**. У своїй праці *«Сексуальність в ХХІ столітті»* І. Кон відзначає, що *«новий стиль сексуальних стосунків знімає одні психосексуальні проблеми і труднощі, але породжує інші. Наймасовішою сексуальною проблемою ХХІ століття буде нудьга, відсутність сексуального бажання»* [266]. Сьогодні в Європі, в тому числі в Україні, кількість бажаючих знищити секс як задоволення стає все більшою: досвідчені сексонеамафіти вербують в свої ряди підлітків. У моду входять **антисексуальні вечірки**, численні організації та спільноти супротивників сексу. Ще кілька років тому не цікавитися сексом було набагато ганебніше, ніж зізнатися в гомосексуальності. Але якщо в кінці минулого століття асексуальність прирівнювалася до імпотенції і фригідності, зараз вона стала справжнім культом.

8. Урізноманітнення форм сексуальності та легалізація одностатевого кохання. Відбувається активна інституціоналізація спільнот на основі сексуальних орієнтацій в різних формах рухів (наприклад, квір-рух, ЛГБТ), в некомерційних організаціях (психологічна та юридична допомога у випадках статевого насильства), в секс-індустрії (секс-шоппи), індустрії туризму (квір-туризм), спостерігається значна диверсифікація ціннісно-нормативного комплексу в сфері сексуальних відносин (від традиційного ряду до нетрадиційних ліберальних зразків).

9. Нормалізація нерепродуктивної сексуальності (мастурбація, оральний секс, інші сексуальні техніки, що не ведуть до запліднення).

10. Зняття антиномії: моральний секс – проституція. З її візії, однаково морально мати секс і без матеріальних вигод, і з матеріальною вигодою.

11. Можливість переконувати людей у тому, що секс не є питанням моралі. І якщо сьогодні існують проблеми, пов'язані зі сексом – чи то венеричні захворювання, чи небажана вагітність, – їх називають соціальними проблемами чи проблемами здоров'я, і дуже рідко – моральними проблемами. Найважливішим критерієм моральної оцінки сексуальних дій і стосунків стає їх добровільність.

12. Зміни щодо одягу (особливо жіночого), він став більш відкритою формою сексуального виразу. З'явився стиль «унісекс» спільного одягу для чоловіків і жінок. Це певною мірою позначилось і на зачісках.

13. Революція в контрацептивних засобах, яка допомогла людям, передовсім жінкам, займатися сексом, не побоюючись зачаття, повністю контролювати свою репродуктивну поведінку, що вплинуло на збільшення кількості позашлюбних зв'язків, які отримали часткове визнання в суспільстві. Разом з цим, знизився рівень народжуваності.

14. Розворот сексуальності у старість. У світі суттєво зросла середня тривалість життя, а разом з нею тривалішою стала сексуальна практика людей. І у багатьох секс триває і в 60, і у 70, і навіть у 80 років.

15. Розширення **руху чайлдфрі** (англ. child-free – вільні від дітей). Уникання відповідальності за продовження роду приводить нас до думки про нову ознаку інфантильності сучасного суспільства.

16. Комерціалізація сексу (проституція, порнографія, еротизація реклами, секс по Інтернету, секс-індустрія, секс-туризм). Сексуальність активно використовується в сучасній ринковій економіці і суспільстві споживання. З табуованої сфери проблематика сексуальності висувається на авансцену в мистецтві, політиці, законодавстві, на різних аренах суспільного життя.

17. Споживацьке ставлення до сексу в сучасному світі, яке повертається «свободою» від відповідальності і серйозності в коханні, веде врешті-решт до деіндивідуалізації статевих стосунків і емоційної незадоволеності. Йде активна **сексуалізація культури**, літератури, театру, музики, телебачення, преси, реклами. Поступово кохання, сім'ю, дружні стосунки підміняють сексом.

18. Урізноманітнення сексуальних практик молоді. Відбувається сексуалізація дитячої субкультури, яка має серйозні наслідки як для дітей, так і для дорослих. **Десакралізація інтимної сфери**, зняття покривів романтичної таємниці з любовних стосунків тягне за собою деіндивідуалізацію любовного почуття, а це призводить до пригнічення лібідо, до звуження репертуару любовних переживань.

Тут діє формула: *хто багато знає про кохання чуже, той мало здатний відчувати власні глибокі почуття.*

19. Поява **віртуального сексу**. Цьому ж значною мірою сприяє і Tinder (популярний мобільний додаток, платформа для легких і швидких зустрічей з людьми, що перебувають навколо вашого розташування, додаток для організацій побачень всліпу), який останнім часом шириться в Україні.

Не дивлячись на те, що проблематика сексуальності висувається на авансцену в мистецтві, політиці, законодавстві, у цілому на різних аренах суспільного життя, публічне просування і експансія сексуальної культури на рубежі ХХ-ХХІ ст. явно випереджає процес наукового осмислення вченими сексуальності, її системотвірної і емансипованої ролі в сучасних суспільствах. Незважаючи на новітні емпіричні дослідження сексуальності в концептуальному відношенні проблеми сексуальної культури залишаються мало розробленими.

3.3. Специфіка людської сексуальності

Сексуальна соціалізація, на наш погляд, повинна розпочинатися з ознайомлення учнівської молоді з поняттям **«сексуальність»**, поняттям, яке привертало до себе увагу людей в усі часи. Сексуально-еротична тематика і тема кохання широко відображені в образотворчому і сценічному мистецтві, літературі. У вивчення сексуальності, крім спеціальних розділів сексології та сексопатології, внесли свій вклад філософія, особливо етика і наука моралі, богослів'я, мистецтво в усіх його проявах тощо. Для того, щоб розуміти сексуальність треба бути орієнтованим у психології, психіатрії, психотерапії, ендокринології, урології, гінекології, фізіології, педагогіці, культурології, антропології, соціальній психології, історії та ще в багатьох інших науках.

До З. Фрейда сексуальність спеціально вивчали, в основному, психіатри й криміналісти, акцентуючи увагу переважно на патологіях, відхиленнях сексуальності від норми. Через це тема сексуальності набула трохи кримінального чи патологічного відтінку. Вчені ХІХ – початку ХХ століть вважали, що сексуальні порушення в дитинстві є одним з основних факторів емоційних і психічних розладів у дорослих і, як наслідок, появи проблем у сімейному житті. Однак саме з цього часу сексуальність стали розглядати як інтегративний феномен.

Перше теоретичне трактування сексуальності сформувала інституціоналізована на початку ХХ століття сексологія. Її зародження і перший етап розвитку були пов'язані з роботами таких дослідників як Р. Крафт-Ебінг, Х. Елліс, М. Хіршфельд, І. Блох, Е. Фукс, а класичний етап – з дослідженнями А. Кінзі і У. Мастерса і В. Джонсон.

Незважаючи на різноманітність досліджень, що представляють сексологічний напрям, їх об'єднують кілька ключових ідей. Перше, з чого виходить сексологія, це ідея, що кожна людина наділена сексуальною природою від народження. При цьому сексуальність розуміють як одну з базових, фундаментальних потреб людини, що складають її основу. По-друге, сексуальність трактується як потужна рушійна сила поведінки людини, що впливає практично на всі сфери людської активності – від фізичної до психічної. По-третє, природний сексуальний інстинкт – гетеросексуальний, так як вже перші роботи зі сексології в якості мети сексуального інстинкту розглядали продовження роду.

Паралельно з першим етапом становлення сексології, формується і набуває широкого поширення психоаналітична теорія Зигмунда Фрейда (1856–1939 рр.), яка стала однією з найбільш значущих не тільки для свого часу, але і для сучасності, переступивши межі психології та знайшовши свій розвиток як соціально – філософське і культурологічне вчення. З одного боку, багато ідей Фрейда були співзвучні ідеям сексології. Секс трактувався як біологічний феномен, а сексуальність – як базова вроджена характеристика людини, яка визначає більшість форм нашої поведінки, а також особливості нашої психології. Також Фрейду, як і сексології, властиво розуміння сексуальності в дихотомії «норма/патологія», причому в якості основної норми також розглядаються генітально-центровані гетеросексуальні відносини, засновані на коханні і моногамії. Однак, на відміну від сексологічного розуміння трактування мети сексуального інстинкту, що зводилася до репродукції, З.Фрейд вбачав її в отриманні задоволення. А сексуальне задоволення можна отримувати не тільки від статевого акту, але і від поцілунків, спостереження за об'єктом бажання тощо.

Сьогодні сексуальність досліджується і висвітлюється різними науковими дисциплінами медичної, психологічної, біологічної та соціальної спрямованості. У більшості цих досліджень увага фахівців сконцентрована на патологічних аспектах сексуальної взаємодії як індивідуального, так і парного характеру (Г. Вагнер, Р. Грін, 1985; В.А. Доморацький, 2002; Г. Келлі, 2000; Г.С. Кочарян, Кочарян А.С., 1994; С.С. Лібіх, 2001; З.В. Рожановська, 1995; А.Б. Смулевич, 1983; Е.Т. Соколова, Н.С. Бурлакова, Ф.К. Леонтіу, 2001; J. Giles, 2008; H.S. Kaplan, 1995; D. Renshaw, 2001).

У зв'язку з багатозначністю і складним характером сексуальності одна з проблем в дослідженні даного феномену полягає в термінологічній невизначеності. Іменник «сексуальність», що означає сукупність сексуально-еротичних переживань, дій і сценаріїв, увійшов в науку порівняно недавно, значно пізніше, ніж прикметник

«сексуальний». Е. Гіденс вважає, що термін «сексуальність» означає сексуальні характеристики і сексуальну поведінку людей. Це поняття вперше з'явилося в 1889 році в праці, присвяченій аналізу жіночих захворювань, аналогів яким немає у чоловіків [267].

Впродовж XX – XXI століть точиться дискусія щодо того, який зміст включати в поняття «сексуальність». В останні десятиліття з появою формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) суперечки про те, що слід мати на увазі під цим поняттям, вщухли. Згідно з цим визначенням, сексуальність є центральним аспектом людської сутності і включає в себе сексуальну поведінку, самовизначення за статевою ознакою і статеві ролі, сексуальну орієнтацію, насолоду, близькість і продовження роду. Вона накопичується і виражається в думках, уявленнях, бажаннях, переконаннях, позиціях, цінностях, поведінці, ролях і відносинах, складається з життєвих позицій, переконань, розуміння цінності взаємин з іншими людьми, особливо в контексті створення сім'ї, народження дитини тощо.

К. Обухівський [268] під сексуальністю розумів, перш за все, техніку і маніпуляції, що дають насолоду, таким чином, він підкреслює інструментальну сторону сексуальності. У сексуальному задоволенні завжди присутній елемент комунікації, причому задоволення, що дає секс, стає не стільки джерелом ізольованої насолоди, скільки засобом вираження сутності любовних відносин, але за умови, що саме сексуальний зв'язок є реальним, а не обмежується лише наданням тимчасового задоволення [269, с.128].

І. Лаві [270] виділив основні концепції сексуальності, що лежать в основі поширеної на Заході моделі: 1) секс первинно спрямований на отримання взаємного задоволення, 2) обидва партнери рівноправно залучаються у сексуальну активність, 3) люди відчують потребу в інформації про сексуальність і хочуть її отримати, 4) для хороших сексуальних стосунків необхідна комунікація.

На думку З. Фрейда, статевий потяг важко піддається вихованню, а спроби його пригасити приводять до неврозів і найсерйозніших порушень психіки. Незадоволений статевий потяг стає джерелом великих досягнень, так як статева енергія переходить в культурну діяльність. Видатні особистості – це люди з потужним статевим інстинктом, які змогли перетворити його в творчість, політику, науку. Таким чином, за Фрейдом, кохання, засноване на інстинкті, є базисом людської культури. Саме воно пов'язує одну людину з іншою, об'єднує сім'ї, племена, народи, нації в одне велике ціле – людство [271].

Разом з тим, за законами Туркхеймера, сформульованими у 2000 році на основі даних сучасної психогенетики: всі поведінкові особливості особистості, хоч і є спадковими, все ж вплив спадковості

поступається впливу соціуму. Це означає, що найбільшою мірою на поведінку людини впливають соціальні фактори (менталітет, сім'я, система освіти, церква), культурно-моральний і політичний клімат і особливо піддане політичному і комерційному маніпулюванню сучасне інформаційно-розважальне середовище (радіо, телебачення, реклама, інтернет, ЗМІ тощо). Саме тому сексуальність не може бути зрозумілою лише в біологічних термінах, вона не є докультурною фізіологічною даниною, сферою інстинктів; інакше кажучи, сексуальність конститується в суспільстві, а не є біологічно заданою [272], тобто хоч сексуальність має біологічну природу, а жити їй доводиться в людській голові. Саме тому термін «сексуальність» логічно вживати лише стосовно людини, але ніяк не до тварин. Про жінку, наприклад, сказати, що вона сексуальна, можна, але, наприклад, вислів «сексуальна корова» викличе посмішку [273]

Саме тому школярі повинні мати достеменну інформацію про відмінності між сексуальною поведінкою людини та статевою (репродуктивною) поведінкою тварин. Статева поведінка тварин в основному запрограмована і детермінована вродженими інстинктами і фізіологією, тому тваринам не доводиться приймати рішення, в той час як сексуальна поведінка людини формується в результаті навчання, люди можуть вибирати певні форми сексуальної поведінки, тому вони несуть пряму відповідальність за наслідки своїх рішень [274]. Підлітки зазвичай знають, як відбувається копуляція у тварин, і помилково гадають, що сексуальність чоловіків і жінок аналогічна репродуктивним інстинктам тварин.

Доцільно виділити такі відмінності людської сексуальності та сексуального життя людини від реалізації інстинкту продовження роду та статевої поведінки тварин:

1. Сексуальна поведінка людини, на відміну від тварин, автономна, відокремлена від репродуктивної функції.

2. Статева поведінка тварин є сезонною. Людина здатна до сексу і запліднення протягом цілого року.

3. Статевий потяг людини проявляється не тільки в його цілеспрямованості, але й у передбаченні, що виражається в багатстві фантазії;

4. Сексуальні стосунки людей пов'язані з моральними нормами, почуттям взаємної відповідальності за свого сексуального партнера і здатністю до самопожертви;

5. Почуття, що виникають між сексуальними партнерами, здатні створювати красу, і, отже, естетизувати стосунки між статями [275].

6. Для жінки характерними є такі речі як цнота, менструації, чого немає у світі тварин. Ззовні схожа на тічку менструація, насправді, просто бутафорія. Жінка немов спеціально зображує еструс якраз в той

момент, коли ніяких шансів на вагітність у неї немає. Іншими словами, в основі людської сексуальності вже давно лежить зовсім не той принцип, який рухає тваринами. Для них вся сексуальність – це лише спосіб продовжити свій рід, для людей – і спосіб отримати задоволення.

7. У тваринному світі не буває холодних самок. У тваринному світі фізично здорова особина завжди здатна до статевого акту. Проблеми фригідності та імпотенції – суть людські проблеми. Статеве почуття – не лише інстинктивна, фізична насолода, але і високе етичне почуття кохання. У тварин статевий потяг забезпечується лише інстинктом розмноження. Ось чому спарювання у них дуже грубе і фізіологічне. Статевий потяг у людини, окрім статевого інстинкту, містить лише її властиве почуття кохання, духовне прагнення до особи протилежної статі.

8. В додаток до непропорційно великого мозку та пов'язаних з цим мовних можливостей у людини в порівнянні з тваринами підвищена сексуальність. Жоден з класу високоорганізованих ссавців не проводить стільки часу за метушнею довкола сексу. «Моногамні» тварини, які формують стійкі пари, майже завжди гіпосексуальні і спарюються саме так, як радить Ватикан: *нечасто, тихо і виключно з метою розмноження*. Люди ж незалежно від віросповідання, перебувають на іншому кінці лібідного спектра – втілена гіперсексуальність.

9. На відміну від тварин людина має редукований статевий потяг і спроможна гальмувати сексуальні реакції. Тварини не знають утримання – це атрибут людського буття.

10. В тваринному світі після спарювання особини різної статі просто розбігаються. Але це не для людини. Де немає ментального задоволення, а лише фізичне – це лише частина сексуальності. Повинно бути ментальне задоволення, так зване кохання.

Соціальне життя людини вносить серйозні корективи у природні механізми регуляції статевих стосунків. Всіляко сприяючи відтворенню стосунків, котрі забезпечують продовження роду, воно, з одного боку, виробляє культурно-моральні нормативи зі зміцнення природної сім'ї, що забезпечує надійність статевих стосунків, з другого, – вносить певні культурно-моральні обмеження, серед яких одним з найважливіших є вимога інтимності, тобто заборона на публічний прояв сексуальності: чим більше культурних обмежень в стосунках між статями і чим менше сексуальності в публічному житті, тим інтенсивніше і багатше інтелектуальне життя нації, вищий рівень її цивілізації.

І навпаки. Найсексуальніші культури можна знайти у найвідсталіших народів світу (в Південній Азії, Африці, Австралії та Океанії), які самостійно не зуміли навіть опанувати землеробство. Ці

народи до сьогодні мають культури з гіпертрофованою сексуальною символікою і обряди, в яких статеві акти здійснюються публічно. Вершина ж самостійного науково-технічного і культурного розвитку – християнська Європа та пуританська Північна Америка. Тут здавна існував культ морального інтелекту, а не відвертого сексу, який первісно був обмежений як з релігійних, так і з раціональних міркувань.

Для повнішого розуміння сутності сексуальності Л.Н. Акімова виділяє наступні аспекти сексуальності:

Біологічний аспект включає соматосексуальний розвиток, як процес послідовних вікових (народження, ріст, дозрівання, зрілість, інволюція і старість) змін нейрогуморальних, судинних і уrogenітальних механізмів сексуальності впродовж життя людини, правильне функціонування статевих органів, прагнення людини подолати межі своєї тілесності, вийти за межі своєї індивідуальності. Він має на увазі основне фізіологічне прагнення до протилежної статі у всіх його формах, яке може включати і сексуальний контакт, передбачає фізичну здатність до статевого акту і зачаття, здатність переносити без шкоди для здоров'я статеві зносини, а для жінок до цього додається ще й вагітність і пологи.

Психологічний аспект визначається роллю індивідуально-психологічних особливостей особистості в розвитку і прояві сексуальності та психічних процесів, характеризується змінами психічного світу людини в процесі становлення і розвитку сексуальності: формування статевої самосвідомості, статево-ролевої поведінки та психосексуальних орієнтацій і домагань, здатність переносити без шкоди для здоров'я психічні навантаження сексуальних відносин, а також віковою динамікою сексуальності в зрілому віці та інволюційному періоді. [276].

Соціальний аспект – це відповідальність за наслідки своєї статевої поведінки, що відповідає прийнятим нормам, за стан партнера, за зачаття та вирощування дітей, а також врахування впливу соціальних норм на сексуальність підлітка.

Правовий аспект визначає право на індивідуальні особливості сексуальної поведінки, на недоторканість інтимного життя.

Комунікативний аспект сексуальності найкраще охарактеризував Е. Берн: секс прив'язує людину до людини, надаючи можливість кожній подолати свою самотність. Сексуальність є однією з основних сил, що об'єднують людей один з одним і формують їх багатомірне життя [277].

Культурний аспект, який встановлює прояви сексуальності у відповідності до прийнятих в Україні традицій у ставленні до моральних принципів і цінностей, що стосуються сексу.

Клінічний аспект демонструє, як хвороба, травма чи наркотики, можуть змінити характер сексуальних реакцій чи навіть зовсім пригасити їх. Почуття тривоги, провини, чи депресія і конфлікти в наших особистих стосунках можуть порушити сексуальну активність [278].

Аналіз спеціальної літератури дає підстави для наступних висновків:

сексуальна поведінка може бути засобом: 1) вираження любові і прихильності, 2) зняття сексуального напруження і релаксації, 3) дітонародження, 4) відпочинку і розваги, 5) отримання чуттєвого задоволення, 6) отримання нового знання і задоволення пізнавальних мотивів, 7) спілкування, бо фізична близькість містить в собі момент глибокої і довірчої інтимності, 8) самоствердження, перевірки своїх можливостей, 9) емоційної компенсації за невдачу в інших сферах життєдіяльності, 10) досягнення інших сексуальних цілей через експлуатацію статевих органів, 11) прояву звички, проходження традиції або справі необхідності. Крім цього, сексуальна поведінка може бути вираженням і демонстрацією соціального статусу і його можливостей, стати способом особистісного самовираження та самоствердження.

В сексуальності можна виділити три компоненти: **платонічний** (емоції і почуття); **еротичний** (ласки, обійми, поцілунки, потяг до тілесного контакту) **сексуальний** (безпосередній генітальний контакт). У молодих чоловіків домінує третій компонент, а у дівчат перший і другий. Це пояснюється самою природою, адже первісна, біологічна функція сексу – продовження роду. З часом, ближче до сорока років для чоловіків більш значущими стають почуття, а у жінок зростає роль саме сексу.

Школярів підліткового та старшого шкільного віку доцільно ознайомити з основними **функціями сексуальності**, а саме – **репродуктивною** (прокреативною), або біологічною, **гедоністичною** (рекреативною), або психологічною, і **комунікативною** (релятивною), або соціальною. Комунікативна функція – одна з найромантичніших, яка більш зрозуміла жінкам, ніж чоловікам. Психологи схильні вірити, що саме завдяки комунікаційному фундаменту статевої близькості в суспільстві так розповсюджені «місіонерські» сексуальні пози. Адже лише так можна побачити партнера «у всій красі» – заглянути в очі, розгадати за мімікою і жестами те, що складно висловити словами.

Молодь, котра вступає у доросле життя, має знати деякі прописні істини:

– сексуальність у кожної людини проявляється по-різному; всі люди сексуальні (чоловік і жінка, підліток і дорослий, молодий і старий, представники різних етносів і релігій тощо);

– загальною причиною ранньої і часто патологічної сексуальності можна вважати надмірний розвиток інстинктивності на тлі явно недостатнього формування морально-етичних установок чи неправильне ставлення особистості до статевого потягу, що своєчасно розвивається;

– люди мають поважати і приймати різноманітність сексуальних цінностей, яка існує в людському співтоваристві;

– сексуальні стосунки не можуть бути примусовими;

– сексуальність – це благо, коли вона використовується за призначенням, так само, як, скажімо, гроші, на які можна купити книги чи квіти, а можна – наркотики чи зброю;

– будь-які сексуальні дії і рішення мають відповідні наслідки;

– кожний має право на відповідальний сексуальний вибір;

– передчасне втягування у сексуальні стосунки має, зазвичай, не прогнозовані наслідки;

– утримання від сексуальних стосунків – найефективніший спосіб запобігання

небажаним наслідкам;

– сексуальна практика вимагає відповідної інформації про послуги оздоровчих служб;

– статевий акт є лише однією з форм вираження сексуальності людини. Людина може прожити без їжі 40 днів, без води – тиждень, без повітря – 5 хвилин, але вона не вмирає від відсутності сексу (до прикладу, католицькі священики, приймаючи целебат, живуть без сексу).

Сексуальність не варто плутати зі **сексапільністю**, вмінням людини демонструвати свою сексуальність, свій сексуальний тонус. Якщо сексуальність властива всім людям, то сексапільністю наділені далеко не всі. Сексуальність – величина внутрішня, це те, що людина відчуває, сексапільність – зовнішня, це те, що і як вона демонструє. В першому випадку йдеться про природні задатки людини і те, як вона зуміла їх розвинути. В другому випадку, говорять про одяг, макіяж, парфуми та інші аксесуари, а також про поведінку. Сексуальність – це про відчуття себе і гармонії з собою, а не про червону помаду, глибоке декольте, розрізи до лінії білизни. Все це лише атрибути, які доповнюють внутрішній стан. Сексуальність – не набір дій маніпулятивної «сексуальної» поведінки. Жінка може бути одягнена в неясний одяг, светр і, тим не менш, бути яскравою і привертати погляди чоловіків тому, що вона горить, вона наповнена радістю, вона насолоджується собою.

Фахівці сходяться на думці, що провідне значення має саме внутрішня складова, так як вона більше сприяє привабливості. Людина з розвинутою сексапільністю не лише здатна невербально передавати позитивні сексуальні відчуття обранцеві, але й випромінювати

непорушну впевненість у своїх можливостях. Зовнішні дані відіграють в цьому випадку не найважливішу роль. Отже, якщо вважати поняття «сексапільність» до певної міри синонімом поняття «привабливість», то можна говорити про те, що навіть найкрасивіша жінка чи чоловік не завжди є привабливими, і навпаки.

Сексуальна привабливість – тільки частина сексуальності. Її аспекти виходять далеко за межі привабливості для потенційних партнерів. В дослідженні А. Травкіної [279], на питання про те, що таке їх власна сексуальність, тільки 12% респондентів відповіли в термінах сексуальної привабливості для інших людей. Інші ж давали визначення сексуальності через такі терміни, як «сила потягу», «енергія», «пристрасть» і «емоції». В окремих респондентів в описі власної сексуальності домінують терміни внутрішнього життя: прояв особистої свободи, самоідентифікація як особистості, спосіб пізнання себе і світу тощо. Дві найпоширеніші відповіді на питання про сенс сексу – близькість з партнером і тілесне задоволення. З тим, що секс – це спосіб висловити почуття до партнера, зробити йому приємне і пережити близькість, згодна половина опитаних. Джерелом розслаблення і задоволення бачать секс 46%. І тільки 3% згадало про зачаття як мета сексу.

В спеціальній літературі переважна увага дослідників прикута до жіночої сексапільності. Досліджуючи її окремі аспекти, Дж. Грайс у книзі «Що робить жінку сексуальною» відзначає наступні аксіоми сексуальної привабливості: впевненість в собі; наявність сексуальних імпульсів («аури» сексуальності); наявність природного запаху чистого тіла; кохання (симпатія) до чоловіка і його бажання; захоплення якостями чоловіка; уміння зваблювати приховано, без показної агресії; плавна (сексуальна) хода і рухи; володіння мовою тіла і використання її для флірту; посмішка; уміння отримувати задоволення від сексу [280]. Ні про вік, ні про зовнішню красу мова в переліку не йде, так як за опитуванням респондентів ці показники відзначені як не значимі.

Важливою характеристикою сексапільної жінки є прагнення розвивати свою сексуальність – регулярні думки про секс, носити зі собою в сумочці щось, що постійно нагадує про секс, читати книги, слухати ритмічну музику тощо. А крім цього – турбується про свій оргазм, який впливає на здоров'я шкіри, хороший настрій, на її привабливість. Щоб стати сексапільною, треба передовсім полюбити себе, своє відображення в дзеркалі, частіше любитися ним. Треба частіше хвалити себе, виробляти свій сексапільний погляд, яким можна причаровувати чоловіків частіше вподоблятися моделям і при цьому захоплюватися собою, постійно бажати сексу, насолоджуватись еротикою по телевізору, читати спеціальну літературу; позбутися

комплексів і хибної соромливості, насолоджуватися еротикою по телевізору тощо. Можна додати загадковості – недовомовленість завжди викликає потяг.

Жіноча сексапільність – це щось тонке, практично невловиме, що складається часто зі суперечностей: впевненості в собі і податливості, слухняності і напористості, уваги чоловіків і незалежності. До основних параметрів сексуальної привабливості відносять психологічну привабливість, запахову, фізичну, поведінкову (жести, міміка). Багато в чому таємниці жіночої сексуальності як і раніше залишаються нерозгаданими. Разом з тим, бути сексуальною – не означає бути доступною. Бути сексуальною означає бути відкритою для чоловіків, викликати у них бажання володіти жінкою, якщо вона цього хоче. Сексуальна жінка кожною клітинкою свого чудового тіла отримує задоволення в ліжку, вона сама вибирає собі партнера, *на відміну від сексапільної жінки, котру вибирають чоловіки*. В цьому полягає головна відмінність таких подібних на слух двох понять. Взагалі, в ідеалі жінка повинна суміщати в собі сексуальність і сексапільність [281].

Найскладніша проблема, яку двадцяте століття залишило у спадщину двадцять першому – **ставлення до дитячої сексуальності**. Для багатьох висловлювання про те, що «діти – істоти сексуальні» суперечливе, а для декого – взагалі жахливе. Для них тема сексу і сексуальності є якщо не табу, то дуже делікатна. Сексуальність дитини, як вважав З. Фройд, починає проявлятися ще в утробі матері. Коли зародок смочає палець, це його розслабляє, заспокоює. Такий перший сексуальний контакт зі своїм тілом. Пізніше, після народження, дитинка притискається до матері і отримує від неї не лише поживу, але й певне тілесне задоволення.

Сучасне суспільство вкрай негативно ставиться до дитячої сексуальності і ввело низку табу і обмежень не тільки на саму дитячу сексуальність, але і на доступ дітям і підліткам до інформації про сексуальне життя людини, на сексуальну освіту. Вільне ставлення до дитячої сексуальності прийняте в багатьох спільнотах Сходу, а так само у багатьох африканських народів нерідко подається як свідчення їх нецивілізованості. Варто було б нагадати ревнителю моралі, що, по-перше, таке ганебне явище, як дитяча проституція, це «досягнення» виключно західної «високоморальної цивілізації», а по-друге, що і в Європі аж до 18 століття ставлення до дитячої сексуальності було досить спокійним, щоб не сказати більше.

Амбівалентність дорослих щодо хлопчиків і дівчаток проявляється у відмінностях підходів до їх сексуальності. Сексуальність хлопчиків, котра паралельна розвитку вторинних статевих ознак і формуванню їх здатності до повноцінного статевого життя, сприймається дорослими як щось нормальне, природне. Однаково стійкий стереотип на цей рахунок

існує практично у всіх культурах. Кажуть так: «хлопчики повинні в цей період «перебіситися» вони обов'язково повинні набути якийсь сексуальний досвід...». Суспільство завжди демонструвало більшу толерантність до проявів підліткової хлопчачої сексуальності. Коли ж дівчинка демонструє якісь сексуальні відхилення, то дорослі ставляться до цього зазвичай нетерпимо, оскільки дівчинка повинна себе оберігати. Можна сказати, що домінує чоловічий погляд на систему сексуальних стосунків і розподіл ролей: висока міра сексуальної свободи для чоловіків, моногамія і сімейне вогнище – для жінок.

Дитячу сексуальність розглядають як першу стадію сексуального розвитку людини, яка починається в перинатальний період і завершується з настанням пубертату. Дитячі сексуальні ігри – широко поширена форма прояву сексуальності. Згідно з даними досліджень, дитячі сексуальні ігри широко поширені серед дітей, що ростуть в європейській і американській культурі. Про участь в таких іграх повідомляють від 60% до 80% дорослих. Найбільша частка дитячих сексуальних ігор припадає на вік 3-7 років. Різноманітність подібних ігор велика: це і сексуальні дії з ляльками, і взаємна демонстрація статевих органів, і так званий дитячий секс. Участь дітей в таких іграх підтверджується як спостереженнями, так і даними ретроспективних досліджень. Вважається, що сексуальні ігри з іншими дітьми є частиною соціалізації і продовження гри зі своїми геніталіями [282].

Діти проявляють інтерес до теми сексуальності, який змінюється в міру того, як вони дорослішають. Одночасно у дітей, з урахуванням їх спостережень за дорослими, починають формуватися уявлення про сексуальні стосунки. Дослідження показують, що знання, що належать до сфери сексуальності, з'являються досить рано, ще в дошкільному віці. При цьому погляди на дану форму дитячого досвіду відрізняються: не всі дорослі, які повідомили про участь у дитячих сексуальних іграх, знаходять їх нормальними. Згідно з нашими уявленнями, така неузгодженість може свідчити про внутрішньоособистісний конфлікт, ускладнює сексуальну і соціально-психологічну адаптацію людини, і виражатися в низькому самоприйнятті.

Нові стандарти сексуальної освіти беруть за основу розробки 1950-х років Альфреда Кінсі. Він експериментально-дослідним шляхом визначив, що діти будь-якого віку реагують на сексуальні подразники та досягають оргазму. Це «дало» йому підстави назвати **дитину сексуальною** на будь-якому етапі її життя. Висновки Кінсі, хоч і неодноразово піддавалися жорсткій критиці фахівців, лягли в основу стандартів сексуальної освіти європейських і американських шкіл.

3.4. Гендерні особливості сексуальності

Одним з найскладніших питань сексології є гендерні особливості проявів сексуальності. З одного боку, ці відмінності коріняться у законах репродуктивної біології. З другого, – вони нерозривно пов'язані зі статевими ролями і стереотипами маскулінності та фемінінності, які в різних суспільства можуть не співпадати.

У XIX-XX століттях чимало вчених намагалися вивчити гендерні особливості сексуальності і статі. На думку І.Кона, жіноча сексуальність: більш дифузна у порівнянні з чоловічою (бере участь більше ерогенних зон); має більше виражений емоційний компонент у порівнянні з чоловічою сексуальністю; жіночі фантазії різноманітніші і емоційно забарвленіші; за сприйняттям еротичних матеріалів жіноча сексуальність слабша від чоловічої; у статевому акті жінки є рецептивною силою; жіноча сексуальність пов'язана з менструальним циклом; жіночий оргазм і фізіологічно, і психологічно складніший від чоловічого; процес статевого збудження і його розрядки у жінок різноманітніший та індивідуальніший; високий рівень тривожності як лімітуючий фактор жіночої сексуальності; жіноча репродуктивна цінність залежить від віку і стану здоров'я; в даний час відзначається «ресексуалізація» жінки [256].

Розглядаючи питання чоловічої сексуальності, необхідно пам'ятати, що маскулінність і сексуальність в суспільній свідомості досить часто об'єднуються в єдиний термін. В розумінні суспільства ідентичність справжнього чоловіка невіддільна від сексуальності і потенції. Для нього сексуальність – синонім мужності; секс – це робота, яка супроводжується успіхом, це екзамен, який треба скласти на «відмінно». В маскулінному патріархальному суспільстві виховання хлопчиків починають саме з цього питання: оволодіння власною сексуальністю, отримання можливості контролювати власні сексуальні бажання.

При спільності багатьох механізмів, що лежать в основі сексуальності жінки і чоловіка, їх сексуальна поведінка і ставлення до сексуальності та статевого життя суттєво відрізняються:

1. Життя жінки характеризується чітко визначеними життєвими етапами, розділеними такими віхами, як менархе, дефлорація, вагітність, пологи, лактація, грудне вигодовування, менопауза, – суттєво відрізняється від життя чоловіка, в якому дитинство поступово і практично непомітно переходить у юність, а потім у зрілість, і перша нічна полюція чи перший статевий контакт не залишають на тілі чоловіка ніякої відмітки і не мають ніякого сенсу, окрім того, який сама людина вирішить їм прописати. Для того, щоб у житті чоловіка з'явилась подібна послідовність фаз, потрібний якийсь ритуал (у первісному суспільстві мала місце ініціація, під час якої змінюють,

спотворюють чи прикрашають тіло – обрізання крайньої плоти, нанесення шрамів, вибивання зубів).

2. На відміну від жінок, у яких все сховано в глибині тіла, чоловічі статеві органи розташовані ззовні, а найважливіші сексуальні реакції – ерекцію та еякуляцію – можна спостерігати візуально. Мабуть, йдеться передовсім про температурний режим утримання геніталій. У зв'язку з цим змалку недоцільно хлопчика надмірно кутати, постійно тримати в памперсах, а дівчаток, навпаки переохолоджувати. Власне про це слід інформувати майбутніх батьків.

3. Ерогенні зони у жінки мають генералізований, а у чоловіків локалізований характер. У чоловіка вони концентруються в ділянці статевих органів, у жінки – розсосереджені по всьому тілу і носять індивідуальний характер. У жінок екстрагенітальні ерогенні зони відіграють значно більшу роль, а іноді навіть домінують над генітальними у процесі наростання збудження [283;284].

4. У чоловіків і жінок різна активність статевих гормонів. Починаючи з періоду дозрівання, жінка має можливість декілька днів у циклі бути здатною до зачаття, її плідність ощадлива і дуже обмежена; чоловік плідний постійно. Аналітичний огляд 5400 наукових статей (Baumeister et al., 2001) засвідчив, що за більшістю показників (частота сексуальних думок, фантазій і спонтанного збудження; бажана частота сексу; частота мастурбації; бажана кількість сексуальних партнерів; віддавання переваги сексу перед іншими заняттями; активний пошук сексу; готовність ініціювати сексуальні дії; насолодження різними типами сексуальних практик; готовність жертвувати ресурсами заради сексу; позитивне ставлення до сексуальної активності; розповсюдженість розладів, пов'язаних з пониженням сексуального бажання і т.п.) чоловічий сексуальний потяг значно сильніший від жіночого [285].

Це ж підтверджують дані репрезентативних національних сексуальних опитувань (Erlow et al., 2007). Наприклад, у Швеції (опитано 4781 особу від 18 до 74 років) сексуальне бажання відчували часто 49% чоловіків і 22% жінок, рідко чи ніколи – 4% і 15% відповідно. Серед мешканців Осло (2135 осіб від 18 до 49 років) часто мають сексуальне бажання 81% чоловіків і 47% жінок. В Данії (10458 осіб від 16 до 70 років) чоловіки у всіх вікових категоріях відчують бажання частіше, ніж жінки, серед 16-24-річних чоловіків мають сексуальне бажання часто 72%, а серед жінок – 50%; в старшій віковій групі (понад 67 років) – відповідно 14% і 4% [286].

В австралійському національному опитуванні 2000-2001 рр. (19307 осіб віком від 16 до 59 років) про відсутність інтересу до сексу повідомили 24,9% чоловіків і 54,8% жінок; про нездатність відчувати оргазм – відповідно 6,3% і 28,6%; про відсутність сексуального

задоволення – 5,6% проти 27.3% [287]. На пострадянському просторі подібні опитування не проводилися, але, на наше переконання, тенденції ті ж самі.

Сексуальність чоловіка не тільки екстенсивніша, але і менш селективна, ніж жіноча. Меншу сексуальну вибірковість чоловіків демонструють і **дослідження швидких побачень** (спід-дейтінг). Що б чоловіки не говорили перед експериментом, головним фактором вибору партнерші для них є її зовнішність. При цьому вони не особливо вибіркові. За даними масового американського дослідження (понад 10 тисяч учасників), пересічний чоловік був вибраний 34% жінок, а пересічна жінка — 49% чоловіків). При дослідженні в Мюнхені виявилось, що чоловіки від 26 до 40 років готові призначити побачення практично кожній більш-менш привабливій жінці [288; 289].

Традиційна модель сексуальної поведінки схильна приписувати всю активність, починаючи від залицянь і закінчуючи сексуальною технікою, чоловікові, залишаючи жінці пасивну роль об'єкту. Відомо, що впродовж усієї людської історії полігінія зустрічалась і зустрічається набагато частіше, ніж поліандрія [290].

Кілька слів про вплив гормонів на сексуальну поведінку людини. Більшість дослідників пов'язують тестостерон з впливом на чоловічу сексуальність. Ці дослідження свідчать, що тестостерон чинить значно сильніший вплив на чоловіче сексуальне бажання (лібідо), ніж на сексуальне функціонування. Тому чоловік з низьким рівнем тестостерону може й не надто цікавитися сексом, однак він буде цілком здатним на ерекцію і оргазм. Тестостерон дійсно впливає на сензитивність геніталій, і, таким чином, дефіцит цього гормону призводить до того, що чоловік отримує менше задоволення від сексу. Окрім цього, у деяких чоловіків можуть виникнути проблеми з ерекцією, обумовлені недостатнім продукуванням тестостерону в організмі.

Екстенсивність та інструментальність чоловічої сексуальності не лише збільшують ймовірність частішої зміни партнерів, але й підвищують різноманітність чоловічих сексуальних сценаріїв, часто далеких від нормативної репродуктивної сексуальності. Чоловіки набагато випереджають жінок з розповсюдження всіх нерепродуктивних сексуальних практик, починаючи з мастурбації. Переважна більшість сексуальних збочень стосується чоловіків (Ткаченко А.А., 1999) [291]. Випробування, проведені в центрі клінічних та поведінкових досліджень Колумбійського університету (США) серед 876 гетеросексуальних студентів коледжу, це однозначно встановили. У чоловіків суттєво вищий рівень компульсивності (нездатність контролювати свої сексуальні реакції), а це призводить до численних сексуальних стосунків, в тому числі й до ризикованого сексу з елементами насилля [292].

Чоловіки завжди були і залишаються головними замовниками і споживачами комерційного сексуального обслуговування, чи то проституція, чи матеріали еротичного характеру, причому чоловіча еротика бруталніша і відвертіша від жіночої. Статистичний аналіз загальнонаціонального опитування, котре охоплювало понад 20 тисяч французів від 18 до 69 років, засвідчило, що «часто» та «іноді» дивляться порносюжети 47% чоловіків та 23% жінок, порнографічні журнали читають 47,4% чоловіків та 19,3% жінок. Дослідження репрезентативної вибірки гетеросексуальних молодих данців (316 чоловіків і 372 жінок від 18 до 30 років) засвідчило, що коли-небудь дивилися порнографію 97,8% чоловіків та 79,5% жінок. Таким чином, чоловіки дивляться порнографію значно частіше від жінок [293]. Чоловіки значно активніше від жінок використовують сексуальні можливості Інтернету (віртуальний секс), чи то онлайн сексуальна активність чи власно кіберсекс, і витрачають на це більше часу та грошей.

Разом з тим, дивує поширений міф про сумнозвісне слабке жіноче лібідо. Ще у свій час Чарльз Дарвін стверджував: *«Самиця ..., за поодинокими винятками, менш спрагла, ніж самець ...»*. Обсяг доказів, зібраних, щоб переконати всіх, що жінки – не надто сексуальні істоти, вражає. Сотні, якщо не тисячі досліджень, запевняють, що довели слабкість жіночого лібідо. Внаслідок впливу цих ґендерних стереотипів, жінки піддаються багатолітній негативній соціалізації, в процесі якої їх вчать придушувати або гасити свої природні сексуальні почуття. З цією думкою також пов'язане хибне уявлення про те, що «нормальна жінка» відчуває меншу насолоду від сексу, ніж чоловік, котре глибоко вкоренилося в українському суспільстві [294].

Та водночас, попри постійні декларації про те, що жінки – не надто сексуальні істоти, в культурах усього світу чоловіки пнуться зі шкіри, аби контролювати жіноче лібідо: зумисне калічення жіночих геніталій, чадри з голови до ніг, середньовічні спалення відьом, пояси вірності, задушливі корсети, тихі нарікання на «ненаситних» шльондр, патерналістські, позначені патологізацією, медичні діагнози «німфоманія» та «істерія», виснажливе презирство, що виливається на голову кожної жінки, готової ділитися своєю сексуальністю, – це частини всесвітньої кампанії, спрямованої на контроль жіночого лібідо.

Екстенсивний і інструментальний характер чоловічої сексуальності не тільки збільшує ймовірність більш частішої зміни партнерів, але і підвищує різноманітність чоловічих сексуальних сценаріїв, найчастіше досить далеких від нормативної репродуктивної секс Матінка-Природа спеціально зробила так, щоб чоловіки хотіли сексу частіше, ніж жінки. І це зрозуміло: після вдалого сексу чоловік далі може займатися чим завгодно, а ось жінка може «вийти з ладу» на цілих дев'ять місяців,

починає налаштовуватися на народження дитини і тому її еротичні бажання і фізичні можливості для сексу починають зазнавати таких змін, які прагнення до сексу можуть відбивати надовго [295].

5. Відмінності в розвитку різних компонентів статевого потягу. За біологічною потребою, за здатністю реалізовувати свої персональні можливості, за реалізованістю, пік сексуальності жінки припадає на 30 років і старше, тоді, коли дозріла оргастична складова і нагромадився генітальний досвід у більшості жінок. Лібідозний натиск (сексуальний голод) формується пізніше, ніж пубертатна емоційність. Закономірно, що майже у всіх жінок, до глибокої старості зберігається платонічний компонент лібідо. Практично у всіх зберігається еротичний компонент лібідо. А сексуальний компонент, сексуальний голод визріває не у всіх жінок. Сутність жіночої сексуальності у постійній трансформації: як калейдоскоп – ледь повернув і вже інший рисунок. Жіноча сексуальність, на відміну від чоловічої, має перманентну динаміку змін [296].

6. У жінки статеве життя мотивується материнським інстинктом і кінцевий його результат – дітонародження. У чоловіка ж домінує статевий потяг і його кінцевий результат – сексуальний партнер [297]. На перший план у чоловічій сексуальності висуваються кількісні показники – кількість жінок, кількість актів, їх тривалість. При цьому чоловікам потрібні об'єктивні підтвердження своєї «ефективності». Жіноча сексуальність спрямована на чоловіка в цілому, в той час як чоловік сексуально орієнтований на жіночі геніталії.

Якщо у чоловіка виникає спочатку статеве прагнення до особи протилежної статі, прагнення здійснити з жінкою статевий акт, а лише пізніше приходять почуття кохання і духовної прив'язаності, то у жінки на першому місці стоїть кохання, прагнення знайти в житті кохану людину. І лише згодом після початку статевого життя до її кохання додається чуттєвий потяг до чоловіка. З цього випливає, що початок статевого життя жінки, збудження її чуттєвості залежать від такту, чуйності, ніжності в поводженні статевого партнера. Найменша брутальність, елементи поспіху чи насильства можуть дуже негативно вплинути на чуттєвість жінки, призвести її до фригідності.

Характерна для деяких чоловіків імпульсивність сексологічно проявляється у формі сексуальної компульсивності (нездатність контролювати свої сексуальні реакції). Опитування 876 гетеросексуальних американських студентів засвідчило, що рівень компульсивності у чоловіків вищий, ніж у жінок, причому люди з вищим рівнем сексуальної компульсивності частіше мають численні сексуальні зв'язки, більше мастурбують, частіше займаються сексом в суспільних місцях і ризикованим сексом [298].

7. Принципова відмінність жіночої сексуальності полягає в двох моментах: її сатисфакційна орієнтованість і дифузність, в той час як

чоловічої – фалоцентризм і кульмінаційна орієнтованість. Фалоцентризм – це концентрація всієї сексуальності чоловіка на фалосі. Всі еротичні відчуття чоловіка пов'язані з інтромісією (проникненням) і еякуляцією (сім'явиверженням). Він часто відчуває потребу, чітко орієнтовану на статеві органи жінки. Кульмінаційна орієнтованість – якщо є завершення еякуляцією і оргазмом, значить, сексуальність реалізувалася, якщо цього немає, то досить швидко відбувається руйнування сексуальної структури. Більша екстенсивність чоловічої сексуальності означає меншу емоційну участь і психологічну інтимність. Для жінки характерна дифузність сексуальності, що проявляється в тому, що навіть ерогенність жіночого організму представлена дуже розповсюджено. У жінки дифузність розташування нервових закінчень приводить до того, що у неї можуть бути екстрагенітальні форми оргазму. Це принципова відмінність від чоловіка, котра дозволяє жінці не настільки зациклюватися на геніталіях. Жінці приємно, коли люблять не лише її геніталії, а коли її кохають всю. При цьому є ще одна особливість – сатисфакційна орієнтованість, на відміну від кульмінаційної у чоловіків. Сатисфакція значною мірою може перекрити біологічну незавершеність [299; 300].

8. Чоловіки сильніше від жінок реагують на будь-які еротичні імпульси. Так, вигляд оголеного тіла протилежної статі майже завжди збуджує чоловіка і далеко не завжди жінку. Чоловіки часто бувають нестримані і з труднощами здійснюють самоконтроль у ситуації збудження. Сексуальні реакції жінок значно вибірковіші, залежні від ставлення до партнера, а не продиктовані сексуальною потребою взагалі. У самій фізичній близькості жінок приваблює емоційний аспект, ніжність і ласка, прагнення до взаєморозуміння; вони повільніше від чоловіків проявляють готовність до безпосереднього контакту.

9. Чоловіча та жіноча сексуальність неоднаково проявляються на різних стадіях життєвого шляху. Спрощуючи питання, можна сказати, що чоловіки починають своє сексуальне життя раніше, а закінчують пізніше, ніж жінки. Це пов'язано з переплетенням біологічних і соціальних факторів. Хоч дівчатка дозрівають на 2-3 роки раніше від хлопчиків, останні традиційно випереджують їх за рівнем своєї сексуальної активності, віком сексуального дебюту тощо. В останні десятиліття ця ґендерна відмінність сильно зменшилася, а в деяких країнах зовсім зникла (дівчатка-підлітки дебютують раніше від хлопчиків). Мабуть, справа не стільки в гормональних процесах і особливостях чоловічого еротизму, скільки в соціокультурних нормах і можливості відділити сексуальну поведінку від репродуктивної (ефективна контрацепція).

У чоловіків і жінок по-різному змінюється впродовж життя сила сексуального потягу. Становлення жіночої сексуальності проходить ряд

етапів, що характеризуються різними переживаннями і завданнями. К.Штарке і В.Фрідріх відзначають, що у віці до 20 років жіноча сексуальність перебуває в стадії становлення, не маючи чітких сексуальних переважань. Після 20 років виникає бажання отримувати задоволення і урізноманітнити сексуальний досвід. Після 30 років сексуальність жінки посилюється і замість потреби в романтичних стосунках вона відчуває бажання фізіологічного задоволення [301].

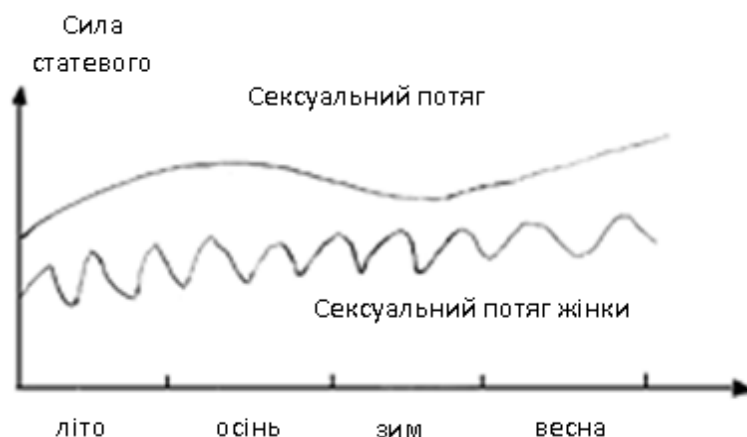
На думку фахівців, у жінки від 30 до 40 років поступово знижується репродуктивна здатність, що змушує її все частіше хотіти сексу. У багатьох жінок вік після 40 років характеризується припливом сексуального натхнення. Сексуальність у віці від 40 до 50 років вступає у фазу «другої молодості», з'являється потреба в новизні, пов'язана, з одного боку, з гормональними змінами, з другого, – з посиленням оргазмічності і зростаючою здатністю до багатократного оргазму. Вона про себе вже все знає, вона себе вивчила, у неї величезний досвід сексуальних контактів, у неї немає проблем, пов'язаних зі фертильністю, у неї незабаром менопауза, діти виросли. Можна говорити про зрілу сексуальність, яка має вже хороший фундамент. У багатьох жінок в цей період буває навіть сплеск сексуальності. З віком інтенсивність і частота статевих актів знижуються, але при цьому якість сексу може навіть покращитися, а досягти оргазму стає простіше. Якщо у віці 18-24 роки, за даними опитувань, піку насолоди досягають близько 60% жінок, після 30 – 65%, а від 40 до 50 років – більше 70%. Тому саме в цьому віці, навіть жінки, що мають постійного партнера чи чоловіка, частіше можуть погоджуватися на разові сексуальні стосунки. У них частіше виникають еротичні фантазії. В сутності, це стадія сексуального розквіту жінки. Тобто низька фертильність і сила сексуального потягу перебувають в обернено пропорційній залежності.

10. Має місце мінливість сексуальних відчуттів жінки залежно від її місячного циклу і стабільна налаштованість чоловіка на сексуальну розрядку [302]. На думку американських дослідників (Дольф Зіммерман та ін.), найбільший еротичний інтерес жінки проявляють у постменструальний період. Тимчасове утримання від сексу для жінок – справа не важка, а для чоловіків, особливо молодих, – надпроблема. Психотерапевт А. Курпатов в праці «Психологія сексуальності» описав дивну особливість жіночого сприйняття чоловічої зовнішності в залежності від періоду місячного циклу: наприклад, перед овуляцією жінок приваблюють виражено мужнього вигляду чоловіки, а пізніше, в період малої ймовірності зачаття – дещо жіночніші [303].

На графіку 1 показано особливості чоловічого і жіночого сексуального потягу впродовж року. Піки на жіночому графіку відповідають тому періоду, коли жінка, найімовірніше, захоче оргазму

– це час овуляції, а провал означає, що їй потрібні обійми і дотики не обов'язково сексуального характеру. Природа, мабуть, дбаючи про потомство, вибирає час, коли пристрасті менші і до зачаття жінки підходить більш зважено, без пристрастного бажання тіла.

Найсильніше збудження й найпотужніші оргазми чоловіки відчувають після деякого періоду вимушеного утримання, чого не скажеш про жінок. Чим менше жінка займається сексом, тим легше їй взагалі обходитися без нього. Особливість жіночого лібідо в тому, що чим частіше у жінки буває секс, тим частіше вона хоче зайнятися сексом знову. І навпаки, чим більші розриви в сексуальних зустрічах жінки, тим важче їй отримати задоволення від них і тим менше бажання займатися сексом.



Графік 1. Динаміка змін сексуального потягу впродовж року (А. Піз)

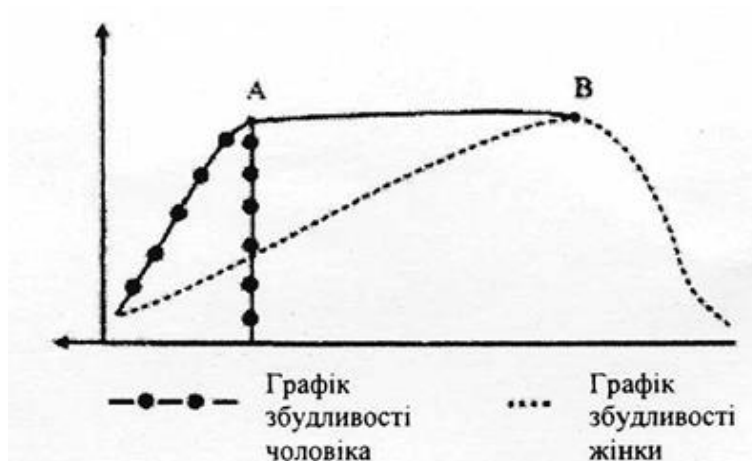
11. Суттєво відрізняються графіки сексуальної збудливості. За премудрістю своєю Бог створив жінку так, що вона досягає статевого збудження зі значно меншою швидкістю, ніж чоловік. Подібна обставина, природно, перешкоджає перетворенню статевого акту в звичайний, механічний процес. Замість цього у подружжя з'являється можливість вчитися взаємодії, вчитися приділяти увагу і приймати його знаки так, щоб обидва могли вгамувати бажання і потреби один одного. Статистика свідчить, що чоловікам достатньо лише двох-трьох хвилин, щоб досягти статевого збудження, тоді як жінкам для цього потрібно в середньому 18 хвилин. Тобто провідну роль у формуванні статевої поведінки жінки відіграє не сексуальне лібідо, а еротичне, тісно пов'язане з оцінкою особистісних якостей партнера. Тому жіноча сексуальність, у порівнянні з чоловічою, більш вибіркова.

З фізіології відомо, що після сексу в кров людини викидається гормон *серотонін*, що відповідає за сон і розслаблення. Реакція на серотонін у жінок і чоловіків різна – перших переполюють емоції, другі – відчувають втоми. Коли жінка скидає накопичувальну напругу, вона відчуває потребу ділитися емоціями, особистими переживаннями,

ніжністю і любов'ю. Чоловікові ж, який тільки-що зазнав чималого навантаження, потрібно відновити свої сили [304].

Особливості сексуальної збудливості чоловіків і жінок наочно зображено на графіку 2. Інтервал АВ в сексології називається «інтервалом гуманності». Для повноцінного сексу вимагається, щоб цей інтервал $|\overline{AB}| \leq 0$ тобто оптимально коли ці пікові точки А і В співпадають, що трапляється, на жаль, не часто і не в усіх. Тоді бажано, щоб чоловік «пропустив жінку». В іншому випадку говорити про партнерський секс не доводиться.

Відносно швидке настання еякуляції у чоловіків має своє пояснення. У зоосвіті особини чоловічої статі під час близькості стають вразливими для нападу. І чим швидше здійснюється статевий акт, тим більше у них шансів уникнути небезпеки. Ніякого біологічного сенсу в пролонгації акту немає. Так що можна сказати, що, продовжуючи його, чоловік демонструє торжество культури над природою. А жінці потрібний час, щоб зрозуміти серйозність намірів партнера. До речі, постеякуляційний рефрактерний період може бути скорочений чи зовсім усунений при допомозі ефекту Куліджа (коли чоловік займається сексом з іншою, краще незнайомою і симпатичною жінкою). Звісно, з точки зору моралі ця рекомендація спірна, але дійова з точки зору біології і психології.



Графік 2. Особливості сексуальної збудливості представників кожної статі

12. Жінка потенційно, просто виходячи з фізіологічних особливостей, готова до сексу. Інше питання, чи буде вона відчувати позитивні емоції і переживати глибокі почуття? Але фізіологічно вона завжди готова, немає у неї такого органу, який би визначав готовність до зближення (лубрикація з іншої опери). А чоловіча готовність до сексу залежить не лише від стану здоров'я – віку, гормонів, судин, стану передміхурової залози тощо. Це ще дуже залежить від психіки: емоційності, переживань, поведінки партнера, обстановки та багатьох інших психосоціальних факторів [305].

13. Суттєві відмінності проявляються у сексуальному мисленні чоловіків і жінок. На думку І.Кона, чоловіче сексуальне мислення вкрай егоїстичне. Для чоловіка інтимна близькість – це перш за все статевий акт. Все інше – попередні ласки, прояв ніжності в епілозі – видається другорядним, необов'язковим. Сексуальне мислення жінки більше носить романтичний відтінок. Не відкидаючи самого акту, жінки отримують «кайф» від прелюдії, ніжностей, поцілунків, залицяння, компліментів тощо [256].

14. Представники різної статі неоднаково ставляться до своєї сексуальності. Жінка від природи позбавлена страху імпотенції. У неї немає необхідності свою сексуальність доводити. Вона розглядає її з точки зору враження, яке чинить на чоловіків. Чоловік же повинен доводити це постійно, причому не жінці, а самому собі. Якщо для чоловіка важливе вміння контролювати своє статеве збудження та **пролонгувати** статевий акт, то для жінки необхідне вміння **концентруватися** на своїх відчуттях і на тому, що відбувається, не відвертаючись на сторонні думки і переживання.

15. У чоловічій і жіночій сексуальності різне співвідношення психологічних і фізіологічних компонентів. Жіноча сексуальність характеризується більшою психологічністю, в той час як у чоловіків домінує фізіологія. У жінок психічний стан чинить більший вплив на статевий потяг, ніж у чоловіків. Це обумовлює значну індивідуалізацію відтінків сексуальних переживань і сексуальної поведінки жінки, вимагає відповідної її підготовки до статевого зближення.

У жінок під час коїтусу збудження може перериватися внаслідок сторонніх думок, побоювання чогось, шумових ефектів, порушення взаємин, перехід за межі діапазону сприйнятності тощо. Не випадково настання оргазму в жінки, на відміну від чоловіка, легко гальмується навіть зовнішніми обставинами, а не тільки душевними переживаннями. Саме тому для жінок більшу роль відіграє місце сексуального дійства.

16. Відмінності чоловічої і жіночої сексуальності проявляються в кульмінації коїтусу. Для чоловіка оргазм – це фізіологічна потреба. Він повинен еякулювати й оргазмувати. А ось у жінок, за свідченням науковців, оргазм природою не був передбачений і в самок тварин його просто немає. Жіночий оргазм – це результат еволюції виду *Homo sapiens*, такий самий, як ходьба на задніх кінцівках, використання каменя у ролі знаряддя праці. У жінки в нормі як оргазм без задоволення, так і задоволення без оргазму. Чоловіча чуттєвість досить примітивна: у них завжди один і той же оргазм. Відмінність може бути тільки психологічна: статевий акт з відомою кінозіркою і статевий акт з випадковою партнеркою психологічно різні, але сексуальна насолода майже одна й та ж. Чоловічий оргазм – це

одномоментна розрядка високої напруги. А після цього – заслужений спокій, розслабленість і задоволеність.

Жіночий оргазм триваліший від чоловічого як за об'єктивними показниками, так і за суб'єктивними відчуттями. За об'єктивними показниками оргазм триває довше, ніж за суб'єктивними. У жінок ступінь насолоди набагато яскравіша від чоловічої. Під час оргазму жінка наче «перебуває у стані невагомості», як перебування «у космосі», як політ «у нікуди». За М.Мастерсом, чоловіча розрядка співвідноситься з жіночою, як прогулянка в сусідньому парку з поїздкою на Канари [278].

17. Суттєво відрізняється сексуальна поведінка чоловіків і жінок. У чоловіків вона прямолінійна. Жінки консервативніші в ліжку, ніж чоловіки. Чоловікам хочеться «чогось новенького», незвичного. Традиційна модель сексуальної поведінки приписує всю активність чоловікові, залишаючи жінці пасивну роль. Більшість чоловіків віддає перевагу сексу при світлі, а жінки у повній темряві (особливо ті, які мають вади фігури і соромляться їх). Коли після кількох років спільного проживання сексуальні стосунки стають менш інтенсивними і пристрасними, то слід щось в них змінювати. При цьому жінка схильна шукати нове в стосунках зі своїм чоловіком, а чоловік часто шукає нове на стороні [306].

В чоловічій сексуальній поведінці представлено значно **більше елементів насилля і агресії**. Це коріниться, з одного боку, в загальних законах еволюційної біології (сексуальна агресія як форма прояву загальної агресивності), а з другого — особливостях чоловічих сексуальних стратегій (сексуальний успіх як перемога, завоювання тощо). Чоловіче сексуальне «Я» передбачає натиск, владність, домінантність тощо. Ці риси закріплені і в культурних ритуалах залицяння, де чоловікові приписується провідна, активна роль. Ці установки реалізуються як в реальній поведінці (чоловіки ініціюють секс вдвічі частіше, ніж жінки), так і в еротичній уяві чоловіків і жінок. В чоловічій сексуальній уяві часто присутні сцени примусу, насилля тощо. За даними австралійського національного опитування, сексуальні ігри садо-мазохістського типу в останній рік практикували 2,2% чоловіків і 1,3% жінок [306].

Чоловіки значно активніше від жінок використовують сексуальні можливості Інтернету (віртуальний секс), чи то онлайн сексуальна активність чи власне кіберсекс, і витрачають на це більше грошей і часу. Вони завжди були і залишаються головними замовниками і споживачами комерційного сексуального обслуговування, чи то проституція чи матеріали еротичного характеру, причому чоловіча еротика брутальніша і відвертіша за жіночу. Статистичний аналіз загальнонаціонального опитування (понад 20 тисяч французів від

18 до 69 років [307] засвідчив, що «часто» та «іноді» дивляться порнофільми 47% чоловіків і 23% жінок, порнографічні журнали читають 47,4% чоловіків і 19,3% жінок. Дослідження репрезентативної вибірки гетеросексуальних молодих данців (316 чоловіків і 372 жінок від 18 до 30 років) показало, що колись дивилися порнографію 97,8% чоловіків і 79,5% жінок; в останні півроку це робили 92,2% чоловіків і 60% жінок, в останній тиждень — 63,4 і 13,6%, в останню добу — 26,2 і 3,1%. Чоловіки дивляться порнографію значно частіше від жінок. Пересічний молодий данець витрачає на перегляд порнографії 80,8 хвилин на тиждень, а жінка — 21,9 хвилин [308].

Дані, отримані в емпіричних дослідженнях, дозволяють говорити про те, що різний вклад чоловіка і жінки в процес репродукції певним чином впливає на особливості їх шлюбної поведінки. Чоловіки наполегливіші в сексуальному плані і менш розбірливі у виборі партнерів, вони частіше бувають ініціаторами сексуальної близькості, їм більш характерний «одноразовий» секс [309].

Відмінності в ранніх стадіях соціалізації чоловіків і жінок обумовлюють подальшу відмінність в їх статевій поведінці. Зазвичай в українському суспільстві дівчаток привчають проявляти свої почуття, тоді як хлопчикам вселяють думку, що почуття слід приховувати і не виявляти ознак слабкості чи страху. Крім того, дівчаток частіше пестять в дитинстві, ніж хлопчиків, що може бути причиною виникаючих пізніше статевої відмінностей у ставленні до інтимної близькості. Не сприяє інтимності конкурентна агресивна поведінка хлопчиків, яка в цілому культивується і заохочується в нашому суспільстві, тоді як вихованість і чутливість, котрі підтримуються в дівчаток, сприяють інтимній поведінці.

Нещодавнє (2008 р.) дослідження сексуальності французів (телефонне опитування 12364 чоловіків і жінок віком від 18 до 69 років під керівництвом відомих соціологів Н.Бажо і М.Бозона) констатувало зменшення традиційних відмінностей чоловічої і жіночої сексуальності, різке зменшення відмінностей в чоловічих та жіночих сексуальних цінностях та практиках. Жіноча сексуальність стає все більше подібною до чоловічої. Кількість жінок, які мали впродовж життя лише одного сексуального партнера, за останнє двадцятиліття зменшилося з 68% у 1970 р. до 43% в 1992 – му і 34 – в 2006 році (відповідні цифри у чоловіків – 18, 21 і 16%) [310].

3.5. Норма сексуальності

Немає такої галузі знань, де б не розглядалося поняття норми. «Норма» – це термін для позначення якогось взірця або зразка. Це – припис, закон, правило, яке потребує свого виконання і чинне в

певній сфері діяльності, відносин, розуміння. Це – встановлені межі або рамки, в межах яких люди здійснюють свою діяльність. Це – дозвіл або заборона діяти певним чином комусь. На жаль, між нормою і тим, що нею не є, часто відсутня чітка межа.

Разом з тим, норма – це винятково абстрактне і штучне поняття, модель, до якої апелює дане суспільство, і яку воно кожному окремому представнику суспільства нав'язує в якості взірця. Мабуть ще більш розмитим є це поняття в сексології. Ось чому в підготовці школярів до сімейного життя не можна обійти увагою норму сексуальності. Щоправда, окремі автори вважають, що у сфері сексуальної поведінки не можна встановлювати межі. Відносність в розумінні проблем сексуальної норми диктується соціальними факторами і викликає суперечки не лише щодо меж норми, але навіть щодо сенсу встановлення таких меж. Мабуть, з огляду на це вчені не змогли однозначно виділити критерії, за якими можна зробити висновок про те, що є насправді нормою чи відхиленням від неї. Взагалі, визначити точну грань: де норма, де відхилення – практично неможливо, оскільки в міркуваннях про «нормальну» чи «ненормальну» сексуальність моральні норми змішуються з психічними чи фізіологічними, середньостатистичні – з функціональними, а кількісні показники – з якісними. Хоч, за свідченням сексолога В. Шахіджаняна, загальна думка сучасних дослідників така: якщо людина від того чи іншого сексуального потягу сама відчуває дискомфорт, постійний страх чи це може привести на лаву підсудних, то це відхилення [311].

Необхідність впорядкування сексуальної поведінки виникає вже у стадних тварин, спарювання яких відбувається в певній системі відносин з іншими членами стада. Ця потреба в критеріях оцінки поведінки більш актуальна для людини, яка повинна зайняти певне місце в соціальній структурі і демонструвати відповідну рольовим функціям поведінку. Нормативність має на увазі очікуваність поведінки відповідно до запропонованих конкретною культурою взірцем. Сексуальна культура за допомогою нормативного регулювання не тільки відображає індивідуальні варіації лібідо, а й формує його спрямованість, нормує мотиваційно-ціннісні аспекти сексуального потягу людини.

Сексологи давно прагнули визначитись з поняттям норми у сексуальності чи сексуальній взаємодії. В Європі, починаючи від середньовіччя і до кінця вікторіанської епохи, ненормальним, а, отже, гріховним вважалось будь-яке відхилення від подружнього контакту для продовження роду, засуджувались будь-які спроби урізноманітнити еротичну техніку (пози, тривалість, способи пестощів, активність жінки тощо). З цієї точки зору, аномальними виявляються мільйони людей. Традиційні релігійні цінності християнства, ісламу та

іудаїзму здавна формують основу різноманітних сексуальних табу. Наприклад, у стародавньому Ізраїлі статевий акт був можливий лише у шлюбі, тому не існувало такого явища, як випадкові сексуальні контакти і проституція.

Проблему сексуальної норми досліджувало багато зарубіжних та вітчизняних фахівців, зокрема А.Кінзі, У. Мастерс, В. Джонсон, К. Імелінський, З. Лев-Старович, С. Кратохвіл, Ю. П. Прокопенко, Л. М. Щеглов, В. В. Кришталь, С. Р. Григорян, Г.С. Кочарян, А.А.Ткаченко та інші. Кожен з них вніс свій внесок в аналіз і оцінку сексуальної норми. В різних авторів зустрічаються різні підходи до визначення її критеріїв, оскільки проблема не проста.

Сексуальна поведінка індивіда за своєю сутністю соціальна: її зміст не задано і не закріплено природою, вона здійснюється людиною. Нормативна сексуальність є культурним конструктом і змінюється разом з культурою. З одного боку, наукові, а слідом за ними і популярні, уявлення про нормальну сексуальність варіюють у часі і просторі, трансформуючись під впливом мінливої практики. У той же час, нові дискурсивні моделі «норми» жіночої і чоловічої сексуальної поведінки, набуваючи нормативний характер, модифікують реальні статеві практики.

Сьогодні, наприклад, жінка може мати випадкові сексуальні зв'язки з різними партнерами, не ставлячи під сумнів «нормальність» власного сексуального та гендерного статусів. Оскільки культура не стигматизує і не забороняє окремі форми сексуальної поведінки, людина може вибирати, з ким, коли і як вона займається сексом. На відміну від традиційного сексуального сценарію, сучасна культура не має жорстких нормативних правил, які табують сексуальну активність. Навпаки, вона заохочує сексуальну активність людини.

При цьому, поняття норми завжди має на увазі питання: «норма чого?». Передовсім, доцільно розглядати проблему норми у статевому дозріванні та психосексуальному розвитку, статевій поведінці та міжстатевих стосунках, взагалі, у сексуальних – зокрема. При цьому, норми моралі, фізіології і психології можуть співпадати або не співпадати одна з одною, але це різні норми, що мають різні критерії і системи відліку.

Норма сексуальності, на думку – авторів монографії «Сексологія» – це оптимальне поєднання анатомо-фізіологічних, соціальних, психологічних і соціально-психологічних проявів сексуальності людини, що дозволяє їй відчувати сексуальну насолоду і забезпечувати гармонію інтимних стосунків з партнером [312]. Серед критеріїв сексуальної норми К. Імелінський виділяє наступні: 1) спрямованість лібідо; 2) відмінність статей; 3) зрілість; 4) взаємна згода; 5) прагнення до

досягнення обопільної насолоди; 6) відсутність шкоди здоров'ю; 7) відсутність шкоди іншим людям, тобто суспільству [313].

За **біологічними** критеріями, нормальна сексуальність пов'язана з анатомічною взаємодоповнюваністю чоловіка і жінки. З цієї точки зору гомосексуальність стає «аномальним» явищем. Фізіологічний критерій сексуальної норми, наприклад, передбачає режим сексуальної активності, адекватний для конкретного індивіда з точки зору реалізації його сексуальних потреб.

Нормальною, з точки зору **моралі**, вважається сексуальна поведінка, схвалювана соціальними та релігійними інституціями, дотримання принципів добровільності, щирості, поваги особистості партнера, поваги чужих переконань тощо.

З **медичної** точки зору нормальним вважається сексуальна взаємодія між дозрілими організмами. Поняття норми у медико-психологічному аспекті не пов'язується ні з критерієм цінності, ні з мірою частоти. Фройд З. писав: *«Якщо у дитини взагалі є сексуальне життя, то воно повинне бути збоченням, оскільки, окрім деяких темних натяків, у дитини немає нічого, що робить сексуальність функцією продовження роду»* [314].

За **правовими** критеріями, нормальною вважається поведінка, котра допускається суспільством, його законодавством. Тут на першому плані вікові параметри і добровільність вступу в сексуальний контакт, а також неприпустимість заподіяння в результаті статевих контактів шкоди правам і законним інтересам партнера, в тому числі здоров'ю.

За нормальну зі **статистичної точки зору** приймається сексуальна поведінка, характерна для більшості людей (з урахуванням контексту: епохи, культури).

Останнім часом почали говорити про **норму з точки зору експертів**. В будь-якому суспільстві є свої експерти, яким довіряють свідомо або користуються їх послугами за відсутності кращого. Наприклад, Американська психіатрична асоціація у 1974 році винесла рішення, за яким гомогендерну сексуальну орієнтацію і поведінку вже не слід вважати патологією [315].

Таким чином, сучасне поняття норми в сексуальних стосунках людей досить гнучке і засноване на визнанні великої різноманітності індивідуальних смаків і темпераментів. Природньо, що тут, як і в багатьох галузях життя, смаки партнерів можуть не співпадати. В таких випадках треба шукати компроміси і спільні точки дотику.

Говорячи про норму, і взявши до уваги вищевикладене, ми розглядаємо її з таких трьох позицій:

Норма щодо статевої орієнтації. На нашу думку, йдеться безсумнівно про гетерогенну орієнтацію. Пояснення тут просте. Перше,

якщо згадати Старий Заповіт, то там Творець, створивши Адама, подарував йому жінку Єву і промовив «*Плодіться! Розмножуйтеся!..*» Якби Всевишній допустив гомосексуальний зв'язок, то, створивши Адама, подарував йому ще одного Адама зі словами «*Мастить собі голову!*». Друге, якщо взяти теорію Дарвіна, то серед високорозвинених ссавців важко знайти приклади відтворення потомства від контактів одностатевих особин. Ситуація дещо змінювалася у зв'язку з дослідженнями, спрямованими на нормалізацію гомосексуальності, проте навіть в сучасних сексологічних дослідженнях, де секс вже не трактується як виключно прокреативний, гетеросексуальність продовжує розглядатися в якості основної норми.

Нормативною формою сексуального вираження в західній культурі з ХІХ століття стала гетеросексуальність. Природність такої орієнтації обґрунтовувалася біологічними функціями, обумовленими репродуктивними імперативами, які були пізніше оформлені найважливішими соціальними інститутами шлюбу, сім'ї та материнства [316].

Разом з тим, потрібно формувати у молоді толерантне ставлення до людей нетрадиційної орієнтації, не допускаючи пропаганди гомосексуальних стосунків, особливо серед школярів. Не випадково, 20 червня 2011 року група народних депутатів зареєструвала до розгляду у Верховній Раді законопроект №8711 під назвою «Про внесення змін до деяких законодавчих актів (щодо захисту прав дітей на безпечний інформаційний простір)», в якому йшлося виключно про заборону «пропаганди гомосексуалізму». На думку депутатів, гомосексуальність «складає загрозу національній безпеці, оскільки приводить до епідемії ВІЛ/СНІД, а також руйнує інститут сім'ї та може призвести до демографічної кризи».

2. Норма щодо використання арсеналу засобів і прийомів у сексуальній поведінці. Тут можна говорити про партнерську сексуальну норму, до якої варто віднести всі форми сексуальної активності, сексуальної поведінки і сексуальних дій, які мають місце між двома зрілими особами різної статі, сприймаються ними і спрямовані на взаємну насолоду, яка не шкодить їх здоров'ю і не порушує норм співжиття. Характер конкретних форм сексуальної поведінки і дій партнерів не має при цьому вирішального значення, оскільки за людиною визнається право пошуку власних, індивідуальних шляхів для досягнення статевого задоволення.

3. Норма щодо інтенсивності статевого контактів. Німецький педагог-сексолог Р. Нойберт у праці «Нова книга про подружнє життя» зазначав, що «*будь-який орган, котрий тривалий час не вправляється, атрофується*» [317] Оптимальним вважають умовно-фізіологічний ритм статевого життя, але в кожному окремому випадку партнери, безумовно,

повинні орієнтуватися на індивідуальні потреби один одного. Мабуть, важко встановити єдину для всіх подружніх пар ритмічність статевих зближень. Адже сексуальні апетити різних людей можуть суттєво відрізнятись, бо залежать не лише від статевої конституції і темпераменту, але й від багатьох інших чинників (навіть від клімату). У «Кама-Сутрі» зазначено, що статеві контакти мають здійснюватися так часто, як цього хочеться жінці і можливо для чоловіка.

Відповідно до рекомендацій праці Гейл Рубін «Роздуми про секс» [318], нормальний секс обов'язково має бути гетеросексуальним, шлюбним, моногамним, репродуктивним і некомерційним. Він має бути парним, побудованим унаслідок тривалих стосунків, мати місце між представниками одного покоління і реалізовуватися вдома. Він не має включати порнографію, фетишів, сексуальних пристосувань. Будь-який секс, де ці правила не дотримуються, є ненормальним.

3.6. Сексуальна соціалізація молоді

Сексуальна соціалізація розглядається як друга важлива складова підготовки школярів до сімейного життя. При цьому під сексуальною соціалізацією розуміють процес організованих (просвітніх, психологічних, здоров'язберігальних) і стихійних впливів на особистість, що допомагають їй стати повноцінною людиною в сексуальному житті, забезпечують позитивне ставлення до представників протилежної статі, готують її управляти своєю сексуальністю та зберігати сексуальне і репродуктивне здоров'я, формують готовність до сексуального партнерства, виробляють почуття відповідальності за здоров'я майбутнього подружжя і дітей, формують культуру статевої поведінки, реальним показником яких є практичні дії в міжстатевому спілкуванні і сексуальному житті, що відповідають нормам моралі [68, с.199].

В. Каган вважає, що сексуальна соціалізація – це процес активного її завдання, на думку І. Кона, полягає не в тому, щоб врятувати, вберегти людей від сексуальності, а в тому, щоб навчити їх управляти цією важливою стороною життя [256].

Згідно з концепцією ВООЗ, **сексуальна соціалізація** передбачає, по-перше, надання підліткам достовірної й науково обґрунтованої інформації, по-друге, навчання основних життєвих навичок, включно зі спілкуванням, критичним мисленням, здатністю самовдосконалюватися, приймати рішення і перебирати на себе відповідальність, по-третє, виховання позитивних установок і цінностей, типу самоповаги, відкритості тощо. Не слід очікувати від сексуальної соціалізації чогось надзвичайного, утім, вона корисна й

ефективна. Досвід країн, у яких вона здавна існує, розвінчує як ірраціональні страхи, так і завищені очікування. Експертний аналіз впливу шкільних курсів на сексуальну поведінку школярів доводить, що жодна з наявних програм не сприяє пришвидшенню початку їхнього статевого життя, але сексуально активні школярі, які опанували цей курс, поводяться менш ризиковано за своїх менш обізнаних однолітків, а програми, які не просто закликали підлітків не квапитися із сексуальним дебютом, а й навчали правилам безпечного сексу, ефективніші за ті, які пропагували саме лише утримання.

Якщо інтегрувати зарубіжні і вітчизняні підходи, то базовою кінцевою метою сексуальної соціалізації стають профілактика і корекція високоризикованої сексуальної поведінки, сексуальне і репродуктивне здоров'я людини, підготовка до виконання сексуальних ролей, що є необхідним компонентом соціального здоров'я суспільства, а також захист дітей і підлітків від можливих сексуальних домагань.

Визначаючи реальний рівень сексуальної соціалізації, старшокласникам загальноосвітніх шкіл м. Тернополя та студентам перших двох курсів педагогічного університету було запропоновано низку запитань. Відповіді респондентів мають такий вигляд:

1. З яких джерел Ви отримуєте інформацію про секс? У відповідях на це запитання більшість студентів виділили телебачення (75%), інтернет і друзів (по 55%). Газети і журнали назвали 25%, інше (книги, радіо, особистий досвід і близькі родичі) – 15%, батьків – 20%. Цікаво відзначити, що друзів як найавторитетніше джерело інформації виділили 48% опитаних. До речі, той факт, що серед важливих джерел називають телебачення, говорить про негативну тенденцію. Адже з екранів ТБ через фільми і рекламу на глядача виливається шквал неякісної сексуальної інформації, де применшується або й ігнорується відповідальність за сексуальні стосунки.

2. Як Ви вважаєте, який вік вважається оптимальним для сексуального дебюту? Оптимальним віком сексуального дебюту більшість респондентів (72%) назвало 17-19 років. Так вважають 40% юнаків і 80% дівчат. Більшість опитаних юнаків знизили вікову планку, вказавши на вік 14-16 років.

3. Чи погоджуєтесь Ви, що сексуальні стосунки завжди пов'язані з почуттям кохання і прив'язаності? Відповіді на це питання розподілились наступним чином: 40% сказали «так», ще 20% – швидше так, 11% – швидше ні і 29% впевнено заявили, що ні. Цікаво відзначити, що при відповіді на це питання думки юнаків і дівчат докорінно розділилися. Більшість дівчат (75%) так чи інакше пов'язують сексуальні стосунки з почуттям кохання і прив'язаності, більшість же юнаків (72%) дотримуються протилежної думки.

4. **Чи допускаєте Ви сексуальні стосунки до шлюбу?** Більшість респондентів (72%) вважають можливими сексуальні стосунки до шлюбу (78% опитаних юнаків і 66% дівчат). Серед них 35% допускають їх лише при виникненні серйозних стосунків. Про неприйнятність сексу до шлюбу заявили 16% опитаних.

5. **Чи вважаєте Ви необхідним використання контрацептивних засобів при заняттях сексом?** 95% опитаних респондентів вважають необхідним використовувати засоби захисту. Протилежної точки зору дотримуються 5%. Дані результати свідчать про високий рівень контрацептивної культури студентів-педагогів і про розуміння відповідальності за себе і свого сексуального партнера.

6. **Як Ви вважаєте, що необхідно робити для профілактики захворювань, що передаються статевим шляхом?** Всі опитані знають про існування захворювань, що передаються статевим шляхом. Що ж до профілактики цих захворювань, то більшість респондентів (45%) вважає для цього необхідним відповідальний вибір партнера, використання засобів захисту і регулярний огляд у лікаря. Варто звернути увагу на те, що цей варіант є найбільш популярним серед дівчат. Для 28% респондентів достатнім є лише відповідальний вибір партнера. Цієї думки дотримуються понад 76% юнаків.

7. **Що Ви вважаєте нормою у сексуальних стосунках?** Юнаки вважають відповідними нормі різностатевість, добровільність, прагнення до задоволення, а дівчата взаємну згоду, відмінність статей і відсутність шкоди для здоров'я. Аналізуючи отримані результати, відзначимо, що варіант відповіді щодо різностатевості вибрало десь близько 60% респондентів. А це свідчить про те, що гетеросексуальна поведінка в середовищі сучасної молоді втрачає свою моральну монополію і має місце терпимість до інших стилів сексуального життя (в т. ч. бі- та гомосексуалізм, садомазохізм). Лише для 40% всіх респондентів нормою є наявність одного партнера і лише для 24% – зрілість. Це підтверджує трансформацію сексуальних сексуальних норм молоді.

8. **Як Ви ставитесь до подружньої зради?** Не сприймають зраду 52% респондентів, 10% відповіли, що вважають зраду сприйнятною і ще 28% сприймають лише чоловічу зраду. Варто відзначити, що цей варіант вибирали лише юнаки, і що він є у них найпопулярнішим. Цікаво, що варіант «сприймаю лише жіночу зраду» не вибрав ніхто.

9. **Скільки сексуальних партнерів повинно бути у людини впродовж життя?** На це питання отримані наступні відповіді: 38% вважають, що партнер має бути один; 26% відповіли, що їх може бути 2-3; 12% – не більше 5, 14% дотримуються думки про 5-10 партнерів і решта вважали, що партнерів може бути багато.

З огляду відповідей школярів – старшокласників і студентів на ці та низку інших запитань можна зробити висновок про надто низький рівень сексуальної соціалізації учнівської молоді, а отже й про її актуальність. Про це ж свідчать негативні тенденції в статевому житті сучасного молодого і дорослого населення:

а) домінування фізичного (а не морально-психічного) компоненту в статевих стосунках, зниження сімейних і зростання несімейних цінностей (це призводить до відокремленого сексу від кохання, передчасного вступу в сексуальні стосунки, зростання статевої розбещеності, проституції і захворювань, що передаються статевим шляхом);

б) завищені вимоги до кохання з боку партнера і низькі власні здібності до його прояву, що сприяє збільшенню кількості самотніх людей (в основному серед представників жіночої статі), скороченню народжуваності, збільшенню частоти розлучень і кількості неповних сімей;

в) сексуальній соціалізації школярів заважає низка факторів: а) відсутність сексуальної освіти та неправильне статеве виховання; б) невдалий сексуальний дебют; в) сексуальне насилля щодо дітей та підлітків; г) комплекси школярів, особливо дівчат, з приводу зовнішності; д) скутість, невпевненість, соромливість та інші характеристики, що можуть стримувати процес сексуального розвитку; е) спотворене уявлення про інтимні стосунки між представниками різної статі; є) самоствердження за рахунок сексу, тощо.

Причин індиферентного чи навіть негативного ставлення до сексології в Україні декілька:

– історична належність суспільства до християнства, котре зазвичай табувало тему сексу;

– статеві освіта і виховання завжди були спрямовані на дітей, в той час дорослі самі, зазвичай, були неуками;

– нерозуміння суспільством змістового напруження підліткового періоду, а саме конфлікту між настанням статевої зрілості та культурними нормами, спрямованими на заборону та обмеження сексуальної поведінки, тобто нормами, що формують соціальну незрілість [316];

– ціннісно-нормативна невизначеність, характерна для сучасної підліткової і молодіжної субкультури;

– свідоме чи несвідоме ігнорування суспільством культурних трансформацій, які відбулися в останні десятиліття, що сприяли переведенню сексуальних стосунків зі сфери інтимної у «публічну» ;

– відсутність з боку батьків і педагогів належної уваги до проявів дитячої і підліткової сексуальності, що не дозволяє забезпечити педагогічні запобіжні заходи, а якщо потрібно, й лікарську допомогу.

Як писав Ю.Б. Шапіро: «В умовах урбанізації, лібералізації статевої моралі, ослаблення виховної функції сім'ї та освітніх установ, нарешті, при фактичній відсутності виховно-освітніх програм з питань статі і сексуальної поведінки, статеворолева соціалізація дітей і підлітків перетворилася в стихійний і погано керований процес» [320].

Однак, не дивлячись на актуальність пролеми сексуальної соціалізації молоді, в державні стандарти української школи (навіть в концепції нової української школи це не передбачено) вона не входить, а питання появи дітей вперше зачіпається на уроках біології у восьмому класі. Обговорення інших проблем (статевого потягу, контрацепції, вагітності тощо), пов'язаних зі сексуальністю, залишається на розгляд педагога. Тому в одних школах учням дадуть інформацію навіть про біохімію гормональних контрацептивів, а в інших – педагог старого гарту повідомить, що кращий спосіб запобігання – взагалі не займатися сексом. І це при тому, що діти проявляють інтерес до теми сексуальності, який змінюється з дорослішанням [321]. Одночасно у дітей, з врахуванням їх спостережень за дорослими, починають формуватися уявлення про сексуальні стосунки. Дослідження свідчать, що знання, які відносяться до сфери сексуальності, з'являються досить рано, ще в дошкільному віці [322]. При цьому погляди на дану форму дитячого досвіду відрізняються: не всі дорослі, що повідомили про участь в дитячих сексуальних іграх, вважають їх нормальними.

Серед основних завдань сексуальної соціалізації дітей і підлітків можна відзначити і наступні:

- ознайомлення підлітків зі змінами, що відбуваються в організмі впродовж пубертатного періоду;
- інформування школярів про анатомо-фізіологічні особливості репродуктивної системи, про вимоги до гігієни статі, про проблеми сексуального та репродуктивного здоров'я та виховання відповідального ставлення до нього;
- формування мотивації бути здоровим, прагнення уникати будь-яких ризиків;
- профілактика і корекція ризикованої сексуальної поведінки, профілактика правопорушень на сексуальному ґрунті;
- ознайомлення з основами статевої гігієни, формування контрацептивної культури, підготовка до сексуального партнерства;
- інформування учнівської молоді про наслідки ранніх статевиx стосунків;
- виховання відповідальності перед партнером і перед майбутнім потомством;

– формування знань про статеві ролі чоловіка і жінки, про їх природні цілі і про особливості інтимного партнерства, управління сексуальністю тощо;

– інформування про ранні вагітності, захворювання, що передаються статевим шляхом, тілесні та душевні наслідки абортів;

– ознайомлення юнаків і дівчат з системою планування сім'ї, основами контрацептивної культури;

– формування критичного ставлення до публікацій в ЗМІ та в інтернеті, які стосуються питань еротики, сексуальності, сексу;

– підготовка підростаючого покоління до виконання подружніх і батьківських ролей, виховання відповідальності перед партнером і перед майбутнім партнером та потомством.

Дуже важливо в цьому контексті вчити школярів:

1) без забобонів сприймати власну сексуальність і сексуальність іншого;

2) кваліфіковано розмовляти про сексуальність і судити про неї (у когнітивній сфері: знання предмету; в емоційній сфері: почуття і відчуття; у прагматичній сфері: манери поведінки);

3) розвивати і тренувати критичний підхід і приймати вільне рішення щодо власних і чужих сексуальних установок;

4) проявляти готовність до поваги сексуальної свободи інших (не зачіпаючи інтимної сфери і збуджуючи здатність до диференціації установок і суджень);

5) належним чином розпізнавати і долати статеві протиріччя і відчуття;

6) перешкоджати відокремленню статевого потягу і зробити можливим його інтеграцію у цілісну особистість;

7) поважати і реалізовувати сексуальність у різноманітних стосунках між статями;

8) оцінювати можливості і ризик при особистій реалізації сексуальних схильностей;

9) проявляти готовність при особистій відповідальності будувати партнерські стосунки і любовну статеву спільність, в якій партнер не приречений на набуття негативного досвіду;

10) визначати значення соціального оточення з його різноманітними формами впливу на статевий розвиток;

11) оцінювати суспільне значення сексуальності.

Наше дослідження показало, що високий рівень сексуальної соціалізації визначається наступними характеристиками:

– розвинутою здатністю і підготовленістю до реалізації статево-ролевого репертуару;

– готовністю до гнучких партнерських взаємин на основі адекватних уявлень про ґендерні ролі;

- адекватним ставленням до свого тіла;
- відповідальним ставленням до своєї статевої поведінки;
- здатністю до любові, емпатії, саморозкриття, самореалізації, відкритістю до почуттів інших; умінням оцінювати не лише зовнішні достоїнства людини, але і її внутрішні риси;
- уміннями і навичками різних форм міжстатевої комунікації;
- навичками функціонально-ролевих, емоційно-міжособистісних взаємин;
- толерантним ставленням до поведінки інших, якщо воно не приносить шкоди оточуючим;
- спрямованістю до самовдосконалення, гнучкими позиціями у взаєминах з особами своєї і протилежної статі, основаними на взаєморозумінні, взаємодовір'ї, взаємоповазі.

Сексуальна соціалізація учнівської молоді може вважатися успішною, якщо випускники школи:

- а) вміють продемонструвати повагу до себе та інших;
- б) розуміють обов'язки стосовно себе та інших;
- в) сприймають людську сексуальність як здорову і нормальну частину життя;
- г) проявляють рішучість, відмовляючись від нездорових звичок;
- д) проявляють готовність нести відповідальність за власну поведінку;
- е) готові впевнено і з позитивною самоповагою обговорювати сексуальну поведінку та інші особисті питання з відповідальними дорослими та однолітками;
- є) мають сформоване позитивне ставлення до альтернативи статевим контактам;
- ж) готові заохочувати інших до зміни шкідливих звичок;
- з) відповідальні за власне здоров'я та здоров'я близьких.

Вивчення досвіду зарубіжних країн з організації сексуальної просвіти та статевого виховання дають підстави виділити спільні фактори, що сприяють успішній сексуальній соціалізації учнівської молоді. Чимало з них актуальні і для України:

- примирення різних політичних і релігійних поглядів, залучення в процес реалізації сексуальної соціалізації широкого спектру суспільних рухів;
- важливу роль у сексуальній соціалізації відіграють засоби масової інформації. Їх ставлення до даної проблеми може бути різним в залежності від регіону (В Данії, наприклад, національні радіо- і телемовні компанії надають безкоштовний ефірний час для програм сексуальної просвіти. У Великій Британії питання сексу подаються з великим відтінком сенсації);

– для підвищення ефективності необхідний комплексний підхід, щоб програми сексуальної соціалізації розглядались не ізольовано від інших питань, а були важливим компонентом більш широких ініціатив, спрямованих на покращення стану сексуального здоров'я молодих людей;

– сексуальна соціалізація не повинна бути тимчасовою кампанією, потрібна постійна робота в цьому напрямку;

– сексуальна просвіта та статеве виховання можуть бути ефективними в зниженні розповсюдженої ризикованої поведінки і, понад те, можуть приводити до відтермінування початку статевого життя і до зменшення кількості сексуальних партнерів серед молоді.

Важливим механізмом сексуальної соціалізації є інтерналізація, тобто засвоєння зовнішніх санкцій, що регулюють соціально-сексуальний розвиток і відображають ступінь соціального контролю над поведінкою. Цей процес може тривати до того часу, доки не відбудеться повна заміна зовнішніх санкцій внутрішнім контролем самої людини. Цей результат деякі автори вважають кінцевою метою успішної соціалізації.

Ще одним феноменом сексуальної соціалізації є ритуал сексуальної ініціації. За статистикою, з кожним десятиріччям вік сексуального дебюту знижується. Цьому є маса причин: бажання експериментувати; прагнення швидше подорослішати; відсутність адекватного сімейного виховання; надмірна пропаганда. Але як би там не було, кожний підліток рано чи пізно почне займатися сексом, не дивлячись на всі табу, якими батьки намагаються закрити дану тему.

Актуальність сексуальної соціалізації в країнах світу детермінується і демографічними змінами, характерними для всіх континентів. Спостерігається зменшення коефіцієнтів шлюбності та народжуваності, зростання шлюбного віку, збільшення кількості розлучень, транснаціональних шлюбів, трансформація ґендерних стосунків у сім'ях тощо. Такі демографічні зміни сприяли підвищенню інтересу громадськості до питань, пов'язаних з сім'єю, та необхідності дошлюбної підготовки молоді. Разом з тим, варто відзначити, що більшість континентальних країн Західної Європи мають дуже низькі показники частоти підліткових пологів. Це різною мірою пов'язано з хорошою постановкою сексуальної освіти і високими рівнями застосування контрацептивів (в Нідерландах і Скандинавії), традиційними цінностями і соціальним презирством (в Іспанії) або з тим і іншим (в Італії та Швейцарії).

Євросоюз вступає в епоху єдиних соціальних стандартів і сексуальна соціалізація на початку XXI століття стає обов'язковою у всіх країнах. Більше того, вона повинна бути введена в усіх країнах, котрі підписали «Європейську соціальну хартію». Всі ці дані

контрастують з фактичним гальмуванням освітніх проектів чиновників і депутатів у цій сфері. В Україні сексуальна соціалізація досьгодні має декларативний характер, коли з трибун звучать слова про необхідність подібного виховання, реально ж проблема віддана на відкуп ентузіастам (без економічних і фінансових субсидій, без організаційної та матеріальної допомоги).

У сексуальній соціалізації ми виділяємо три складових частини: сексуальну просвіту, статеve виховання та формування сексуальної культури.

3.6.1. Сексуальна просвіта школярів

Сьогодні вже ніхто не вважає, що статевою функцією можна управляти, тримаючи дітей і підлітків у нецтві. Відомо, що страх і непоінформованість можуть призвести до хвороби. Ось чому важливо без утаємничення пояснити дітям, як все є в дійсності. Будь-хто погодиться з тим, що наявність будь-якої інформації краще, ніж її відсутність чи спотворення. Не випадково, починаючи з кінця ХХ століття в Європі сексуальну освіту стали викладати у переважній більшості країн [323].

Тривалий час католицька Церква не схвалювала запровадження в закладах освіти сексуальної просвіти. Однак останнім часом ситуація змінюється. *«Я вважаю, що ми повинні забезпечити статеve виховання в школах»*, – заявив Папа Римський Франциск. – *«Секс – це дар від Бога, він не чудовисько, це дар від Бога, щоб любити»*. Сексуальна освіта – це виведення кращих дітей у люди і тому необхідно *«супроводжувати їх по дорозі»*. Актуалізуючи необхідність шкільної сексуальної просвіти, Папа зазначав, що не в кожній сім'ї через сімейну ситуацію чи неготовність батьків говорити про сексуальність можлива якісна сексуальна освіта: *«Школа це компенсує»*, – сказав він, додавши, що якщо сексуальна освіта не передбачена, то *«порожнеча буде заповнена будь-якою ідеологією»*.

Враховуючи зниження віку сексуальної ініціації молоді, появу СНІДу, динамічний розвиток сексуальності молоді, у 1986 році Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) розробила **«Стандарти інформації про сексуальне життя»**, в яких зроблені акценти на таких установках:

1. Інформація сприяє формуванню толерантності, відкритості і поваги щодо сексуальності, різного способу життя.
2. Допомагає учнівській молоді усвідомити сексуальну ідентичність та ґендерні ролі, поважати ґендерну різноманітність.
3. Дає можливість людям приймати обґрунтовані рішення і відповідно вибудовувати свою статеvu поведінку.

4. Сприяє усвідомленню та знанню людського тіла, його функцій, особливо щодо сексуальності.

5. Навчає школярів основам особистої гігієни, сприяє формуванню психосексуальної зрілості, роз'яснює їм про значення і наслідки сексуальної ініціації.

6. Вчить школярів сексуальній та ґендерній ідентичності, вмінню висловлювати почуття і потреби, відчувати сексуальність із задоволенням.

7. Сприяє профілактиці ЗПСШ, ВІЛ/СНІДу, сексуального примусу, надає адекватну та обґрунтовану інформацію про фізичні, когнітивні, соціальні, емоційні та культурні аспекти сексуальності.

8. Запобігає сексуальним комплексам, страхам і фобіям.

9. Стимулює роздуми про сексуальність і різні норми та цінності з точки зору прав людини, формує критичне ставлення до сексуальних проблем, надає можливість спілкуватися про сексуальність, емоції та відносини, підтримує розвиток необхідної мовної компетенції.

10. Розвиває потребу в знаннях про біологічні, психічні, суспільні зміни на різних етапах розвитку людини.

Сексуальна освіта, відповідно до трактування ВООЗ, передбачає надання об'єктивної та науково обґрунтованої інформації про когнітивні, емоційні, соціальні, інтерактивні і фізичні аспекти сексуальності. У 2010 році Європейським регіональним бюро ВООЗ та ФЦПСЗ було прийнято «Стандарти сексуальної освіти в Європі», де даються рекомендації щодо змісту сексуальної освіти [324].

Головні переваги сексуальної освіти полягають у тому, що: діти та підлітки, які опанували систематичний курс сексуальної освіти, більше знають про сексуальність, і їхні знання достовірніші; це не знімає проблем і труднощів психосексуального розвитку, але полегшує розв'язання конфліктів, які при цьому виникають; знання полегшують розуміння і толерантність до чужих поглядів і поведінки, що є вельми цінним як в особистому, так і в суспільному плані; якщо курс сексуальної освіти містить відомості про контрацепцію і викладається доволі рано, він різко зменшує кількість підліткових вагітностей і абортів; майже всі сучасні шкільні програми сексуальної освіти поряд із сексологічною інформацією обговорюють широке коло морально-психологічних проблем, дуже важливих для підлітків.

У педагогічному словнику зазначається, що *«відсутність організованої в державному масштабі статевої освіти багата багатьма негативними наслідками для здоров'я нації, зростання дитячої проституції, збільшення випадків підліткової вагітності, абортів, появи позашлюбних дітей, від яких неповнолітні дівчата-матері найбільш часто відмовляються після пологів та інше. Система статевої освіти повинна об'єднувати діяльність медичних, соціальних, освітніх та навіть*

правоохоронних установ і направляти зусилля всього суспільства на охорону здоров'я підростаючого населення» [325, с. 205-206].

Інформована в питаннях сексуальності людина може уникнути багатьох проблем у власному житті і в сексуальному вихованні своїх дітей. Якщо ж проблеми виникли (наприклад, безпліддя, імпотенція, венеричні захворювання, сексуальні домагання), отримані в цій галузі знання допоможуть успішно впоратися з ними. Усвідомлення природи сексуальності робить людину чутливішою і уважнішою до інших людей, сприяючи тим самим зміцненню інтимних стосунків і досягненню повнішого сексуального задоволення.

Сексуальна проблематика – дуже обширна. Вона і про те, як функціонує і змінюється тіло, і про відмінності між чоловіком і жінкою, і про розвиток нового життя, і про приємні і неприємні відчуття, і про межі і безпеку тощо. Дітям треба пояснювати, що немає поганих частин тіла – є правила поведінки в суспільстві і гігієна. Статеві органи ми ховаємо не лише тому, що так заведено, а ще й тому, що з ними треба поводитися більш обережно, ніж з руками чи ногами, наприклад.

Європейська сексуальна освіта спрямована в основному на надання наукової, біологічної, фізіологічної інформації про будову людського тіла, відмінності між представниками різних статей, також допомагає у формуванні базових навичок поведінки при природних в міру нормальних сексуальних проявах. Це означає, що дітей вчать не соромитися своїх відчуттів і сексуальних поривів, а також вчать керувати ними. Таким чином, в основному сексуальна освіта в більшості європейських країн спрямовано виключно на фізіологічний аспект сексуальності, а всі інші аспекти в програмах, зазвичай, ігноруються. Наприклад, британські освітні програми часто зосереджуються на біологічних і фізичних аспектах сексу і сексуальності і недостатньо розглядають соціальні аспекти.

Щодо України, то переважна більшість наявних посібників і рекомендацій спрямована на вироблення у школярів установок і навичок **фізичної гігієни** винятково лише на основі психологічної установки страху перед зараженням ВІЛ/СНІД і реалізують наступні основні концептуальні ідеї:

– акцент на залякуванні, створенні відчуття страху, а не на позитивних, культурно і морально позитивних образах: учням навіюється, що лише страх перед зараженням ВІЛ-інфекцією є основним психологічним бар'єром для юнака чи дівчини, що охороняє їх від безладного і безвідповідального статевого життя;

– акцент на вузько-утилітарному підході до сексуальних стосунків: превалювання виховання мотивації «безпечної», а насправді зовсім не безпечної, лише, можливо, менш небезпечної, ніж повна безоглядна

розпуста – сексуальної поведінки над вихованням мотивації справді відповідальної і моральної сексуальної поведінки;

- припущення, що моральні обмеження існують, але подаються як факультативні: якщо ви не дотримуєтесь моральних вимог і норм, то й добре, головне – користуйтеся презервативом, і все буде добре, випадкові статеві контакти цілком допускаються, якщо використовуються «засоби захисту»;

- визнання за основу профілактики ВІЛ/СНІД небезпечну пропаганду «безпечного сексу», що зводиться до пропаганди використання презервативів і прищеплення навичок їх використання, просування реклами презервативів і за державний рахунок;

- декларування необхідності інформування учнів про гомосексуалізм, що несприйнятно для більшості батьків учнів, котрі не вважають його сексуальною нормою, виступають категорично проти обговорення цієї теми зі своїми дітьми у загальноосвітній школі.

На нашу думку, **сексуальна освіта** має вирішувати **наступні завдання**:

- надавати школярам об'єктивну інформацію та наукові знання про різні аспекти сексуальності: біологічні, емоційні, культурні, етичні, соціальні, правові тощо;

- формувати позитивний погляд на людську сексуальність;

- сприяти психосексуальному розвитку школярів, навчати їх висловлювати почуття і потреби, розвивати власну сексуальну ідентичність і ґендерні ролі, адекватному сприйняттю дорослості, її змісту, достовірних ознак, проявів та якостей;

- сприяти толерантному, відкритому і поважному соціальному ставленню до сексуальності, в тому числі своєї, та різного стилю життя, установок і цінностей;

- сприяти повазі до статевого різноманіття та ґендерних відмінностей, а також усвідомленню ґендерної ідентичності та соціально пов'язаних ґендерних ролей;

- запобігати потенційно негативним наслідкам сексуальності та покращувати якість життя, здоров'я та благополуччя; переконання у шкоді та небезпеці ранніх статевих зв'язків, у недопустимості безвідповідальності та легковажності у взаєминах із представниками протилежної статі;

- сприяти розвитку відповідальності у статевих взаєминах через пропаганду використання контрацептивів та відмову від випадкових статевих контактів;

- формувати вміння спілкуватися про сексуальність, емоції і відносини, а також розвивати необхідну мову;

- забезпечити усвідомлене сприйняття ризиків (рання вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом, СНІД, сексуальне

наси́льство, секстинг, порнографія або сексистські чи гомофобні упередження);

– протистояти стереотипам і міфам про секс, які розповсюджуються [326].

Вивчаючи постановку сексуальної просвіти школярів, П. Мередіч виділяє принципи, дотримання яких обов'язкове: вся інформація, отримана дітьми з питань сексу повинна даватися виключно в контексті шлюбу та сім'ї; учителі не повинні вчити, дискутувати і знайомити учнів з друкованими матеріалами, що є незаконними і протиприродними в сексуальній практиці; речі, які є непристойними в очах громадськості не можуть бути використані в ролі наочних посібників учнями; вулична термінологія не повинна вживатися на уроках, мова вчителя повинна відповідати мові науки; обговорення, навчання та інструкції з використання контрацептивів повинні проходити в контексті сім'ї та шлюбу; будь-які порнографічні та непристойні книги та інші друковані видання, фільми, слайди відеокасети повинні бути виключені з навчання [327].

Сексуальна освіта, єдина за своєю сутністю, складається з двох великих частин. **Анатомо-фізіологічна частина** включає знання з будови і функціонування статевої системи чоловіка і жінки, вагітності і пологів, профілактики венеричних захворювань, гігієни юнаків і дівчат. **Соціально-психологічна частина** містить інформацію про морально-психологічні аспекти міжстатевих, в тому числі сексуальних, стосунків, шлюбу, сім'ї.

Одним з важливих напрямків сексуальної освіти є **загальногігієнічний**, орієнтований на ознайомлення особливостями особистої гігієни та здорового способу життя. Цей напрямок включає:

-Бесіди про гігієну статевих органів, гігієну тіла і одягу, догляд за волоссям.

-Бесіди з дівчатками про сутність менструального циклу, правила особистої гігієни і використання індивідуальних гігієнічних засобів в період менструації.

-Бесіди з хлопчиками про сутність полюцій.

-Бесіди з профілактики інфекційних захворювань (в тому числі – венеричних, СНІДу, що викликаються різними паразитами).

-Бесіди про вплив шкідливих звичок на організм, що росте.

-Формування анатомо-фізіологічних уявлень про людину: бесіди з хлопчиками про особливості хлопчиків-підлітків, про способи профілактики юнацької гіперсексуальності; бесіди з дівчатками про запальні захворювання жіночої статевої системи, їх причини та наслідки; бесіди про мастурбації в період статевого дозрівання; інформування учнівської молоді про необхідність проходження

профілактичних оглядів неповнолітніх (гінекологом і урологом/андрологом) в підлітковому віці.

Іншим є **історико-культурний напрям**, орієнтований на формування культурно-моральних уявлень про людину. Він включає: читання і обговорення творів відомих авторів про кохання, передовсім поетичних творів, спільний перегляд і обговорення кінофільмів про кохання і міжстатеві стосунки, проведення поетичних вечорів, присвячених коханню, проведення бесід з дівчатками про красу, моду, смак і жіночу індивідуальність (одяг, прикраси, косметика), з хлопчиками про мужність (співвідношення мужності і агресивності), повагу до жінки, про відповідальність тощо.

Багатолітній досвід педагогів, психологів, соціологів та батьків дав змогу виявити декілька основних моделей сексуальної просвіти школярів. Модель перша – **пуританська**. Сексуальна просвіта, відповідно до цієї моделі, будується на повній відсутності з боку батьків, педагогів, лікарів та інших дорослих інформації про питання статі, що надається дітям. Вибираючи таку схему інформування своїх дітей, батьки найчастіше керуються лише власними дуже обмеженими знаннями в статевих питаннях, а також в педагогіці.

Модель друга – **теоретична**. При цій моделі і батьки, і вчителі обмежуються лише наданням теоретичних знань про статеve життя людей, найчастіше дуже загального характеру. Слід відзначити, що ця модель найрозповсюдженіша. Недоліком цієї моделі є крайня відокремленість отримуваних знань від практичного життя. Підліткові самому доводиться встановлювати зв'язок між набутими знаннями і своїм життям. І, що найважливіше, самому визначати цінність і емоційне забарвлення того чи іншого питання. Брак інформації поповнюється з розмов і жартів старших товаришів, журналів і фільмів відповідного змісту тощо, а також досягається нелегким шляхом спроб і помилок. В такій ситуації передбачити поведінку підлітка в тій чи іншій ситуації практично неможливо.

Модель третя – **сімейна**. Низка батьків і представників релігійних рухів дотримуються думки, що сексуальна просвіта підлітків – справа виключно сімейна, і в неї не повинні втручатися ні педагоги, ні громадські діячі. Не можна не визнати, що ця позиція має право на існування і не позбавлена логіки – всередині кожної сім'ї дітям прищеплюється саме та позиція, якої дотримуються батьки, і традиційний конфлікт батьків і дітей зводиться до мінімуму. Однак при надмірно радикальних поглядах батьків на питання сексуальності інформація, отримана дітьми, може суттєво відрізнятись від того, що вони бачать по телевізору, читають в книгах і журналах, чують в розмовах досвідченіших товаришів. В результаті може розвинутиися недовіра до батьків і заперечення всього ними поданого. Окрім цього,

слід враховувати, що не всі батьки підготовлені відповідним чином, щоб взяти весь тягар сексуальної просвіти дітей на себе.

Модель четверта – **комплексна**. Ця модель сьогодні найпопулярніша у західному світі. Вона передбачає тісну взаємодію в питаннях сексуальної просвіти підлітків між батьками і вчителями. При цьому школа бере на себе більшу частину інформаційного навантаження в питаннях інформування – фізіологія, психологія міжстатевих стосунків, контрацепція, СНІД та інші венеричні захворювання тощо, а за сім'єю залишається емоційна та моральна оцінка цієї інформації. Але чітко розмежувати те, що школа повинна дати дитині, і те, про що повинні говорити батьки, неможливо, тому тут є чимало варіантів. Ця модель є найбільш перспективною, оскільки при ній підлітки отримують найповнішу інформацію, а також бачать позиції з різних питань різних людей і виробити власну точку зору. Однак ця модель вимагає дуже серйозної спеціальної теоретичної підготовки, як від батьків, так і від шкільних учителів, що не завжди буває можливим.

На основі результатів власних досліджень ми пропонуємо коло проблем сексуальної освіти молоді:

1. Фізіологічні проблеми статевого життя: проблема медична і гігієнічна (зачаття, вагітність та ін.), проблема дозрівання до статевого життя, різні способи контрацепції, інформація про статеві відхилення і ставлення до них.

2. Соціологічна проблематика подружжя і сім'ї: ідеальні сім'ї, тести на ідеального чоловіка(жінку), планування сім'ї, принципи підбору подружньої пари для створення сім'ї, елементи виховання новонароджених, роль батька у вихованні.

3. Моральна проблематика статевого життя: проблема ставлення до подружнього життя, етичний наказ вірності, проблема цнотливості.

Визнаючи важливість сексуальної освіти, фахівці в один голос заявляють про серйозні **термінологічні проблеми**. Педагоги і батьки не завжди знають як підійти до розмови з дітьми навіть з приводу статевого дозрівання, не кажучи про сексуальні стосунки. Суттєвою причиною ускладнення спілкування, пов'язаного зі сексуальною соціалізацією дитини, є брак мовних засобів вираження і властивий багатьом людям страх самовираження. Звісно, найкраще, якщо батьки відразу будуть вживати загальноприйняті терміни, а не ті слова, котрі були прийняті в їхній сім'ї, бо пізніше дітям буде складно вести розмову про секс. Розмова з анатомічними термінами про природні процеси, дані природою частини тіла може виявитися «аморальною». Слова «підхва», «пеніс», «коїтус» кидають людей у фарбу, їм незручно (абсурд: говорять, не соромлячись, брутальні слова у присутності жінок, дітей, а медичних термінів не знають чи навіть соромляться їх).

Зрештою, медичні терміни не всім відомі, та й не дуже зручні, так як латинь вписується далеко не в кожну мову. Чомусь «тілесне» часто сприймається як «ганебне», і розмови про це перебивають зручними і розпливчастими термінами, які не несуть конкретного змістового навантаження: традиційні цінності, моральність і духовність.

Слова, що позначають статеві органи чоловіка і жінки, статевий акт і інші сексуальні прояви в сучасному суспільстві були переведені в табуовану зону. Їм було надано характер чогось такого, що ображає слух, чогось непристойного. У багатьох мовах існує ставлення до цих слів як до брудних, і, більш того, вони вважаються образою і лайкою. Особливо непристойністю відрізняється група слів об'єднаних терміном «мат» – тобто ті слова, в яких сексуальним діям надається значення насильницьких дій.

Якщо говорити про культурально обумовлені труднощі, то варто врахувати, що вони пов'язані з лінгвістичними особливостями мови. В українській мові немає слів, котрі дозволяють описати на сприйнятному емоційному рівні сексуальне життя людини взагалі. Є кілька категорій таких слів, кожна з яких наділена специфічним емоційним контекстом.

Є термінологія фахівців – вищий науковий рівень мовного спілкування щодо сексуальності та сексуальної поведінці. В професійному середовищі (біологи, зоологи, медики, психологи тощо) використовується наукова мова, що описує репродуктивні процеси і статеву поведінку в цілому. У деяких водорослів, бактерій, інфузорій статевий процес називається кон'югацією. У тварин, включаючи вищих, це копуляція, з'єднання двох особин при спарюванні. У людей це коїтус чи злягання, статевий акт, і в юридичних документах – «статеві зносини». А багато характеристик стосунків статей («співжиття», «сексуальні стосунки», «перелюбство», «ад'юльтер») звучать швидше як звинувачення в гріховності чи порушенні закону. Біда всіх цих термінів у тому, що вони видаються надмірно формальними, оцінними і холодними, особливо коли мова йде про близьких людей. Та й до реального людського сексуального життя вони не мають ніякого відношення. Тим більше до педагогіки.

Інша частина лексики для описання сексуальності – ненормативна. Передовсім хотілося б загострити увагу на брутальній мові. Знайома багатьом термінологія: «помочалимося», «трахнути», «вдув» чи ще щось подібне – ця соромітна мова викликає більше огиди, ніж прагнення спілкуватися на ній. Дуже влучно про це написав А. Чехов: *«Слухаючи їх добірну лайку, можна подумати, що не тільки у мого візника, у коней і їх самих, але і у води, у порома, у всіх є матері».*

Третя частина лексики – інфантильно-наївна (дитяча) термінологія зі своїми слівцями типу «піся», «попа» та ін, яка, власне, найчастіше використовується батьками в їх виховних бесідах з дітьми. Очки,

носик, ротик, ручки, ніжки, попа, піся... ось тут починаються складності. Важливо не впадати в крайності зайвого сюсюкання навколо «крантік», «піпок», «петюньчиков» і «квіточок» або педантичного формалізму «пеніс», «анус». При цьому правильні назви органів варто іноді вживати і знайомити дитину з ними, просто щоб вона знала. Але вона часто виглядає смішною і тому неприйнятною для всіх. Наприклад, термін «пеніс» у більшості людей викликає нерозуміння, так як асоціюється з чимось не надто переконливим. Цей термін годиться для позначення незбудженого стану статевого члена на відміну від «фалосу», який позначає його в стані ерекції, що теж часом звучить не до місця архаїчно і надто пишномовно.

Неприйнятність «дитячої», «вульгарної», «наукової» мов часто зводить спілкування педагога і учнів до мовного вакууму, що компенсується лише багатозначними натяками. А для виховної діяльності необхідні любовна лірика і літературна мова. Вкраплення її в буденну мову і використання нових слів, фраз і виразів з часом збагатять комунікацію. Тому одна зі серйозних проблем прикладної соціокультурної сексології полягає в ознайомленні людей не лише з термінологічним словником сексології, але й в умінні користуватися мовою, причому з раннього дитинства, прищеплюючи тим самим певну сексуальну культуру і підвищуючи її рівень [328].

Є. Кащенко, посилаючись на книгу Оноре де Бальзака «Фізіологія шлюбу», наводить такі вирази для позначення статевих органів чоловіків, як: ласкун, лебідь, балун, султан, малюк, принц, король, головань тощо. Щодо жінок використовуються: цисарка, чародійка, любава, гетера, пава, княгиня, мадонна, вакханка. Більшість з них звучать значно приємніше, ніж просто геніталії, хоч поетично помітно поступаються східній термінології (в даосизмі, наприклад: струна лютні, маленький струмочок, чорна перлина, дно долини, тощо) [328].

Необхідно прагнути до більш високого рівня мовного спілкування і іншого набору слів в сексуальній риторичі. Слів, здатних відобразити природну цілісність явищ. Для цього варто згадати класичну і сучасну прозу і поезію. Звернутися до красномовного Сходу і з'єднати все краще, що є в цій літературі про кохання з тим чудовим, що з'являється сьогодні. Часом такі слова треба придумувати, вчитися говорити, самовдосконалюватися – напружуватися! І на це слід звернути найпильнішу увагу, інакше в повсякденній мові, як і раніше будуть панувати сороміцькі, вульгарні слова і вирази.

Тому першою і необхідною умовою, для того щоб педагогу підняти власну межу допустимості – це навчитися вимовляти вголос у присутності вихованців ті побутові слова, що означають статеві органи і сексуальні дії, які настільки безглуздо табуйовані суспільством. Слід привчити себе і своїх вихованців називати в сексі всі речі своїми

іменами, і вихователь відразу відчує, наскільки спроститься спілкування на сексуальну тематику. Якщо відчуваються труднощі так говорити з учнями, значить, педагогу необхідна психологічна підготовка чи підтримка. Доцільно повправлятися у вимовленні вголос цих слів на самоті. Слово, сказане вголос, перестає бути забороненим. Про це майбутні вчителі повинні постійно пам'ятати. Потім в бесідах на сексуальну тематику зі школярами вживати ці слова, вклавши в них відповідну інтонацію. І заключним кроком в подоланні словесних табу буде той момент, коли педагог відверто, зрозуміло і нормальною мовою зможе пояснити своїм вихованцям, в чому сенс гармонійного сексуального спілкування, і що детермінує подружні труднощі.

З огляду на вищесказане, **ознайомлення учнівської молоді з основними термінами**, котрі стосуються сексуальної тематики є архіактуальним завданням сексуальної просвіти, бо без цього важко розкривати сутність сфери інтимних стосунків.

Іншим актуальним завданням сексуальної просвіти є **спростування сексуальної міфології**. Під міфами слід розуміти уявлення щодо алгоритмів сексуальної поведінки, котрі сформувалися під впливом культурних традицій і звичаїв. До цього ми додаємо ще й численні забобони, масу напівправд та легенд. Перебуваючи в їх полоні, люди збіднюють інтимні стосунки, що робить їх нещасливими, провокує сексуальні розлади. Сьогодні навіть з'явилися класифікації сексуальних міфів, які виділяють серед них інструментальні, технологічні, анатомічні, фізіологічні, ідеалізуючі та оргастичні. Детальний аналіз сексуальної міфології зроблений автором у монографії «Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та ґендерні особливості» [68, С. 230-233].

У побутовій свідомості існує чимало **міфів**, що стосуються сексуальності: для більшості людей образ «справжнього чоловіка» передбачає не лише мужність і силу, але й неодмінно високу сексуальну активність; якщо жінка може спокійно освідчитися у відсутності у неї інтересу до інтимної близькості, то подібні слова з уст представника сильної статі сприймаються майже рівнозначно оголошенню себе імпотентом; у справжнього чоловіка немає і не може ніяких проблем зі сексом; чоловік завжди хоче сексу і завжди здатний зайнятися ним; будь-який дотик жінки збуджує бажання і повинен призводити до статевому акту; справжній секс починається без зайвих розмов і ніжностей; інтимна близькість – це статевий акт і більше нічого; якісний секс обов'язково закінчується оргазмом, без цього близькість просто немає сенсу, тощо.

У процесі сексуальної просвіти необхідно розвінчувати і деякі популярні міфи про підліткову сексуальність. Ось лише деякі з них:

1. Підлітки хочуть займатися сексом. Це помилка! Не дивлячись на атмосферу підвищеної сексуальності, в якій живуть молоді люди, дослідження показують, що підлітки не настільки вже сексуально активні, як про це думають. У них більше розмов про це, ніж реальних дій. Більшість опитаних дівчат у віці 16–17 років на питання, що їм бракує в сексуальному плані, відповіли, що їм бракує вміння протистояти сексуальному тиску, а зовсім не знань про контрацептиви, про те, як займатися безпечним сексом чи робити аборт. Підлітки благають про любов, суспільство ж турботливо вчить їх, як займатися безпечним сексом. Вони благають «обійми мене!», а їх вчать, як користуватися презервативом, вони хочуть турботи й уваги, а їм кажуть, де можна зробити аборт.

2. Сексуальна просвіта має бути морально нейтральною, без нав'язаних цінностей. Часто можна почути, оскільки у нас гетерогенне суспільство, різні переконання, віросповідання, культура, традиції, то важко у виховання внести питання моралі, їх можна навчити лише фізичним питанням сексуальності. Така ідея надзвичайно популярна і вживаються зусилля реалізувати її в системі освіти, впровадивши в шкільний курс сексуальної просвіти навчання фізичним питанням сексу без формування моральних орієнтирів. Не варто вчити фізичній стороні кохання без виховання характеру. Інакше формуються люди, котрі добре розбираються у сексі, але за характером вони будуть цинічними, егоїстичними і морально відсталими.

3. Секс – справа безпечна. Пропаганда безпечного сексу йде повним ходом, пропагують різноманітні контрацептиви, передовсім презервативи. Але статистика свідчить про великі масиви людей, що користувалися презервативом і заразились венеричними інфекціями. За даними американської Асоціації лікарів, партнер, хворий на СНІД, заражає своїх партнерів у 17–30 % випадків за 100 % використання презерватива. За даними іншого дослідження, в трьох «захищених» контактах з десяти передається вірус СНІДу. Можна однозначно констатувати, що безпечного сексу немає, можна говорити про більш чи менш безпечний секс. Єдино можливий безпечний секс – це стосунки чоловіка і дружини, вірних один одному. Це головне, що повинні винести школярі в результаті пропедевтичної роботи сім'ї та школи.

4. Сексуальна революція – ознака прогресу. Насправді, вона усунула моральні основи статевої поведінки. В ході сексуального звільнення про відповідальність, на жаль, забули зовсім.

Міфологічний погляд на сексуальну природу жінок і чоловіків значно ускладнює інтимне спілкування між ними. Велика кількість міфів і стереотипних суспільних вимог знайшли своє відображення в

літературі. В книгах викладались теорії про те, що мастурбація робить неможливим для дівчини та юнака отримання в майбутньому задоволення від звичних сексуальних стосунків; пропагувався стереотип жіночої пасивності у всіх ситуаціях, що мають стосунок до сексуальної сфери; проходила ідея необхідності соромитися свого тіла тощо. Тиск подібних міфів у сфері стосунків між статями об'єктивно приводив до пригнічення природної сексуальності. Через це у школярів треба долати хибні, неправдиві уявлення, що стосуються сексуальності та інтимних стосунків між статями.

До **детермінантів** сексуальної просвіти окремі дослідники відносять й активне вживання школярами **інвективної лексики** і жартів з подвійним значенням. В принципі, не дуже шкідлива річ, пов'язана зі зростаючим сексуальним інтересом і дозріванням, яка проявляється у вигляді вихвалання чи бажання показати свою перевагу найчастіше у товаристві приятелів. Нерідко вживання нецензурних слів і виразів чи використання стін для вираження своїх почуттів пов'язане з гнівом, невдоволенням. Не слід забувати, що манеру говорити, діапазон слів, що вживаються, діти часто переймають від батьків. Якщо в родині не чути нецензурних виразів, то зазвичай діти можуть собі це дозволити лише в своєму колі. *«Коли це слово, – говорив А. С. Макаренко, – чує чи вимовляє хлопчик, слово не приходять до нього як умовний лайливий термін, воно приносить із собою і властивий йому статевий зміст. Сутність цього нещастя не в тому, що оголюється перед хлопчиком статеве таємниця, а в тому, що вона оголюється в найцинічнішій, найпотворнішій та аморальній формі. Часте повторення таких слів привчає його до посиленої уваги до статевої сфери... І любов такий юнак побачить з чорного ходу»* [329].

Вартим уваги є приклад австрійського педагога Карлхейнца Вальтла подолання вжитку **ненормативної лексики** серед учнів, основною передумовою його є активна участь дітей. Школярі звертаються до того, хто грубо висловився, вимагають в'яснити, чому він це зробив, яку реакцію від інших він очікує. Завдання дітей переконати свого товариша у некоректності його поведінки. Якщо їм це вдається і учень усвідомлює свою поведінку, він записує сказані слова на листку, який викидає у сміття, що розглядається як обіцянка не повторювати більше своєї помилки. Отже, статеве виховання має на меті сформувати в учнів не лише відповідальну та свідому поведінку, а й навчити коректному вживанню мови.

На окрему розмову заслуговують **відмінності між еротикою та порнографією**. Адже не секрет, що багатьох підлітків тягне до перегляду еротичних та порнографічних журналів та інтернет-сайтів. Цей інтерес – цілком звичне явище, особливо для хлопців. У батьків є право не мати подібних журналів вдома, але від перегляду подібних

журналів і сайтів, коли вони доступні, особливо останні, дитину втримати неможливо. Якщо батьки застали дитину за переглядом таких журналів чи сайтів, то є сенс ці теми з нею обговорити.

Нічого поганого сама собою еротика не несе. Якщо вдома є книги зі зображенням оголених тіл, а також якщо батьки з дітьми відвідують музеї, де є статуї і картини, що зображають людей оголеними, то батьки повинні вчити дітей, що в оголеності як такій немає нічого поганого і ганебного. Еротика, як одухотворена людська сексуальність, з точки зору І. Кона, наділена позитивними якостями, так як допомагає долати вироблену пуританським вихованням німоту, побачити як би з боку власні сексуальні переживання, навчитися їх більш адекватному вираженню. Твори еротичного характеру здатні знімати напругу в суспільстві. Вони збуджують, стимулюють сексуальну активність, будять еротичні фантазії, вчать невідомому донині і досить видовищні, від них отримують естетичну насолоду.

Важливим завданням сексуальної освіти є формування **правильного ставлення до цнотливості**. Сьогодні європейська молодь не сприймає християнської релігійної концепції цнотливості, провідною ідеєю якої є думка про те, що будь-яка статева активність гріховна, за винятком статевого життя в освяченому церквою шлюбі, що має метою продовження роду (А. Альтмейер, В. Бартоломойс з Німеччини; Н. Бієнжеліч, А. Дукіч з представники Хорватії; Дж. Добжанська, М. Ткачук з Польщі) [330, с. 47–62].

Під час розмов про здоров'я батьки також повинні повідомити дітям інформацію про **хвороби, що передаються статевим шляхом**, і можливість заразитися деякими з них побутовим (позасексуальним) шляхом (наприклад, у громадських місцях, туалеті, басейні). Батьки не мають повідомляти дітям спеціальних знань про венеричні хвороби, але повинні донести до сина чи доньки основну інформацію про джерела зараження, симптоми хвороб і їхні наслідки в разі відмови від лікування. Важливо, щоб дитина чітко зрозуміла, що деякими хворобами можна заразитися не лише статевим шляхом, а й використовуючи рушники, що належать хворим особам, або в громадських медичних закладах. Шкільна освіта, загалом дає дітям добрі знання щодо цих питань, однак це не означає, що батьки повинні оминати ці теми.

Випускники школи повинні знати, що захворювання, які передаються статевим шляхом, зазвичай, чинять суттєвий вплив на репродуктивний потенціал української молоді. Ці інфекції дуже небезпечні, оскільки призводять до хронічних захворювань статевих органів, до безпліддя чи важких патологій новонароджених. Особливої уваги вимагає інформування підлітків про зараженням ВІЛ-інфекцією.

Школярі повинні усвідомлювати, що сексуальні стосунки не завжди приносять втіху, іноді і горе.

Не ховаючись, варто розповісти учням молодших класів про СНІД та інші захворювання, що передаються статевим шляхом, аде робити це слід з врахуванням реакції дитини. Важливо досягти такого рівня довіри, щоб дитина не нітилася, задаючи питання на статеву проблематику. Не варто говорити дитині: «Ти ще замалий, щоб це зрозуміти». Якщо дитина задає питання, вона повинна отримати чітку відповідь в доступній для неї формі, інакше їй це пояснять на вулиці. Давши відповідь, доцільно переконатися в тому, наскільки відповідь адекватна тому, що дитина хотіла почути. Дуже добре, коли після розмови у дитини з'являються нові питання.

На думку педагогів з багатьох європейських країн, вектор сексуальної освіти повинен спрямовуватися не на заборону статевих стосунків, а на зменшення ризику захворювань, що передаються статевим шляхом [331, с. 52], через вивчення культури взаємин між статями та людських стосунків, що відбувається за рахунок інтегрування цих питань в шкільні предмети (біологія, релігієзнавство, філософія, психологія та ін.). На основі експериментального аналізу вчені скандинавських країн намагалися обґрунтувати вибір найоптимальнішого вікового періоду початку здобуття сексуальної освіти. Єдина обов'язкова і культивована норма – почуття відповідальності за характер і наслідки сексуальних стосунків шляхом планування народжуваності і використання контрацептивів [332, с. 51–55].

До підліткового віку і на дівчат, і на хлопців найбільший вплив чинить матір. У хлопців на другому і третьому місцях виявилися відповідно батько і школа, у дівчат на другому місці опинилися друзі. Ці відмінності обумовлюються тим, що у дівчат раніше, ніж у хлопців, формуються довірливі стосунки з ровесницями, їх дружба емоційніша, і в результаті їх вплив одна на одну при обговоренні сексуальної тематики суттєвіший. Засоби масової інформації поступово починають чинити вплив, але оцінюються поки-що невисоко. Найменший вплив як на дівчат, так і на хлопців чинить художня та спеціальна література.

У старшокласників картина зовсім інша. Найвище оцінюється вплив друзів. Рейтинг інших позицій виявив статеві відмінності. У дівчат джерела інформації за ступенем впливу розташувались у порядку зменшення наступним чином: друзі, матір, школа, батько, кінофільми, спеціальна література, газети і журнали, телепередачі, інші дорослі, художня література. У дівчат матір і школа, як і раніше, займають провідні позиції, а батько поступово втрачає свій вплив, поступаючись іншим джерелам інформації. Хлопці оцінили ступінь впливу на них різних джерел інформаційного впливу інакше: друзі, кінофільми, батько, телепередачі, матір, газети і журнали, школа, спеціальна

література, інші дорослі, художня література. Тим не менше, хлопчики більше піддані впливу матері, ніж дівчатка впливові батька. Дівчатка частіше починають звертатися до спеціальної літератури, що висвітлює сексуальні проблеми.

Молоді люди, порівняно з населенням в цілому, у пошуках нових знань більш активно звертаються до періодичних, науково-публіцистичних та науково-популярних видань, довідкової літератури, а також активніше використовують з цією метою спілкування з родичами, знайомими та друзями.

Сьогодні є чимало літератури, написаної спеціально для дітей із врахуванням віку, з ілюстраціями та готовими зрозумілими формулюваннями. І краще не підкладати, а читати разом. Якою б доброю не була книга, незрозумілі питання завжди знайдуться, так що обговорювати завжди буде що. Таке спільне читання зближить батьків з дитиною, вона не буде боятися задавати питання. Тільки спочатку слід полистати книгу самим батькам, вибрати таку, зміст якої буде найближчим до того, що вони хочуть розповісти.

Відомо також, що в наш час найдоступніше джерело інформації – це інтернет. У ньому можна знайти відповіді на майже всі запитання, часто, однак, на такому рівні, який драматично деморалізує дитину. Кожен із батьків повинен пам'ятати про це, нехтуючи дитячими запитаннями або не відповідаючи на них. Ілюстрації з дитячих книжок, присвячених темі зачаття й народження, можуть дуже допомогти в такій ситуації.

Поява Інтернету радикально вплинула на зміну інформаційної ситуації у всіх сферах життя, включаючи сексуальність. По-перше, з'явилися нові більш відкриті та індивідуалізовані форми сексуальної просвіти. По-друге, існують он-лайн конференції, де люди обговорюють сексуальну проблематику та обмінюються сексуальним досвідом. По-третє, інтерактивна віртуальна реальність дала змогу людям знаходити нових знайомих і в спілкуванні з ними програвати різноманітні сексуальні ролі і ситуації, недоступні в реальному житті. Це особливо цінно для соромливих людей, тих, чиї сексуальні фантазії містять щось неприйнятне, табуйоване, нездійснене, і особливо для підлітків. По-четверте, Інтернет містить численні сексуально-еротичні матеріали і образи. У зв'язку з цим виникає низка моральних, естетичних та педагогічних проблем.

Батьки повинні бути в курсі того, чим дитина займається в Інтернеті.

Значну роль в підвищенні сексуальної поінформованості країни можуть відіграти засоби масової інформації. Наприклад, нідерландська телекомпанія «Вероніка» щонеділі веде тригодинну програму з проблем фамілістики та сексології, а радіостанція «Радіо

Романтика» в прямому ефірі в комунікації зі слухачами розглядає непрості сексуальні теми, включаючи сексуальні фантазії, закоханість, згвалтування, інцест, сексуальне насильство, безпечні статеві прийоми, копінг зі СНІДом, небажану вагітність, гомосексуалізм, бісексуальність і педофілію (програма приваблює близько 250 000 слухачів).

Сексуальна просвіта дитини, як і будь-яка інша складна тема, має починатися з **батьків**. Батькам в якості першого кроку треба відповісти для самих себе на ряд питань, які можуть виникнути в майбутньому у їх малюків. Сформулювати для самих себе свою власну позицію щодо статі, ґендеру, сексу, інстинктів, орієнтації. Позиція є у всіх, а ось сформульована, вербалізована – не у багатьох. **Вербалізація своєї позиції для самих себе – це перший крок батьків**, яким не варто нехтувати. Після цього можна без особливих зусиль перекласти на мову, зрозумілу дитині будь-якого віку, те, що батьки для себе вважають вірним. Таким чином, формується готовність до будь-якої розмови, коли б вона не відбулася. І батькам буде простіше бачити план на кілька років вперед – що з їхньої позиції і коли можна розповідати дитині.

Але щоб батьки знали, про що говорити зі своїми дітьми, як і в якому обсязі пояснювати, для них теж повинні бути створені програми, курси, семінари, опублікований матеріал, що дозволяє підвищувати їх рівень знань в цих питаннях. Таким чином, **сексуальна просвіта має йти в двох напрямках: батьків і дітей**. Саме батьки, передовсім, повинні навчитися надавати дітям необхідну й правдиву інформацію про секс і в тому обсязі, який вважають правильним.

Починати розмови з дітьми слід в немовляцтві. *«Ти моє найсолодше. Я люблю тебе всього-всього. Люблю твої ручки, ніжка, вушка. У тебе такий симпатичний носик»*. Потрібно подібним чином формувати ставлення малюка до свого тіла. Дитина пізнає себе через факт, що вона кохана. І коли дитина починає рости, про це не можна забувати – хвалити волосся, фігуру, обличчя, тощо. Дитина повинна відчувати – вона росте і це всім подобається. Особливо важливими в дошкільному віці є **відповіді батьків на питання дітей**.

Перші питання про те, звідки беруться діти, дитина може поставити сама або їй варто розповісти. В рамках сучасного розвитку суспільства нормальним для цього буде інтервал від 3 до 5 років. І в цьому ж віці, від 3-х років, треба починати вчити дитину інтимності, властивої суспільству – не прийнято на людях не тільки колупати в носі, але і поправляти труси чи вголос при всіх обговорювати туалетні питання. З розмов під загальною назвою *«Звідки беруться діти?»* дитина повинна винести не стільки знання з анатомії і фізіології людини, скільки відомості життєво-емоційні, оскільки вони передовсім дають дитині відчуття значущості, важливості, радості, щастя і любові.

А отже, дитина, згадуючи про ці розмови, повинна відчувати, що зачаття – це прекрасний акт, результат любові мами і тата, щось надзвичайно добре і цінне.

Відповідь має бути простою за формою, що не спотворює істину за змістом. Таким вимогам відповідає, наприклад, відповідь: *«Діти народжуються у мам. Мама народжує своїх дітей. Ти моя дитина. Я тебе народила. Твого друга Василька народила його мама»*. Відповідь можна обмежити двома першими пропозиціями, якщо дитина зовсім мала. Але необхідно в різних варіаціях підкреслити, відповідаючи на питання і говорячи з дитиною, смислове поняття: народяться, народився, народжують. Слід мати на увазі, що туманні відповіді батьків гальмують розвиток пізнавальної сфери дитини.

Якщо у дитини є досвід вирощування рослин з насіння (батьки залучали її до вирощування розсади, до посівів на ділянці, в саду), то її нескладно підвести до розуміння того, що все живе не з'являється на світ саме собою. Посадили насіннячко – виріс соняшник. А це насіння теж хтось народив. І у дитини є ці «хтось»: її мама і тато. У мами (у всіх жінок) в животі є спеціальне місце, куди потрапляє насіння, а потім з нього виростає дитина. Найскладнішим видається пояснення дитині, як потрапило це насіння в мамин організм. Досвід показує, що дитину задовольнить на якийсь час (потім з'явиться потреба в новій інформації) відповідь: Малюк народився від любові тата і мами. А коли він сам виросте, у нього будуть свої діти: він подарує їм життя. А його діти народять своїх малюків. І так нескінченно від любові будуть народжуватися діти.

Щоправда, є й інше бачення розмов з дітьми щодо їх появи на світ. «Несучасно», з позиції багатьох дослідників, підходить до цієї проблеми французький вчений Марсель Руфо. Оскільки маленька дитина живе в світі казок, їй, можливо, і краще розповісти, що дітей знаходять у капусті. В казках завжди є добрі феї, які проганяють чудовиськ і людоїдів, а таємниця народження – щось тривожне для дитини. Казка про лелеку – красиве, образне пояснення, значно доступніше, ніж складні розмови про матку, сперматозоїди та розвиток ембріону, яких дитина ще й не зрозуміє (такої ж думки, до речі, дотримувався український педагог Василь Сухомлинський) [333].

Слід мати на увазі, що діти, частіше у віці 4-7 років, нерідко звертаються до старших з проханням роз'яснити сенс деяких незнайомих їм слів або словосполучень, випадково десь почутих. При цьому дитину цікавить, що саме означає дане слово, про що йде мова, а не вичерпний зміст поняття. Той факт, що дитина звертається з питанням саме до батьків, є доказом її довіри, і це потрібно цінувати. Крім того, якщо дитина задає «непристойне» питання, значить, нічого непристойного в цьому питанні для неї ще немає, інакше вона

спробувала б потихеньку з'ясувати це у товаришів, без жодного ризику осуду з боку батьків. Наприклад, питання дитини про її появу на світ – філософське питання. Воно повинне цікавити кожного. Важко уявити собі можливість свого неіснування, оскільки для того, щоб ставити таке питання, потрібно і існувати, і усвідомлювати факт свого існування. Це одночасно питання про суб'єктивне і об'єктивне, про незалежність світу від його сприйняття людиною.

Настануть часи, коли діти почнуть приносити додому непристойні слова. Тут недоцільні крик і заборони, треба пояснити значення цих виразів і причину, за якою батькам не хочеться їх чути. Злість батьків лише спонукає дітей повторювати ці слова. Якось одна жінка розповідала про своє відвідування з п'ятирічною донькою одного з клубів, де вони пішли в туалет. Там дівчинка побачила автомат з презервативами і, проходячи повз в групі немолодих жінок, гучно запитала: *«Мамо, що таке «кондом»?»*. Згадую ще одну історію – мій син під час поїздки на південь запитав у дружини: *«Мамо, а що таке кабель?»*. Та зреагувала відповідно: *«Ти де таке чув?»*, на що хлопчик вказав на стовбчик, на якому російською мовою було написано : *«Осторожно, кабель!»*.

Трапляється, що батьки маленьких дітей, почувши від них такі запитання, як *«Хто такий гей?»* або *«Що означає проститутка?»*, мовчать, змінюють тему розмови, намагаються відвернути увагу дитини або підводять під темою ризику, кажучи: *«Хто тобі наговорив таких дурниць?»*, *«Ти ще недостатньо дорослий, щоб це зрозуміти»* і т.п. Така реакція – найпростіший спосіб розбудити в дитини цікавість (особливо в старшій) і спровокувати її до самостійних пошуків відповідей на запитання, котрі викликають у неї неспокій. Якщо вона поставила конкретне питання, батьки повинні давати чітку однозначну відповідь в доступній формі. Після відповіді на питання дитини, треба переконатися, що та зрозуміла. Ознакою того, що відповідь зрозуміла, є задані після її отримання наступні питання.

Батьки повинні радіти питанням дитини, якими б «непристойними» вони видалися, і за свій обов'язок відповідати на будь-який з таких питань. Питання дитини може здатися «непристойним» лише тому, що батьки вкладають в нього свій зміст. Нерозумно ставити дитину на місце, навпаки, слід згадати себе в її віці: вони ж теж ставили подібні питання, і нічого поганого в них, ймовірно, не було. Чим грамотніше батьки будуть відповідати на питання, тим краще для дитини.

Говорити про мінімальні правила особистої гігієни, і формування здорового режиму (загартування, фізичні вправи, раціон харчування), попередження надто раннього збудження статевого інстинкту, слід вже з перших днів життя дитини. Спочатку дитина повинна взяти про дозрівання і його супутники, розмноження, кохання, добровільність

і т.п. «абстрактно», поки ще без емоцій, без особистісного ставлення. І бажано задовго до того, як все це почне з нею проходити в реальності. Теорія повинна на декілька років випереджувати практику, і періодично теорію слід повторювати, перевіряючи, чи не забулося.

Детальну увагу доцільно приділити ознайомленню дітей з анатомією людини, включаючи і статеві органи. Є книжки і атласи, які допоможуть батькам розповісти дитині про те, як влаштована людина. У цьому віці мова саме про загальну будову організму людини, і окремо про особливості анатомії чоловіка і жінки. Не слід забувати розповідати дитині не тільки про її стать, а й про протилежну, причому не менш докладно. Треба ретельно вибирати книжки для дітей, особливо ті, які стосуються статі. На жаль, на книжкових полицях зараз більшість книг на цю тему не найкращої якості. В одній такій книзі вмістили схему травного тракту без прямої кишки і ануса. Тобто люди наче й їдять, але в туалет не ходять,. Так що тут батькам треба бути пильними.

В освітніх та розвивальних бесідах батькам варто вживати ті чи інші слова, терміни і поняття трохи заздалегідь, не зупиняючись на них докладно, просто знайомлячи дитину з тим чи іншим словом. Наприклад, періодично кажучи 2-х річній дитині, що чоловічий статевий орган – це пеніс, а жіночий – вагіна, батьки готують і її, і себе до знайомства з анатомією. Знайомлячи 4-5-ти річну дитину з анатомією і репродуктивною функцією, згадавши поняття сексу для позначення процесу потрапляння насіння від чоловіка до жінки, батьки готують ґрунт для наступного етапу.

Під час цих бесід батьки не повинні думати про збагачення словникового запасу й знань дитини, хоча, певна річ, мають відповідати на запитання, які дитина ставитиме їм. Дуже важливо, щоб батьки спокійно сприймали навіть найдивніші й найнесподіваніші для них запитання дітей і відповідали на них розважливо, на рівні інтелектуальних можливостей дитини. Жодне питання не повинне залишитися без відповіді. Якщо дитина задає досить складне чи провокаційне питання і батьки не знають, як відповісти, варто вяснити у неї, як вона сама собі уявляє це чи що вона вже чула про це. Тим самим можна взнати, що дитина вже знає, у них з'явиться декілька хвилин для обдумування, і це допоможе їм сформулювати свою відповідь. Якщо складне питання дитини на тему сексу, смерті, грошей, релігії, чого завгодно застало батьків зненацька – не слід відповідати відразу. Вони не зобов'язані знати все і мати готові відповіді в будь-який момент, а можуть взяти паузу, щоб розібратися, як відповісти малюкові. Варто так і сказати дитині *«Цікаве питання, але мені треба трохи подумати, як тобі це пояснити. Давай поговоримо після обіду»*. Слід поставити конкретний термін для відповіді протягом того ж дня і виконати це зобов'язання – самим завести розмову в

призначений час, навіть якщо здається, що дитина вже забула про питання. Відповідаючи, треба обов'язково висловити свою думку, ставлення до можливих варіантів вчинків. Це буде той базис, з яким дитина порівнює всю інформацію, яку отримує поза домом.

Чимало батьків висловлюють сумнів у власних можливостях говорити зі своїми дітьми на сексуальні теми, а тому не квапляться обговорювати з дитиною тему сексуальних стосунків, сподіваючись, що колись все якось владнається, що чим довше діти не будуть інформовані, тим пізніше почнуть статеве життя. І часто воно насправді вирішується – ази статевого виховання дошкільники та школярі молодших класів засвоюють від «освіченіших» однолітків, зі соціальних мереж, куди діти дуже рано проникають, з екранів телебачення, з випадково підслуханих розмов дорослих і спільних фантазій з колегами. Відверта розмова батьків відбувається тоді, коли поради і застереження вже не актуальні. Наслідком такого способу отримання інформації стають помилкові уявлення про анатомію, фізіологію, про сутність всіх процесів, пов'язаних зі статевою сферою, потягом, задоволенням, взаєминами людей різної статі. І, що важливо, – ці помилкові уявлення далеко не завжди розвінчуються на уроках анатомії в старших класах чи в більш зрілому віці, коли молоді люди вступають в інтимні стосунки. Навпаки, більшість таких хибних уявлень, отриманих в ранньому дитинстві, залишаються на довгі роки і лягають в основу ускладнень чи перверсій у сексуальній сфері дорослої людини.

Нерідко батьки, наприклад, забороняють своїм дівчаткам-підліткам прогулянки, особливо в товаристві юнаків. В них живе постійний страх, що їх дочка *«може бути обманутою»*, *«може завагітніти»*... Часто педагоги і батьки не вміють розмовляти зі своїми дітьми на животрепетні теми, не знають, як попередити їх про можливі ризиковані ситуації, в які ті можуть потрапити, як допомогти розібратися в почуттях, котрі оволодівають підлітком, і впоратися з ними.

Ситуація в сучасному суспільстві така, що батьки більше не можуть захистити дитину, цензуруючи її інформованість, соромлячи її або обмежуючи фізично, це більше не працює. Єдиний спосіб захистити дитину від безглузвих помилок молодості – грамотна, вчасно подана і досить повна інформація, вихована в дитині повага до самої себе та її морально-етичні орієнтири. Окремо треба згадати про те, що захист дитини від зваблювання чи небажаних дотиків з боку дорослих багато в чому залежить саме від того, наскільки своєчасно і добре дитина інформована про те, що таке статеві сфера людини, що таке інтимні проблеми. Після 11-12 років все це давати буде вже пізно, дитина вже майже нічого не сприйме. Про те, щоб вплинути на формування її моральних установок з приводу сексуальних, партнерських, емоційних

взаємин, батьки повинні подбати ще до настання її пубертатного віку. А це означає, що говорити з нею про це їм треба значно раніше.

В сексуальній просвіті варто пам'ятати, що у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку сексуального інтересу не буває априорі. Дітям цікаві люди як об'єкт пізнання, і те що, вони заглядають в трусики, штанці, під кофточку є проявом допитливості і не має нічого спільного з проявом сексуальності. Наприклад, якщо хлопчик трьох років хоче побачити мамині груди, або дівчинка в такому ж віці цікавиться татовими анатомічними особливостями, тривогу бити точно не слід. Від народження треба закладати основи правильних міжстатевих стосунків – це обійми, погладження, ніжні прояви, поцілунки тощо. Головне – дати дитині зрозуміти, що тіло – це добре, це не соромно, це твоє. До трьох років дитина повинна ідентифікувати свою стать. При цьому важливо робити акцент не лише на статевих органах, але й на інших ознаках, заняттях, властивих одній чи іншій статі. І пам'ятати, що діти допитливі, пізнають світ, а непристойність деяким діям надають дорослі.

В 4-5 років з'являється наслідування дорослих. Діти граються в маму-тата, наречених, лікаря-пацієнта, так само без будь-якого сексуального підтексту. Може з'явитися питання про походження дитини. У цьому віці достатньо на доступній зрозумілій мові поговорити, що мама і тато зустрілися-подружилися-покохалися-одружились. Причому акцент має робитися на стосунках, дружбі, почуттях, коханні. Також з'являється інтерес до геніталій, прослідковуються певні мастурбативні дії. Не треба лякатися, тим більше сварити і залякувати дитину: «ще раз доторкнешся – відвалиться» тощо. Це звичайний етап позначення. Звісно, якщо це часто повторюється, то необхідно переглядати порядок дня дитини, знайти альтернативу, емоційно і фізично заповнити день дитини.

Оскільки найлегше говорити про здоров'я з дітьми дошкільного віку, то починати мудру сексуальну просвіту слід розпочинати якомога раніше. Дошкільники, які активно пізнають світ, сприймають інформацію про своє тіло і походження так само, як і про все інше. Автор популярних книг щодо сексуальної просвіти Ю. Прокопенко мудро формулює її головний принцип: *«Краще на рік почати раніше, ніж на день пізніше»* [334]. Сьогодні жарти про капусту і лелеку видаються архаїчними. Всі добре розуміють – дітей треба готувати до дорослого життя з врахуванням сучасного сприйняття світу. Маленьким дітям дошкільного віку 3-5 років достатньо сказати просто правду без казкових чудес: «Тебе народила мама», а на додаткові питання відповісти «з животика», «в пологовому будинку» тощо.

У віці 6-7 років кількість і складність питань суттєво зростає. Варто запам'ятати просту формулу: скільки питань-стільки відповідей. При

відповідях батьки можуть скористатися розумними, на наш погляд, книгами: Вірджіні Дюмон «Звідки я взявся. Сексуальна енциклопедія для дітей 5-8 років»; Дарвілл В, Пауелл К. «Дітям про секс і дітородіння»; Катерина Януш, Мерві Ліндман «Як я з'явився на світло»; Софі Девус «Моє тіло від голови до п'ят»; Пітер Мейл «Звідки я взявся?»; Крістіан Верду, Жан Коен, Жаклін Кантан, Жильберт Торджман «Енциклопедія сексуального життя для дітей 7-9 років. Фізіологія і психологія»; Джеррі Бейлі «Моє тіло змінюється: все, що хочуть знати підлітки і про що соромляться говорити батьки»; Ді Снайдер «Курс виживання для підлітків»; Дебра Хаффнер «Від пелюшок до перших побачень. Що повинні знати батьки про сексуальний розвиток своїх дітей» та інші. Також дуже важливо звернутися до спогадів з дитячого життя батьків. Що вони знали? Звідки? Як і що хотілося їм взнати? тощо. Якщо в цьому віці дитина не задає питання батькам, значить, швидше всього є інше джерело (брат, сестра, друзі).

Розумно починати розмови з дитиною тоді, коли вона ще залежна від батьків емоційно, коли вони є для неї авторитетом – лише в такому випадку можна досягти успіху. Не можна відмовчуватися, переводити розмову на інші теми, червоніти, нітитися, виражати несхвалення – для підлітків це вірна ознака «забороненої» теми, і, не отримавши потрібної інформації, вони самі намагаються знайти відповіді у своїх «досвідчених» друзів-товаришів, які в більшості випадків і створюють неправильний образ взаємин статей передовсім своїм неучтвом. Це не означає, що фахівці закликають вивалювати відразу всю інформацію на дитину – це треба робити поступово, відповідно до віку.

Особливо складними для батьків і дітей є розмови про сексуальність, її ґендерні особливості. Фахівці переконують, що цікавість до сексуальної тематики – нормальна для дітей, однак, якщо не пояснити все заздалегідь, вони матимуть хибні уявлення про статеві стосунки. Батьки не повинні бути останніми в розмовах з дітьми про сексуальність та міжстатеві стосунки. Говорити на цю тему буде легше, якщо від початку з дитиною говорили про потреби тіла, любов, ласки, взаємини, якщо це стало частиною сімейних стосунків. В такому випадку до того часу, коли дитина стане підлітком, буде створений фундамент прийняття і розуміння того, на чому проростає сексуальність дитини. При цьому інформація про секс повинна бути не залякувальною, а підтримувальною. Заборонні заходи виявляються менш ефективними, ніж розмови про мінімізацію шкоди, про ті можливості, які мають в ситуації визначеної поведінки.

Внаслідок зміни батьківських установок, **підліткова сексуальність**, яка перестала сьогодні бути табуованою і вже не пов'язується з девіантною поведінкою, стає сприйнятним сюжетом

внутрішньосімейного спілкування, а терпиме ставлення дорослих спонукає юнаків і дівчат брати на себе більшу відповідальність за наслідки своїх вчинків. В сучасному суспільстві сімейна розмова на «сексуальні» теми стала культурно і психологічно більш сприйнятна, ніж раніше, хоча підлітки все рівно більше орієнтуються на норми свого покоління.

Відомий французький дитячий психотерапевт Марсель Руфо у своїй праці «Все, чого вам не слід знати про сексуальність ваших дітей» [333] переконує педагогічну громадськість, що батьки в питаннях інформування і сексуального виховання повинні займати золоту середину – між вчорашньою повною забороненістю і сьогоднішнім сексом без берегів: батьки повинні не втручатися, але не усуватися, не допитуватися, але й не бути байдужими. Батьки повинні лише спостерігати за сексуальним розвитком дитини і пристосовуватися до нього, а не нав'язувати їй жорсткі, ними самими визначені, рамки. Вони повинні бути тактовними свідками і залишатися на потрібній відстані – щоб не заважати і в той же час при необхідності поквалитися на допомогу.

Батьки можуть (і повинні!) розповісти дитині про небезпеки, що пов'язані з раннім початком статевого життя. Дочасні сексуальні стосунки передовсім небезпечні для репродуктивного здоров'я: можлива рання вагітність може привести до абортів і далі до низки гінекологічних захворювань. У дівчат з досвідом статевого життя в 3–4 рази вища гінекологічна захворюваність, ніж у їх одноліток, що не мають такого; дуже велика ймовірність безпліддя тощо; стрес, шок, неадекватні психічні реакції. Однією з небезпек ранньої сексуальної ініціації є можливість психічних травм. Для частини молоді негативним наслідком передчасної ініціації є усвідомлення порушення моральних принципів, що призводять до зниження самооцінки. Поведінка, яка не узгоджується з власною системою цінностей, викликає почуття вини і докори сумління. Це гальмує особистісний розвиток, негативно позначається на формуванні характеру. Юнаки і дівчата, що рано вдалися до сексуальних забав, частіше піддані деструктивним впливам: втікають з дому, приймають наркотики. Підлітки, котрі рано вступили у сексуальні стосунки, не мають, зазвичай, сформованої установки на шлюб, свідомо орієнтуються на самотність, а самотня людина більш схильна до ворожості і скритності.

Вони мають право сказати їй про те, що сподіваються на її розумність і відповідальність. Коли батьки, зрештою, відважаться поговорити з дитиною «про це», їх чекає розчарування. Діти давно все знають. Питання в іншому: як до цієї інформації ставитися і як з цим знанням жити. Відповідь важко артикулювати. За винятком, хіба, одного моменту: бути фізично здатним на статевий контакт – не означає

здатності нести відповідальність за партнера і за себе. Найважливіше, чому батьки повинні навчити своїх дітей, – це бути уважними до почуттів іншої людини, поважливо ставитися до слова «НІ» і ніколи не використовувати свої геніталії як «зброю» проти інших людей.

Розмови на статеву тематику мають бути спокійними, без особливих емоцій, ґрунтуватися на взаємному спілкуванні, під час якого конче потрібне вміння слухати. Що б дитина не висловила – запитання, сумнів, власну думку, – треба вислухати це зі спокоєм. Для таких розмов слід відводити відповідний час і місце. При цьому не варто упускати з уваги невербальну поведінку в процесі розмови. Якщо батьки слухають дитину зі скривленим, кислим виразом обличчя, дивлячись у далечінь або нетерпляче зітхаючи, то хоч скажуть їй, що розуміють її, вона все одно їм не повірить. Треба, слухаючи дитину, дивитися на неї уважно й турботливо, дивлячись часом на проблему очима дитини.

Головною проблемою сексуальної просвіти є **проблема діалогу з дітьми**. Якщо батьки будуть говорити дитині про секс соромлячись, відчуваючи незручність самі і викликаючи почуття незручності у дитини, це гарантовано приведе до сумних наслідків у недалекому майбутньому. Важливі спокійні, довірливі інтонації і готовність відповідати на «найзабороненіші» питання. Треба навчити дитину запитувати, якщо їй щось незрозуміло, шукати відповіді і самій, і з допомогою тих, кому вона довіряє, особливо коли виникає суперечність з внутрішніми переконаннями, відчуття психологічного дискомфорту. Життєво необхідно культивувати здатність до розмови, особливо якщо вона пов'язана з питаннями сексуальності.

Батьки повинні говорити з дитиною і про секс. Цього не уникнути. Можна ухилитися від розмови про статеве дозрівання, давши їй книги чи адреси відповідних інтернет-сайтів, чи переклавши відповідальність на фахівців. Однак про секс говорити потрібно обов'язково. Важливо, щоб дитина розуміла: секс – це серйозно. Теми сексуальності не варто боятися, вона мало цікавить дитину в цьому віці. Взагалі слід пам'ятати, що розмова про секс – це не розмова про статевий акт. Це швидше розмова про анатомію, здоров'я, повагу, відносини, гігієну і безпеку, тобто про природні і нормальні речі, про які дитина й так дізнається. Коли б батьки не почали з дитиною розмову про сексуальність, її обов'язково треба вести в контексті стосунків взагалі – як ставитися до людей, як добре бути чуйним і як чудово відчувати любов до когось, яка відмінність між агресивністю і впевненістю в собі, обстоюванням власної позиції.

Виявлено, що сексуальна просвіта тим легше дається батькам, чим раніше вони її починають [335]. За даними зарубіжних досліджень, батьки частіше проводили виховні бесіди про секс з дитиною старше

8-10 років і своєї статі. Однак дане дослідження вказувало також на те, що ранній початок сексуальної просвіти суттєво полегшував можливість спілкування з дитиною на теми, пов'язані з сексом, в подальшому. В здійсненні просвіти батькам допомагає почуття впевненості в собі, своїх знаннях; здатність без сорому і незручностей говорити про секс; реалістичність очікуваних від виховної бесіди результатів [336].

Батьки повинні усвідомлювати, що підліткам дуже цікаво, як відбувається статевий акт між чоловіком і жінкою. Вони повинні змиритися і з тим, що дитина проявляє таке зацікавлення й навіть своєрідне захоплення сексуальністю людини, і з потребою підлітка здобувати певні знання на цю тему. Однак часто діти не готові ділитися цим своїм зацікавленням з батьками. Свою цікавість у цій сфері підліткові значно легше заспокоїти самостійно, читаючи відповідну літературу або відвідуючи шкільні уроки про доросле, зокрема й сімейне, життя, ніж з розмов з батьками чи навіть однолітками. Навіть у тих родинах, де успішно відбуваються розмови на різні важкі теми, статевий акт, хоча він дуже цікавить підлітків, залишається надто інтимним питанням, щоб молода людина наважилася детально обговорити його з батьками. Батьки найчастіше відчувають ніяковість, коли дитина запитує їх про інтимні аспекти сексуального співжиття між чоловіком і жінкою або про подробиці статевого акту. Велику допомогу в цьому може надати фахова література, яку варто мати вдома. А батьки не повинні ставити перед собою завдання забезпечити дитину детальною і всебічною сексуальною освітою, тим більше обговорювати з дітьми фахових сексологічних знань.

Це має бути діалог, що спонукає до роздумів. Недопустимі розмови типу «ex cathedra» – менторські лекції людини, що вважає себе дуже авторитетною та виголошує їх авторитарним, безапеляційним тоном, який не передбачає жодних дискусій. Такий тип контакту важко назвати розмовою. Це, радше монолог людини, що сама вважає себе авторитетом. Дитина не виступає в цій розмові партнером для дискусії.

Недопустимі з дітьми й надто вільні розмови, під час яких батьки розповідають дітям про інтимні сфери життя дорослих. Ведучи такі розмови, батьки роблять свою дитину рівним собі партнером, заохочують чи навіть провокують її до сексуальної свободи. Не можна використовувати розмови, в яких легковажать, насміхаються, нехтують, принижують. Розмови такого типу характерні для батьків із низькою педагогічною зрілістю, занадто зайнятих своїм життям і власними справами, щоб зупинитися й спокійно придивитись до проблем своїх дітей; вони також характерні для тих, які не зовсім

готові поглянути на свою дитину як на особу, що розпочинає шлях до дорослого життя.

Говорячи на цю тему, треба переводити проблеми в доступну дитині лексичну форму, адже сексуальні стосунки між партнерами – не тільки фізіологічний, а й морально-етичний процес. Не варто намагатися бути надто пуританськи строгими, для того що б запобігти раннім статевим стосункам дитини або безвідповідальному ставленню до сексу. Дитину треба навчити говорити «Ні» дорослим. Вчителі та батьки повинні пояснювати дітям основи сексуального життя, щоб захистити їх від цькувань, насильства й експлуатації у майбутньому. Важлива вимога в цій роботі – показувати сексуальність у позитивному світлі, доносячи інформацію про приємні аспекти сексу та стосунків між статями. Кінцевою метою сексуальної просвіти має бути формування почуття відповідальності у молоді за правильність рішень при встановленні своїх власних сексуальних меж.

Не треба створювати у дитини комплекси, вона лише повинна знати, що початок сексуального життя – це серйозний крок, а не те, до чого можна ставитися бездумно; ні означає ні. Треба обговорювати з нею ризиковані ситуації і прояснювати, що вона може робити, якщо на неї чиниться тиск. Дівчина повинна знати, що має повне право сказати «ні» на будь-якому етапі і що хлопець повинен поважати це.

Дослідження, проведене Мелоді Грехем в коледжі Маунт& Мерсі (Айова), показало, що ймовірність статевих контактів серед дітей менше, якщо: діти з будь-якою проблемою передовсім звертаються до батьків; батьки доступні, а не зайняті. Діти більш схильні утримуватися від статевих контактів, якщо вірять, що батьки цінують утримання, якщо вони відчувають, що можуть поговорити з ними про все, якщо в сім'ї присутня гармонія і друзі не живуть статевим життям.

Батьки не повинні говорити «Ти не повинна займатися сексом, доки навчаєшся в школі, але якщо і будеш, то використовуй презерватив», бо цим самим вони повідомляють дитині, що сприймають цю ідею. Дітям потрібні чіткі формулювання батьківських принципів. Вчити безпечному сексу – це важливо. Учити утриманню – значно важливіше.

Щодо розмов батьків з підлітками про секс можна, на нашу думку, скористатися наступними рекомендаціями:

- говорити з підлітками про секс треба прямо, використовуючи прості слова для описання відчуттів і дій;

- обговорення повинні розпочинатися з раннього віку, поки з дитиною можна налагодити хороший контакт. Звісно, з розвитком дитини теми повинні змінюватися, але якщо все розпочато своєчасно, батькам буде легше розмовляти з нею про особистий вибір сексуальної активності. Перші бесіди краще розпочинати з біологічної інформації,

пояснюючи слова, які дитина може почути поза домом, і інформації про сексуальність, що підноситься засобами масової інформації;

- варто пам'ятати, що підлітків ніять розмови про секс. Тому є сенс поговорити з дітьми про крайності культури – від вікторіанської соромливості до сексуальних провокацій та експлуатації теми сексу;

- розмови з підлітками про секс не означають необхідності обговорювати особистий сексуальний досвід батьків. Недоцільно під час бесід обмежуватися висловлюванням лише власних поглядів, слід запитувати дітей і про їх думку;

- абстрактними розмовами справа не вирішується, необхідно постійно вести діалоги про цінності і норми моралі з розглядом прикладів;

- розмови про секс і різноманітні сексуальні практики (не обов'язково генітальні) є важливою частиною дорослішання. Це допомагає молоді відкривати і розвивати власну сексуальну ідентифікацію, життєво важливу частину свого «Я»;

- батьки повинні усвідомлювати, що підлітки схильні до ризикованих вчинків. Але вони хочуть, щоб їхні діти, котрі швидко дорослішають, зробили безпечний і мудрий вибір, навіть якщо він суперечить батьківським цінностям. Тому варто заохочувати підлітків до розмов про сексуальність з іншими дорослими, яким можна довіряти;

- до ризикованих сексуальних дій можна віднести статевий акт без запобігання, вимушене залучення в нездорові чи небезпечні сексуальні стосунки чи дії, пов'язані зі сексуальними зловживаннями. В той же час можуть виникати такі загальні психологічні проблеми, такі, як депресія, неспокій, низька самооцінка, самокатування чи схильність до нездорових ризикованих вчинків (злодійство, порушення ПДР, участь в злочинних угрупованнях, вживання алкоголю і наркотиків);

- слід прагнути якомога більше взяти про сексуальну поведінку молоді. Насадження жорстких статевих ролей чи сексуальної орієнтації може бути дуже небезпечним. Треба остерігатися чинити тиск на підлітків у тому, що стосується їх сексуальної поведінки;

- ефективним є використання особистого прикладу щодо передачі батьківських цінностей і норм моралі. Тому батьки повинні постійно пам'ятати, що їх повсякденна поведінка проходить на очах дітей.

Звісно, говорити з підлітком на теми сексу і сексуальності, а також вагітності в перший раз достатньо складно, але в педагогіці апробована і підтверджена низка рекомендацій з цього приводу:

1. Треба пояснити, що відчувати почуття сексуального потягу природньо, що в таких почуттях немає нічого ганебного. Можна

розповісти про свій сексуальний досвід в юності, про помилки, про уроки з них тощо.

2. Не треба чогось недоговорювати, вважаючи, що дитина й так вже це знає. Підліток може отримати таку інформацію з недостовірних джерел.

3. Гумор може допомогти розрядити обстановку, треба бути простішим.

4. Треба завжди формулювати і аргументувати свою точку зору, підлітку вона буде важлива, навіть якщо у нього інший погляд на це питання.

5. Якщо підліток вже допустився помилки, не треба йому читати нотації, краще варто порадити, як діяти в майбутньому, щоб не допускати подібних помилок.

6. Доцільно загострювати увагу на емоційній стороні взаємин.

7. Є сенс хвалити дитину за задані запитання. Якщо підліток соромиться щось запитувати, треба порадити літературу на цю тему.

8. Варто поговорити про помилки, які можуть позначитися на його подальшій долі, навести приклади.

9. Розмовляючи з підлітком про секс відкрито і чесно, не обходячи «слизькі теми» – від венеричних захворювань до сексуальних збочень – можна убезпечити дитину і себе від численних неприємних сюрпризів. Тому що, якщо сказати дитині: «Секс – це погано. Не займайся ним!» – вона просто буде ігнорувати зауваження дорослих.

10. Треба звертати увагу на хлопців, бо розповідати про сексуальність дівчатам простіше, оскільки можна почати з менструації. Розмови з хлопчиками про еякуляцію приносять більше незручностей. Саме тому дослідження показують, що дівчата значно краще знають про своє тіло і сексуальність, ніж хлопці.

11. Найголовніше – ні в якому випадку не лякати підлітків! Коли почнеться залякування «наслідками» – вагітністю, абортom, захворюваннями, що передаються статевим шляхом, ВІЛ/СНІДом – підлітки, зазвичай, замкнуться і не волітимуть продовжувати обговорювати запропоновану тему.

Окрім батьків важливим агентом сексуальної просвіти повинна стати **школа**. Необхідність її саме в школі викликана низкою причин-аргументів:

1. Переважна більшість батьків психологічно не готова обговорювати проблеми інтимного характеру зі своїми власними дітьми, вони соромляться, нітяться. До цього додамо ще й те, що вони й не знають як говорити «про це», ніхто ні в школі, ні у виші, ні у батьківській сім'ї до цього не готував.

2. Дехто з батьків чекає, коли діти почнуть задавати питання про сексуальність, але діти про це не питають, або ж батьки не помічають питань, поставлених опосередковано.

3. Коли діти вступають в період статевого дозрівання і перед ними постають проблеми підліткового віку, вони особливо сильно прагнуть до незалежності, особливо в інтимній сфері, часто не можуть зрозуміти, чому батьків так хвилює їх сексуальність. Вони прагнуть до приватності у всьому, в т.ч. у статевій поведінці, але тим не менше їм необхідно мати можливість говорити на сексуальну тематику один з одним і з авторитетними людьми.

В 1993 році на замовлення ВООЗ група вчених проаналізувала 19 досліджень про вплив шкільних курсів на сексуальну поведінку учнів. Виявилось, що жодна з діючих програм не прискорює початку сексуального життя школярів: дебют або відтермінується, або просвіта робить його впорядкованішим, менш ризикованим. При цьому програми, які не просто закликали підлітків не квапитися розпочинати статеве життя, але й навчали їх правилам безпечного сексу, є ефективнішими від тих, які пропагували тільки сексуальне утримання. Конкретно встановлено наступне:

- діти і підлітки, котрі вивчали систематичний курс сексуальної просвіти, більше знають про сексуальність, а їх знання достовірніші;
- ці знання не позбавляють дітей і підлітків від проблем і труднощів психосексуального розвитку, але полегшують розв'язання конфліктів, які виникають при цьому;
- знання полегшує розуміння і толерантність до чужих поглядів і поведінки, що дуже цінно як в особистому, так і суспільному плані;
- якщо курс сексуальної просвіти включає знання про контрацепцію, він різко зменшує кількість підліткових вагітностей і абортів.

Досвід багатьох країн показує, що якщо сексуальність пшколярів визнається, сексуальне виховання інтегровано в шкільну систему, в суспільстві переважає відкрите ставлення до сексуальності і планування сім'ї, об'єктивна і позитивна інформація про сексуальність людини доступна, і все це супроводжують добре організовані і доступні консультаційні послуги, то серед підлітків менше небажаних вагітностей, менше ризикованої поведінки, а перший сексуальний контакт відсувається на більш пізній вік.

Завдання **шкільної сексуальної соціалізації** відрізняється від сімейної в двох аспектах:

1. **Аспект інформації.** Рівень інформованості одних батьків треба відрізнити від інших, причому цей рівень слід в кожному окремому випадку ставити в залежність від рівня освіти, а також від рівня розвитку особистості батьків (наприклад, здатність подавати

сексологічні теми відкрито і невимушено). Не можна очікувати від кожної сім'ї однаковий інформаційний матеріал; також не можна очікувати того, що батьки можуть піддати власний сексуальний досвід науковому аналізу і передати його з дотриманням дидактичних вимог. Та й навряд чи в змозі батьки грамотно розкрити всі аспекти сексуальності в її багатоманітності і педагогічно грамотно донести до своїх дітей.

2. Аспект соціалізації. Школа, зазвичай, має можливість висвітлити всі аспекти сексуальності і навчити дитину висловлювати свою думку з будь-якого факту, наближеного до статевого розвитку чи сексуальної культури. Тому сексуальна соціалізація в школі повинна бути одночасно і інформацією, і дискусією, і формуванням позиції чи лінії поведінки.

Учитель, котрий проводить сексуальну просвіту, повинен дослухатися наступних настанов:

- коли мова йде про статеve дозрівання дітей, насамперед, що необхідно пояснити школярам, це те, що фізичні, соціальні та емоційні зміни, які відбуваються з ними, абсолютно нормальні;

- варто постійно спостерігати за рівнем комфортності школярів. Оскільки з дітьми про сексуальні проблеми говорять вперше, окремі з них можуть бути збентежені, нервові або захоплені;

- працюючи з молоддю різної статі, культури і релігії, треба бути обережним з так званими табуйованими темами;

- необхідно постійно цікавитися інформацією про здорове розмноження, безпечний секс з телебачення, газет, Інтернету – це все згодиться у виховній роботі.

Доцільно звернути увагу педагогів на наступні закономірності в організації сексуальної просвіти, що пропонуються окремими авторами:

- по-перше, необхідне **зняття словесних заборон**. Підліток не повинен каратися за вживання слів, що стосуються сфери статевих стосунків;

- по-друге, **відкритість і щирість** при розмові на ці теми. Не можна відмовчуватися, переводити розмову на інші теми, червоніти, нітитися, висловлювати незадоволення чи несхвалення;

- по-третє, необхідні **якість і детальність** пояснення. Якщо підліток відчує, що щось недосказане чи пояснене незрозуміло, то це, найшвидше, підштовхне його на самостійний пошук більш детальних відповідей, які знову ж таки можуть призвести до сумних результатів;

- по-четверте, необхідна **багатоаспектна, багатопланова** сексуальна просвіта. Це означає, що не треба давати знання лише в одній якійсь конкретній галузі (фізіологія, соціологія, психологія,

гігієна тощо), а інформація з однієї галузі повинна перетинатися з іншою або логічно впливати з неї;

– по-п'яте, **натуральність поведінки педагогів.**

Завдання сексуальної просвіти можна, наприклад, вирішувати і шляхом індивідуальних та групових бесід (про анатомію жінки і чоловіка, секс); відповідей на анонімні питання; пропаганди книг, фільмів; дискусій про моральність, цнотливість, кохання, сексуальні стосунки тощо. Такі теми, як *«Що безпечніше в 16 років: народити дитину чи зробити аборт?»*, *«Сучасні методи контрацепції»*, *«Як не пройти повз свого коханого?»*, *«Онанізм – плюси і мінуси»*, *«Як уникнути зґвалтування?»* можна використати для бесід, консультацій, зустрічей з медиками, юристами тощо.

Початкова школа найкраще підходить для того, щоб навчити дітей базовим знанням, які пізніше будуть розширені. Експерти кажуть, що занадто пізно починати статеве виховання, коли діти вже знаходяться в пубертатному віці. Варто уточнити, що в такому віці **діти отримують не знання про сексуальність чи секс, а інформацію про своє тіло і його особливості.** Учні повинні знати, що проблеми та сумніви, викликані змінами тіл, є природною частиною дорослішання. Викладання сексуальної освіти в початковій школі вимагає від вчителя своєрідного суверенітету, оскільки в тому ж четвертому класі можуть сидіти діти з різним рівнем знань про сексуальні проблеми, а отже з різним ступенем складності питань, які їх цікавлять (тут вклад роблять і батьки, і однолітки, і медіа). В початковій школі дітям цікаві наступні теми: догляд за організмом, основи розумного харчування, підтримання фізичного стану тіла; психічні і фізичні зміни, пов'язані з пубертатом; назви і функції органів розмноження; поняття інтимності та приватності і поваги до приватного життя; право на безпеку і захист; відтворення живих істот; рівність між дівчатами та хлопчиками; запобігання сексуальному та ґендерному насильству; різні сімейні ситуації і сімейні ролі; до кого можна звернутися за допомогою; поняття про вагітність.

Особливої уваги заслуговують підлітки, оскільки підлітковий вік – це період змін дитячого організму на організм дорослої людини. На жаль, ці зміни відбуваються незлагоджено: коли фізичні зміни вже явні, психологічно-емоційні, ще відстають. Тому виникає дисбаланс між бажаннями і можливостями. У цей період юнаки та дівчатка шукають себе в цьому світі і часто змушені вчитися на власному досвіді. Однією з найпоширеніших причин заперечення статевої освіти є хибна установка дорослих, що сексуальне інформування підлітка буде підштовхувати до сексуальної активності. Хоча практика запровадження статево-освітніх програм у різних країнах засвідчує зворотнє [337].

Щодо **підлітків**, то тут доцільно звертати увагу на таке: – про початок статевого дозрівання і очікувані зміни в організмі (зміни первинних та вторинних статевих ознак в період пубертату, розуміти, як ставитися до мастурбації); – про біологічну складову репродуктивної функції, про дітородіння; – про емоційні зміни, що характерні для пубертатного періоду; – про зміни статусу дитини, зростання самостійності, відповідальності тощо; – про міжстатеві стосунки – дружбу, закоханість, перше кохання. А у старшому підлітковому віці не зайвими будуть розмови про існування різних аспектів сексуальності, – про захворювання, що передаються статевим шляхом, включаючи СНІД; – про сексуальне насильство, безпечну поведінку; – про безпечний секс; – про вміння відмовитися і відмовити в близькості; – про контрацепцію та її використання; – про девіантну поведінку, – про терпимість до чужої думки, вибору, форми реалізації адекватної сексуальної поведінки. Це речі, які не є моральними чи аморальними самі собою.

У хлопців часто виникають психічні проблеми, пов'язані з первинними статевими ознаками. На відміну від дівчат вони звертають на збільшення геніталій більше уваги вже тому, що ті є зовнішніми органами. Крім того, їх розміри (зазвичай помилково) часто пов'язують з мужністю і чоловічою потенцією, хоч відомо, що вони визначаються як генетичними, так і гормональними чинниками, і за винятком крайніх випадків, не впливають на статеву функцію. У дівчат подібні відмінності не відіграють ролі, оскільки статеві органи розташовані внутрішньо.

На вторинні статеві ознаки звертають увагу представники обох статей. Їх своєчасна поява і типовий для даного віку стан дозволяє юнакам і дівчатам відчувати себе повноцінними чоловіками і жінками. Типовою реакцією дівчат на несподіване для них швидке збільшення грудей часто буває соромливість. Для багатьох дівчат ще одна надпроблема – поява менструацій. Драматизм їх початку пов'язаний, по-перше, з новими фізичними відчуттями, а, по-друге, з усвідомленням сексуальної зрілості, перетворенням в жінку, появою здатності до народження дітей [68, с.13].

Варто звернути увагу педагогів на ґендерний нюанс даної проблематики: якщо дівчат до початку місячних ще якось готують, принаймні в сім'ї, то хлопчики, навпаки, практично не отримують в сім'ї необхідної інформації про можливі зміни в організмі, пов'язані з пубертатом, які можуть привести до тривожності. Тема полюцій зазвичай не обговорюється, замовчується, бо багато-хто вважає, що цим можна сприяти пробудженню сексуального бажання у хлопчиків. Настання перших полюцій захоплює підлітків зненацька і викликає низка неприємних, а часом і трагічних (якщо перші сім'явиверження

вони сприймають за хворобу) наслідків. А хлопці повинні усвідомлювати, що це нормальний фізіологічний процес, що це свідчення того, що розвиток йде нормально, що це зрілість, яка гарантує в майбутньому батьківство. Парадокс, але більшість хлопчиків в 13-15 років знають (хай поверхово і неточно), що таке менструація у дівчат, але мають туманне уявлення про полюції.

Хлопчики, на жаль, практично не отримують у сім'ї необхідної інформації про можливі зміни в організмі, пов'язані з пубертатом, які можуть привести до тривожності. Тема полюцій чи, як деякі автори називають, «вологі сні» зазвичай не обговорюється, замовчується, бо багато-хто вважає, що цим можна сприяти пробудженню сексуального бажання у хлопчиків. Більше того, більшість хлопчиків в 13-15 років знають (хай поверхово і неточно), що таке менструація у дівчат, але мають туманне уявлення про полюції. Настання перших полюцій захоплює підлітків зненацька і викликає низку неприємних, а часом і трагічних (якщо перші сім'явиверження вони сприймають за хворобу) наслідків. Якщо хлопчики не попереджені своєчасно, у них можуть з'явитися думки, що це щось сороміцьке. Всі страхи можна попередити своєчасними роз'ясненнями. Це фізіологічний процес, про який хлопчики повинні знати ще до його настання. Частота полюцій індивідуальна для кожної людини. Хлопчик повинен знати, що якщо у нього є полюції, то він розвивається правильно і в майбутньому може стати батьком.

Звісно, запах і виділення у дівчат теж викликають серйозне занепокоєння. Ці природні прояви життєдіяльності спонукають представниць прекрасної статі зловживати інтимною гігієною. Тим не менше, надто часте миття здатне створити чимало проблем у вигляді молочниці та бактеріальних інфекцій, лікування яких непросте. Обраний засіб повинен бути безпечним щодо вагінальної мікрофлори. Не рекомендується постійно користуватися щоденними прокладками, які можуть бути чудовим середовищем для розмноження болетвірних бактерій. Частіше, на думку окремих фахівців, не означає краще.

Якщо підлітки можуть обговорювати своє сексуальне здоров'я, розуміють сексуальність як особистісну характеристику людини, вміють відокремити сексуальні міфи від реалій, спокійно сприймають нетрадиційні прояви сексуальності, усвідомлюють наслідки раннього сексуального дебюту, знають про можливі загрози сексуальних домагань, тощо – значить сексуальна просвіта досягла своїх результатів.

Вже у віці 13-15 років тематика бесід зі школярами ускладнювалася: сімейні ролі і стосунки в сім'ї; симпатія, дружба, кохання, способи їх вираження; особливості сексуальної поведінки; відмова від сексуальної близькості до шлюбу; неадекватні сексуальні стосунки; наслідки сексуальних стосунків між підлітками; вагітність у

підлітковому віці; техніка запобігання сексуальним приставанням, домаганням та насильству; формування здатності слухати різні точки зору і сприймати права інших людей на іншу точку зору; причини, симптоми, лікування, профілактика та передача інфекції, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ; правила безпеки, пов'язані з Інтернетом.

У нашій експериментальній роботі у старших класах теми ускладнювалися – полюції та ерекції; менструації; нестабільність емоцій, таких як перепади настрою в період статевого дозрівання; розвиток позитивного ставлення до своєї сексуальності; основні аспекти людської сексуальності; природа цілі та технології знайомства; взаємозв'язок між змінами в період статевого дозрівання і здатністю до зачаття і народження дітей; прокреативна діяльність людини; профілактика небезпечних захворювань, пов'язаних зі сексуальністю; альтернативи дошлюбної сексуальної активності для вираження почуття і прихильності; детермінанти здорової вагітності; наявні варіанти пологів; знання та навички, необхідні для того, щоб стати компетентним батьком чи матір'ю; важливість ролі матері і батька.

На заняттях дискутувалися важливість відкладання сексуальної активності, а також важливість доцільної затримки дітонородження. Обговорювалися психологічні, соціальні та фізичні наслідки дошлюбних статевих стосунків, а також переваги відкладання статевого акту до тих пір, поки людина не стане фізично та емоційно зрілою і не матиме позитивних, вчинених шлюбних відносин. Акцент робився на наслідках дошлюбної сексуальної активності, включаючи підліткову вагітність, дитячу смертність, інфекції, що передаються статевим шляхом, а також вплив на репутацію, самооцінку і психічне здоров'я. Заняття включає в себе розвиток вербальних та невербальних асертивних навичок, вирішення конфліктів, уникнення ризикових ситуацій і впевнене висловлювання «ні». Обговорюються характерні ознаки насильства в знайомствах, електронних переслідувань і насильницьких стосунків. Учні повинні визнати, що сексуальна активність є свідомим рішенням кожного; що важливо навчитись сказати «ні» дошлюбним, образливим та невідповідним сексуальним стосункам; що відповідні відносини ґрунтуються на взаємній повазі, довірі та турботі. Вони повинні знати, що рішення, прийняті сьогодні про секс, вплинуть на решту їхнього життя.

Дуже важливо дати дітям відчуття, що педагоги визнають їх право на власну сексуальність і самі вважають, що це нормально. Вихователі повинні пояснювати молодому поколінню, що статевий інстинкт і статеве життя не злочин, не ганьба, а природня потреба, як людини, так і кожної живої істоти, що вона дарована матір'ю-природою для продовження роду. Треба пояснити, що відчувати почуття

сексуального потягу природньо, що в таких почуттях немає нічого ганебного. Можна розповісти про свій сексуальний досвід в юності, про помилки, про уроки з них тощо.

Але якщо підліток відчує, що щось недосказано чи пояснено незрозуміло, то це, найшвидше, підштовхне його до самостійного пошуку детальніших відповідей, котрі можуть призвести до не зовсім бажаних наслідків. Треба дати зрозуміти підліткові, що він не зможе зрозуміти детальнішу інформацію (якщо це дійсно так), бо у нього немає початкових знань в якійсь галузі (наприклад, хімія, біологія, суспільствознавство). А тому необхідна багатоаспектна, багатопланова сексуальна просвіта. Це означає, що не треба давати знання лише в якійсь одній галузі (фізіологія, соціологія, психологія, анатомія), а інформація з однієї галузі повинна пересікатися з іншою чи логічно впливати з неї.

Педагоги в багатьох зарубіжних школах школах висловлюються за включення проблем сексуальної освіти в різні шкільні предмети: біологічних аспектів в уроки біології, медичних – у заняття з гігієни, соціальних – в уроки історії, моральних – у спеціально організовані дискусії. Такий підхід викликає більш здорове ставлення дітей до питань сексуальної просвіти. Чимало сучасних німецьких педагогів (В. Брецінка, Н. Ключе, А. Флітнер, Г. Гунтер), а також директиви більшості земель ФРН рекомендують під час вивчення певних тем **роздільне навчання хлопців і дівчат**. Особливо це стосується таких тем, як «Інтимна гігієна» та «Сексуальне насилля» [338].

Заслуговує на увагу французький досвід організації в колежах та ліцеях трьох сесій сексуальної освіти, які зосереджуються на не лише на біологічних знаннях, а й на психологічних, емоційних, соціальних, культурних та етичних вимірах сексуальності, пов'язують і доповнюють різні уроки, що викладаються в класі, інтегрують всі знання в кожній голові. Сесії проводяться у формі дебатів, що розширюють інформацію щодо профілактики (СНІД, ЗПСШ, контрацепції) до більш екзистенційних питань: розмови про себе, своє тіло, стосунки з оточуючими, почуття кохання, стосунки між хлопчиками і дівчатками, сексизм, гомофобія. Між школярами на сесіях поширюються «інформаційні бюлетені» про сексуальне насильство, статеве дозрівання, сексуальну орієнтацію, сексизм і гомофобію, контрацепцію, профілактику венеричних захворювань тощо.

Сексуальна освіта повинна починатися з формування принципово позитивного ставлення до сексуальності та сексуального здоров'я, а не покладатися на стримування, лякати ризиками. Ми намагалися не розглядати сексуальну освіту виключно під кутом профілактики можливих ризиків, обмежуючись викладанням репродуктивної біології та захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ). На нашу

думку, сексуальна освіта, яка фокусується лише на проблемах і ризиках, не синхронізується з цікавістю, інтересами, потребами та досвідом дітей і підлітків, і тому не матиме бажаного впливу на їхнє життя і поведінку. А позитивний підхід дає змогу молодим людям приймати обгрунтовані рішення про свої стосунки та свою сексуальність, допомагаючи їм орієнтуватися в світі, де має місце насильство над жінками та дівчатами та гендерне насильство, гендерна нерівність тощо. Тому слід більше уваги приділяти сексуальній впевненості та різноманітності, вихованню поваги і толерантності до нетрадиційних сексуальних орієнтацій (законних, звісно) і розвитку навичок захисту від сексуального примусу чи насильства.

Доцільно передбачити розгляд медичних (планування народжуваності і попередження передчасної вагітності), соціальних (права людини і дитини), виховних (формування зрілості) і релігійних (незайманість) аспектів. Вона переслідує наступні цілі:

- оцінка інтимності, емоційності і сексуальності людини;
- розробка словника сексуальних термінів;
- вивчення питань виникнення і розвитку життя;
- усвідомлення своєї сексуальності, посилення уваги до себе та індивідуальності інших людей, особливо іншої статі;
- моніторинг сприйняття дітьми сексуальної інформації та власного сексуального розвитку;
- вивчення різних проявів людської сексуальності тощо.

В результаті тривалої експериментальної роботи ми дійшли висновку, що навчальні програми сексуальної освіти повинні:

- концентруватися на зменшенні шкоди та запобіганні незапланованим вагітностям, ЗПСШ, сексуальному насильству та нездоровим відносинам;
- надавати точну, актуальну, аргументовану інформацію про сексуальну проблематику;
- враховувати культуру, ментальність, віру, здібності, стать та інтереси школярів;
- включати вивчення соціальних чинників, що впливають на сексуальну поведінку;
- враховувати вік і досвід школярів для формування змісту сексуальної освіти.

Можна поради педагогам, котрі проводять сексуальну просвіту:

- Бути доступними, готовими відповідати на питання про сексуальність.
- Використовувати відповідну мову, вчити дітей правильно називати статеві органи.
- Надавати консультації у формі інформації, яку дитина може використовувати для прийняття розумних рішень.

– Правильно вибирати час і місце для інформування дітей зі сексуальної проблематики.

– Заохочувати дитину говорити про сексуальні проблеми. Діти можуть відчувати збентеження при цьому. Можна підсунути їм дитячу книгу про секс.

– Поважати права дитини на конфіденційність.

Багаторічний досвід і міждержавні порівняння дозволили нам виділити загальні закономірності, що характеризують успішну реалізацію сексуальної освіти. Серед них:

– Сексуальна освіта не призводить до підвищення сексуальної активності, ризикованої сексуальної поведінки або захворювань, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ-інфекції. Навпаки, вивчення європейського досвіду показало, що сексуальна освіта школярів може бути дуже ефективною у зниженні поширеності ризикової поведінки і, більш того, може призводити до відкладання початку статевого життя і до зменшення числа сексуальних партнерів серед молоді.

– Програма сексуальної освіти може вважатися успішною, якщо вона має один або декілька з наступних результатів: відтягування моменту настання статевої активності; зменшення кількості незахищених статевих контактів; вироблення навичок використання контрацептивних засобів.

– Сексуальна освіта може бути успішною, тільки якщо статева проблематика розглядається і обговорюється відкрито, як позитивна, інтегративна частина здоров'я.

– Молодь, в т.ч. учнівська, повинна знати про сексуальність не лише з точки зору ризиків, але й з точки зору її потенціалу, щоб розвинути позитивне і відповідальне ставлення в цій сфері, досягати обґрунтованого вибору в їхньому розумінні особистого життя, стосунків з іншими і сформувати установку на шлюб та сім'ю.

– Важливим у вирішенні проблем сексуальної освіти є залучення в процес її реалізації широкого спектру громадських організацій.

– Гендерно-орієнтовані програми значно ефективніші, ніж програми, які ігнорують їх.

– Сексуальна освіта повинна не лише інформувати, але й формувати, розвивати школярів, викликаючи адекватні реакції.

– Кінцевою метою сексуальної освіти має стати бажання прищепити почуття відповідальності щодо підліткової активності і дати хлопцям і дівчатам можливість приймати правильні рішення, встановлюючи свої власні сексуальні кордони.

– Сексуальна освіта не повинна бути тимчасовою кампанією, потрібна постійна робота в цьому напрямку; досягнуті за період її здійснення успіхи не гарантують подальший прогрес, якщо програми закриваються.

3.6.2. Статеве виховання учнівської молоді

Дітям, підліткам, юнакам, а в подальшому і дорослим людям необхідна не лише інформація про сексуальну сферу людини, не лише знання фізіології статевих стосунків, а й формування відповідного та відповідального ставлення до них та їх реалізація у поведінці школярів, в тому числі формування правильного ставлення до кохання і шлюбу. За це відповідає **статеве виховання**, яке охоплює низку питань, наприклад, таких як: самооцінка і почуття задоволеності собою і своїм тілом; особисті стосунки; сексуальні відчуття і реакції; різні думки і оцінки сексуальності; здатність вести розмову і приймати рішення; дорослішання. За допомогою статевих виховання людина вчиться використовувати можливості статі, уникати статевої розпусти, обмежувати прояв підвищеної чуттєвості, статевих збочень, пов'язувати статеві прояви з моральними установками, національними та віковими особливостями.

Суть статевих виховання визначається тим, щоб підготувати до дорослого життя здорових чоловіків і жінок, готових позитивно сприймати свої фізичні і психологічні особливості, розподіляти нормальні відносини з людьми своєї і протилежної статі у всіх конкретних сферах життєдіяльності, розподіляти свої потреби відповідно до визначених в суспільстві моральних і етичних норм.

Функції статевих виховання в школі: по-перше, **освітня функція** включає ознайомлення дітей шкільного віку з культурою взаємин між статями. Рівноправність чоловіка і жінки передбачає усвідомлення обов'язку, відповідальності по відношенню один до одного і утвореної ними сім'ї; по-друге, **виховна функція** полягає в переході знань у переконання, навички та звички морально-естетичної дії у відносинах між чоловіками і жінками; по-третє, **гігієнічна функція** спрямована на формування у дітей підліткового віку навичок і звичок дотримання особистої гігієни; по-четверте, **фізіологічна функція** передбачає усвідомлення підлітками змін у процесі статевих дозрівання; по-п'яте, психологічна функція включає зміни у дітей середнього підліткового віку в свідомості, поведінці, емоціях, почуттях [339].

Спостереження останніх років свідчать, що активне зниження віку сексуального дебюту проходить повсюдно на тлі паралельного підвищення віку шлюбності: сучасні люди XXI століття пізніше одружуються, їх шлюби часто відкладаються до завершення освіти, кар'єрного зростання, а загальний коефіцієнт шлюбності у всьому світі зростає. Зниження віку сексуального дебюту визначає певний ступінь тривожності традиційного суспільства, яке твердо переконане, що починати займатися сексом треба тоді, коли організм готовий до цього. Але сучасність вносить тут свої серйозні корективи.

Недивлячись на явний інтерес до проблеми сексуальної поведінки учнівської молоді, вважаємо, що сьогодні недостатньо фактів, котрі демонструють особливості підліткової сексуальної субкультури. У зв'язку з цим відзначимо, що одним з ключових змістових напружень підліткового періоду є конфлікт між настанням статевої зрілості та культурними нормами, спрямованими на заборону та обмеження сексуальної поведінки, тобто нормами, що формують соціальну незрілість [340].

Зрозуміло, що дійовість обмежувальних норм сексуальної поведінки в підлітковому віці залежить від багатьох чинників, що визначають своєрідність тієї чи іншої культури (національних, релігійних, економічних, соціально-стратифікаційних тощо). Звідси тема сексуальної поведінки набуває особливої актуальності в контексті тих принципів культурних трансформацій, які відбулися в останні десятиліття. Сутність статевого виховання не в тому, щоб йти за статевим розвитком школярів, а щоб випереджувати його, формувати той морально-психологічний і емоційно-естетичний базис, без якого статеві переживання і стосунки неминуче ускладнюють життя людей, ведуть до непотрібних помилок [68, с. 249]. При цьому варто розуміти, що кожній конкретній культурі характерні свої особливості статевого виховання, наприклад є суттєві відмінності виховання в християнському чи мусульманському суспільстві з багаторічною системою заборон і приписів: дошлюбної незайманості, регуляцією статевого життя тощо.

Необхідно враховувати, в першу чергу, існування двох концепцій статевого виховання. **Обмежена концепція статевого виховання** зводиться до ознайомлення вихованців з інформацією про деякі аспекти **статевої сексуальності**. Так, наприклад, статеве виховання для маленьких дітей мало б інформувати їх про те, звідки беруться діти, як все відбувається під час вагітності, а підлітків про анатомію та фізіологію репродуктивних систем, про ризики дочасних статевих стосунків та їх запобігання і т. д. Таким чином, концепція з обмеженим доступом – це сукупність впливів, які суб'єкти отримують впродовж усього життя, що детермінують: організацію сексуальності, побудову ідентичності, реалізацію жіночих і чоловічих ролей, спосіб зв'язку з іншими, ставлення до сексуальності, формування цінностей, принципів і норм, які визначають сексуальну поведінку, надання знань про різні аспекти сексуальності. З іншого боку, широка концепція вважає, що сексуальне виховання складається, крім елементів, визначених обмеженою концепцією, в *«безлічі впливів, які суб'єкти отримують впродовж всього свого життя»*.

Виходячи з вище викладеного, в науковій літературі розрізняють поведінку, обумовлену статтю, яку називають **статевою**, та

сексуальну поведінку. До першої відноситься маскулінна і фемінінна поведінка і весь комплекс питань, що стосуються ґендеру. Сексуальна ж поведінка – це поведінка, спрямована на задоволення статевого потягу. В її основі лежить статева потреба. Мета цієї поведінки носить двоїстий характер. Передовсім варто визнати об'єктивну, природну мету – репродукцію. Однак, в основі істинно сексуальної поведінки існує суб'єктивна мета – отримання задоволення, насолоди. Це виключно людська риса в сексуальності. Звідси – прагнення людини отримати задоволення різними шляхами (не лише шляхом гетеросексуального контакту) [341].

У монографіях автора «Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та ґендерні особливості» та «Сексуальна педагогіка» [68; 63] сформульовані основні принципи та завдання статевого виховання. Аналізуючи цей матеріал, узагальнюючи його та інтегруючи викладене, окремі педагоги інтегрують виділені нами у наступні завдання статевого виховання. По-перше, **когнітивне завдання** трактується в повідомленні елементарних відомостей; виникненні першорядних розумінь; уточненні, додаванні, конкретизуванні, систематизуванні, розмежуванні і абстракції знань, в залежності від вікових особливостей і рівня розвитку дітей.

По-друге, **емоційно-почуттєве завдання** розкриває розвиток почуттів і емоцій дитини (спонукає прояви співпереживання, співчуття у взаєминах з дітьми свого і протилежної статі; зацікавлює появу потреби в орієнтації на соціально схвалювані дорослими як приклади своєї поведінки; розкриває прагнення бути схожим на справжніх чоловіків, справжніх жінок; прихильність, відповідальність, причетність до спільних справах, любові і поваги до членів своєї сім'ї; сприяє становленню почуття людської гідності і т. д.).

По-третє, **поведінкове завдання** орієнтоване на зміцнення умінь і навичок поведінки дітей в залежності від вікових особливостей, статі та рівня розвитку (пізнання дітьми один одного як представників протилежної статі; безконфліктна комунікація дітей один з одним з урахуванням статевих відмінностей, культури межстатевого спілкування; виконання специфічних «чоловічих» і «жіночих» дій в різних видах будь-якої діяльності; формування відносин в родині, проявів турботи, доброзичливого ставлення до членів сім'ї, родичів тощо) [342; 343].

Окремі завдання статевого виховання бажано розглянути більш детально:

3.6.2.1. Формування здорового способу життя

Багато сучасних психологів і сексологів переконують, що статеве виховання необхідно розпочинати вже з перших днів життя дитини. Інакше чимало важливих моментів можуть бути упущені. Йдеться і про мінімальні правила особистої гігієни, і формування здорового режиму (загартування, фізичні вправи, раціон харчування), і окремі специфічні прийоми, мета яких – попередження надто раннього збудження статевого інстинкту. Не варто ігнорувати поради педіатра щодо профілактики і лікування рахіту, який, як відомо, може стати причиною неправильного розвитку тазових кісток і, як наслідок, статевої системи дитини. Завжди треба слідкувати за тим, щоб малюк, котрий загрався, не «пританцьовував», придушуючи потяг до сечоспускання. Помітивши це, відразу треба вести його в туалет. Справа в тому, що подібне стримування може сприяти некоректному розташуванню матки у дівчинки, та й для хлопчика є небажаним. Треба уникати зараження глистами, котрі не лише негативно позначаються на загальному стані здоров'я, але й провокують появу запальних процесів в проміжній ділянці. А останні, в свою чергу, зазвичай супроводжуються сильним свербінням, котре нервує дитину, заважає її сну і здатне провокувати її статеву збудливість. З метою попередження зайвих подразнень в ділянці статевих органів, треба регулярно купати дитину і правильно підмивати її після дефекації. А після підмивання чи купання висушувати проміжність треба так, щоб не розтирати шкіру.

Варто пам'ятати, що молоді люди черпають досвід гігієни передусім із власного дому. Спостерігаючи в щоденному житті за власними батьками, братами й сестрами, вчаться, наскільки важливо дбати про чистоту, про естетичний, охайний вигляд. Батьки повинні подбати про те, щоб діти виробили добрі навички в цій сфері. А тому не досить лише розмовляти про гігієну, важливо ще й давати дітям приклад.

Викликає стурбованість недотримання багатьма школярами правил особистої гігієни щодо носіння одягу відповідно до погоди. Хлопці не навчені елементарним гігієнічним процедурам – вони просто не миються, тим більше не підмиваються. А в результаті запальні процеси, в т. ч. і на геніталіях. Цьому ж сприяє привчання до памперсів і плавок, а коли хлопці виростають, вони, прагнучи підкреслити свій атлетичний торс, одягають на розмір менші плавки, наче заковуючи у гіпс свою репродуктивну сферу. І в результаті 30 % хлопців так чи інакше мають порушення у будові чи функціонуванні статевих органів і тісно пов'язаних з ними систем організму.

Батькам необхідно приділяти велику увагу формуванню гігієнічних навичок у своїх дітей, в тому числі інтимної гігієни. До гігієнічних заходів цього періоду відноситься щоденне купання дитини з підмиванням статевих органів. Після кожного сечовипускання дитину

підмивають без мила, після дефекації – з милом. При цьому дівчаток треба підмивати в напрямку спереду назад. Під час підмивання малюка після акту дефекації правильний напрям струї (спереду назад) для уникнення інфікування геніталій (так само як у дівчат). Необхідно прищеплювати гігієнічні навички по догляду за тілом, вмінню підмиватися (з 5-річного віку), регулярному сечовипусканню і випорожненню кишечника. Необхідно усувати дратівливі дії на ерогенні зони (уникати носіння тісного одягу, лікувати глистяні інвазії). Забороняється відкривати головку статевого члена під час купання. У старших дітей можлива спроба поміркованого відкривання головки, але лише в тому випадку, якщо дитина не відчуває больових відчуттів.

Бажано по можливості зменшити час перебування дитини в памперсах. Навіть самі якісні з них створюють парниковий ефект, що призводить до запалень крайньої плоти, порушуючи у хлопчиків нормальний розвиток репродуктивної системи: для нормального сперматогенезу в мошонці повинна бути занижена температура, (нижче температури тіла). Отже, батьки вирощують неповноцінних чоловіків (безплідних!), заради своєї тимчасової зручності. Важливо позбавитися від памперсів до 2-3 років, коли йде процес становлення сечопускання. Дитина повинна відчути себе мокрою для вироблення рефлексу тримання сечі. До 2-4 років хлопчики повинні здійснювати сечопускання стоячи, по-дорослому. Такий тип сечопускання є однією з основних ознак належності до чоловічої статі для дитини цього періоду.

Під час розмов як з хлопцями, так і з дівчатами варто присвятити окрему увагу гігієні в період статевого дозрівання. Часто молоді люди потрапляють у незручні ситуації через те, що мало знають про ті зміни, які відбуваються в процесі розвитку потових залоз. У період статевого дозрівання посилюється секреція цих залоз, а також уперше починають діяти залози, що містяться під пахвами та в районі статевих органів. Спричиняють це і гормони, які діють дуже інтенсивно, і бактерії, котрі постійно є на шкірі. Треба пам'ятати, що зміна запаху тіла й посилене потіння під час періоду статевого дозрівання – це природні явища. Але, при цьому треба постійно дбати про свою гігієну, купатися, використовуючи мило, адже приймаючи ванну, ми змиваємо бактерії, які спричиняють неприємний запах. Обов'язково також носити чистий одяг і бавовняну білизну, користуватися дезодорантами тощо. До слова, першими особами, котрі повинні купити дезодорант і розповісти, для чого ним слід користуватися, мають бути батьки.

Батьки, знаючи про зміни запаху під час статевого дозрівання, не повинні постійно докоряти підліткові в «невмитості» і в «смердючості», тим більше, що його нервова система нестійка у зв'язку з перебудовою організму. Бажано м'яко пояснити підліткові про цю специфіку, щоб він

частіше мився, хоч цей запах досить швидко відновлюється, адже він – індикатор статевого дозрівання. І хоч сьогодні запах не відіграє вирішальної ролі в сексуальних стосунках людей, помічено, що подружжя, на яких неприємно діє запах тіла другої половини, ніколи не досягають сексуальної гармонії. Тому тема запахів має знайти місце в статевому вихованні [63, с. 194].

Прошли ті часи, коли дівчинка взнавала про менструації, побачивши несподівано кров'яні виділення на трусиках. Велика увага повинна приділятися правилам особистої гігієни (щоденний душ, кількаразове підмивання) у зв'язку з тим, що кров'янисті менструальні виділення є сприятливим середовищем для розмноження бактерій, в тому числі патогенних. Те, що менструальна кров не згортається і має темніший колір, ніж кров у судинах, не повинно лякати дівчину, бо це пояснюється присутністю у менструальній крові набору ферментів. Від першого дня менструації починається відлік менструального циклу. В будь-якому випадку, треба привчити дівчинку в дні менструації мати обрані засоби гігієни, щоб мати можливість замінити їх кожні 3-4 години. Щоб бути впевненим в тому, що дочка добре підготовлена до цього періоду, слід обговорити з нею, що треба робити в різних ситуаціях. Наприклад: *«Що ти будеш робити, якщо менструація почнеться під час уроку?»*, *«Що ти будеш робити, якщо у тебе не буде ні тампона, ні інших засобів? У кого ти можеш попросити? Що можна ще зробити?»*, *«Що ти будеш робити, якщо у тебе з'явиться маленька плямка крові на платті?»*.

Якщо дівчинка знає, що менструація – це одна з перших ознак дорослості, а до неї діти прагнуть, то й зустрінуть менструацію відповідним чином. Це саме стосується і полюцій у хлопчиків. Підлітку варто розповісти про менструації, їх причини і природу, дівчина ж повинна бути в курсі того, що таке ерекція. Можна розповісти також і про роль цих явищ у зачатті і народженні дітей, і про статеві органи хлопчиків і дівчат, їх відмінності і функціонування. Не треба боятися обговорення таких понять, як, наприклад, гомосексуальність, проституція тощо. Діти зазвичай проявляють природній інтерес до подібних явищ, почувши про них з телебачення чи Інтернету. Є сенс розповісти підліткам про СНІД та інші захворювання, що передаються статевим шляхом.

Більшість дівчат добре і задовго до початку першої менструації поінформовані про цей процес, вони можуть підготуватися і зустріти його без особливих переживань. Важко зрозуміти тих батьків (мова йде про матерів, передовсім), які вважають, що діти не повинні отримати своєчасно інформацію про цей процес. Більшість все ж знає, що це буває у матерів кожного місяця і з'явиться у них в певний час. Поступове навчання дівчаток більш перспективне, ніж одноразова

бесіда перед менархе. Провісниками менархе можуть бути «безпричинні» зміни самопочуття: втомлюваність, слабкість, збудливість чи приступи хандри, головні болі, головокружіння, тошнота тощо. Можуть бути деякий час кров'яністі виділення. Головне, щоб дівчинка знала, що її чекає і що їй чекати. Не завадило б матері навчити дівчинку користуватися відповідними засобами, дати їй спробувати їх використати, розповісти, куди їх пізніше викидати. Немає нічого поганого в тому, що мама поговорить з донькою про прокладки і тампони, щоб дівчинка знала, що у неї є вибір. В європейських країнах, США і Канаді все більшу популярність серед засобів індивідуальної гігієни набувають менструальні чаші, які вважаються безпечнішими для здоров'я жінки і менш згубні для оточуючого середовища, ніж традиційні засоби. На окремих заняттях з дівчатами-підлітками обговорюється правильне використання продуктів жіночої гігієни у зв'язку з чистотою, використання та утилізація прокладок і тампонів.

Важливим у статевому вихованні є ознайомлення школярів з так званім передменструальним синдромом. ПМС часто є синонімом психологічного роздратування, яке жінка викидає на оточуючих в цей період. Психологічно ПМС проявляється втратою контролю над емоціями, різкими перепадами настрою і т.д. При цьому емоційні симптоми часто приносять жінці більше страждань, ніж фізичні. На радість, в однієї жінки вони всі зустрічатися не можуть. Зазвичай, кожна з них несе свій «тягар». У когось ці симптоми виражені сильно, у когось – ледь-ледь.

Важливими в плані збереження репродуктивного здоров'я дівчат є й поглиблені гінекологічні огляди дівчат-підлітків. Справа в тому, що у разі простуди дівчатка часто страждають на цистит – запалення сечового міхура. Часті простуди – часті цистити, що дають ускладнення на яєчники, які далеко не завжди розпізнаються, але в дорослому віці стають причиною репродуктивних патологій. Шкільні медогляди інтенсифікують процеси тілесно-статевої саморефлексії, прискорюють процеси ідентифікації за типом «дорослої жінки», сприймаються дівчатками-підлітками як акт ініціації, обряд входження у світ «жіночої дорослості». В цьому випадку саме очікування візиту до гінеколога служить предметом гордості, хоча це й трапляється рідко. Частіше за все воно супроводжується почуттям страху [63, с. 195].

Дивним, хоч і важливим компонентом першого гінекологічного огляду є питання про статеве життя. Звернене до 14–15-річних дівчаток-підлітків, воно викликає у деяких своєрідний культурно-психологічний шок. Вивчення спогадів дівчат про перше відвідування гінекологічного кабінету дозволяє висловити припущення про те, що істинний сенс огляду полягає не в отриманні медичних даних чи

профілактиці, а в психологічній «ломці» дівчат, своєрідній «дефлорації». Таким чином, організовані на базі школи примусові медогляди і відвідування гінеколога можна розглядати як механізм сексуальної соціалізації дівчат.

Тут доречно буде порушити тему першого візиту дівчат до гінеколога. Чимало матерів узагалі не думають про такі відвідини лікаря своїми доньками, поки дівчина не повідомить про серйозні симптоми хвороби, які вже однозначно свідчать, що їй потрібна медична консультація. Матерям варто дотримуватися правила, яке твердить, що донька-підліток повинна вперше піти до гінеколога ще до того, як у неї виникнуть проблеми зі здоров'ям. Такий візит повинні здійснити разом. Попередньо матір має підготувати доньку до першої зустрічі з лікарем-гінекологом, пояснити їй, що таке гінекологічне обстеження, у чому воно полягає та як важливо дбати про жіноче здоров'я й регулярно проходити лікарські огляди. Мати першою мусить сказати доньці, що слід самостійно оглядати груди, показати їй, як це робити, а також пояснити, що вона має звертати особливу увагу на симптоми, які свідчать про запалення піхви чи яєчників. Розмовляти з донькою матір, звичайно, повинна дуже тактовно й делікатно, поважаючи інтимність дівчини й намагаючись зрозуміти її стан. Не можна вести таких розмов ані тоді, коли трапиться вільна хвилинка, наприклад, між обідом і миттям посуду, ані в присутності інших.

Звісно, запах і виділення у дівчат викликають серйозне занепокоєння. Ці природні прояви життєдіяльності спонукають представниць прекрасної статі зловживати інтимною гігієною. Тим не менше, надто часте миття здатне створити чимало проблем у вигляді молочниці та бактеріальних інфекцій, лікування яких непросте. Обраний засіб інтимної гігієни повинен бути безпечним щодо вагінальної мікрофлори. Крім того, душ кращий від прийняття ванни, так як контакт з водою, часто змішаною парфумами.

Серед гігієнічних навичок, які формують у дітей, варто особливо виділити дотримання гігієни статевих органів. Не вдаючись у «технічну» сторону гігієнічних процедур, варто зазначити наступне:

1. До чистоти й охайності статевих органів необхідно привчати як дівчаток, так і хлопчиків.

2. Гігієнічні процедури статевих органів необхідно робити на ніч перед сном і вранці після сну.

3. Нижню білизну необхідно привчати змінювати.

4. Особлива увага гігієні статевих органів повинна приділятися у період статевого дозрівання та зрілості.

5. Окремо слід сказати про можливі травми статевих органів [63, с.192].

Гігієнічні вимоги до чоловіків не такі строгі, як до жінок, однак вже підлітку треба прищеплювати навички догляду своїх статевих органів. Сеча, секрет-смазка, слизь, що збираються під крайньою плоттю, є хорошим поживним середовищем для численних мікроорганізмів. Вступивши в період статевого дозрівання, підліток часто переживає спонтанні ерекції. Вони можуть бути пов'язані з дотиком чи вібрацією (наприклад, при поїзді в транспорті), при хвилюючих думках, перегляді картинок чи фільмів з оголеними фігурами. Часто ерекції несподівано з'являються при перебуванні в школі чи громадських місцях, що викликає неприємні відчуття, так як здається, що це помітили всі оточуючі. Що робити в таких випадках? Не варто концентрувати свою увагу на тому, що трапилось. Якщо підліток запитує батьків про це, треба порадити йому переключити свою увагу на щось сумне – на математику чи завтрашню контрольну роботу, або ще на щось. Підлітку варто розповісти про менструації, їх причини і природу, дівчина ж повинна бути в курсі того, що таке ерекція. Можна розповісти також і про роль цих явищ у зачатті і народженні дітей, і про статеві органи хлопчиків і дівчаток, їх відмінності і функціонування.

Цікавим, на нашу думку, є використання в голандських школах «правила нижньої білизни»: дітям пояснюють, що всі ті частини тіла, які прикриває нижня білизна, інтимні і ніхто сторонній не повинен їх бачити і чіпати. Варто уточнити, що в такому віці діти отримують не знання про секс, а інформацію про своє тіло і його особливості. Учні повинні знати, що проблеми і сумніви, викликані змінами тіл, є природною частиною дорослішання. Автори таких програм спираються на дані численних досліджень, які підтверджують, що діти, які не володіють базовими знаннями, частіше страждають від педофілів, ніж їх більш освічені однолітки. В американських школах обговорюється важливість особистої гігієни стосовно цих тілесних змін. підвищеної потреби в особистій гігієні, доцільність використання дезодорантів, частоті зміни білизни.

Варто завжди пам'ятати, що в статевого вихованні немає дрібниць. З різних джерел ми намагались вибрати рекомендації фахівців, на які багато-хто просто не звертає уваги. Ось лише окремі з них:

- представники чоловічої статі повинні змалку вживати багато рідини, яка сприятиме повноцінному формуванню сперматозоїдів. При цьому, варто звертати увагу на те, що це актуально для будь-якого вікового періоду;

- потенція значною мірою залежить і від того, як чоловік спить (якщо на животі, то це знижує потенцію); не рекомендується з цієї ж причини спати на високій подушці;

– філіпінські вчені довели, що хлопчики, котрі в дитинстві добре їдять і швидко набирають вагу, виростаючи, ведуть більш активне і різноманітне життя (у них вищий рівень тестостерону). Цікаво, що серед жінок подібних тенденцій, що пов'язують харчування, строки статевого дозрівання та сексуальну активність, виявлено не було;

– налагодити інтимне життя допомагає дієта. Від пива варто утримуватися – це природній фітоестроген, надлишок якого негативно позначається на сексуальних можливостях чоловіка. Цей гормон сприяє зростанню живота. Якщо обхват талії чоловіка більше 94 см – рівень тестостерона знижений. Найнебезпечніший жир – вісцеральний – відкладається у чоловіків всередині живота. Жирові клітини секретують гормон лептин, а він, в свою чергу, глушить вироблення тестостерону;

– дівчинці – майбутній матері – дуже важливо мати нормальний таз, а це частково залежить і від своєчасного спорожнення сечового міхура і кишківника. Звичка затримувати сечопускання і спорожнення кишківника може іноді сприяти неправильному розташуванню матки, та й для хлопчика дуже небажана;

– щоб попередити можливі подразнення ерогенних зон, необхідно щоденно купати дитину, і після кожного спорожнення підмивати її. Постійна турбота про чистоту своїх статевих органів у дитини – результат копіткої роботи всієї сім'ї;

– тривале сидіння за комп'ютером, яким грішать сучасні підлітки, часто приводить до гіподинамії, тобто порушення балансу активних і пасивних дій організму. А неправильний кровоток в органах малого тазу однозначно змінює статеву фізіологію людини в гіршу сторону. Внаслідок цього уповільнюється розвиток геніталій, збільшується відкладення жирів в ділянці стегон і живота, що з часом буде несприятливим фактором у сексуальному житті;

– в канадських школах дівчаток вчать як правильно користуватися гігієнічними прокладками. Хіба хтось може цьому навчити краще від матері? При цьому варто зазначити, що якщо й виносити на обговорення в школі такі проблеми, то недоцільно це робити в присутності хлопців – щось інтимно-потаємне має залишатися, і елементарне почуття сорому у дітей знищувати не варто.

3.6.2.2. Формування в підлітків і молоді відповідального ставлення до свого тіла, фізичного і репродуктивного здоров'я

В 1-2 роки діти починають знайомитися зі своїм тілом, зачіпають свої геніталії, в 2-3 роки проявляють до них інтерес, можуть ними гратися, цікавляться геніталіями інших дітей, люблять розглядати

дорослих. До 4-х років особливий інтерес проявляється до жіночих грудей. В 5-6 років дитина задає питання, пов'язані зі статтю: звідки беруться діти, чим відрізняються хлопчики від дівчаток, як завести дитину? Може з'явиться сором оголеного тіла, бажання, щоб її не бачили голим. Добре, якщо дитина побачить вагітну жінку і отримає відповідні її віку пояснення. Не слід виганяти малюка, коли буде народжувати домашня кішка. Діти, і хлопці і дівчата, в цьому віці повинні зрозуміти, що їх геніталії є однаково цінні, але різні. І ніхто не повинен відчувати свою меншовартість у зв'язку з неподібністю з дітьми іншої статі.

Серед важливих педагогічних завдань слід виділити проблему **формування любові до свого тіла**. Дитину слід переконувати, що її тіло є дорогоцінним, що воно належить лише їй, тому вона повинна його любити, за ним доглядати, дотримуючись гігієни. Вихованців, особливо дівчат, слід вчити одягатися так, щоб підкреслювати свої кращі сторони, приховуючи можливі вади фігури.

Доцільно вчити дітей, що у кожної людини є свої інтимні місця: *«Я не хочу, щоб ти зачіпав інших дітей за інтимні місця, а також не хочу, щоб інші діти торкались тебе. Домовились? Тому вони і називаються інтимними...»* Зазвичай, таких пояснень буває достатньо. Звісно, знання тих проблем, котрі пов'язані зі сексуальністю, дало б змогу приймати розумні рішення. Люди, котрі знають, як влаштований їх організм, як він діє в різних умовах, швидше помічають відхилення, що виникають в ньому, і звертаються за медичною допомогою. Хіба не є показником поганого знання свого організму високий рівень звертання пацієнтів із запущеними захворюваннями простати чи матки?

Коли у вивченні тіла, яке дитина здійснює в перші роки життя, існують заборонені зони, які не називаються, які вважаються «брудними» або «потворними», вона включає їх як негативні частини себе, відкидаються тими, хто є найважливішими фігурами та їх посередниками зі світом. Якщо цей процес, з іншого боку, відбувається з прийняттям і позитивною оцінкою всіх частин тіла, то можна визнати як належне цінність тіла, яке буде легко доглядати і поважати. Коли діти виростають, вони сприймають своє тіло, як таке, що може генерувати в них численні фантазії, щоб пояснити сексуальні відмінності. Тіло є невичерпним джерелом для цікавості дітей (а також для дорослих): перше відчуття серцебиття, усвідомлення роботи стравоходу, органів дихання, процесів виділення і т.д. – все це викликає у дітей здивування і викликає численні запитання до дорослих, які намагаються зробити прості роз'яснення.

Тим не менш, може існувати ряд питань, пов'язаних з тілом, які також привертають увагу дітей, але в дорослих викликають певний

дискомфорт, здивування або відсутність чіткої відповіді, щоб прояснити сумніви. Це питання пов'язані з вагітністю жінки, першими мимовільними еякуляціями або менархе, питання про сексуальні стосунки тощо, тобто ті, які пов'язані зі статевою сексуальністю. Якщо діти не отримують від дорослих задовільних відповідей на свої проблеми, вони вдаються до «вуличних просвітників» – більш «інформованих» однолітків чи старшокласників, або шукають відповіді в інтернеті і отримують відповіді, далекі від реальності. У них формується набір знань з тем, пов'язаних зі статевою сексуальністю, які мають конотацію забороненої, підпільної, ганебної, знеціненої інформації. При цьому опитування учнівської молоді показує помилки, які містять переконання підлітків про сексуальні стосунки, способи уникнення несвоєчасної вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом, сексуальні відносини і серйозні ризики, яким вони піддаються.

Елементом статевого виховання дитини може стати **зживання надмірної бридливості батьків**. Для того, щоб дитині не передавалась бридливість і ненормальне ставлення до статевих органів, батькам не слід показувати свою гидливість, змінюючи пелюшки, підгузники і витираючи її геніталії. Не варто загострювати увагу на всьому, що має стосунок до статевих органів, бо цим батьки всупереч своїй волі можуть зародити в дитині непотрібну настороженість щодо статевих органів, не кажучи вже про огиду до виділень свого тіла (не всі навіть можуть правильно їх назвати – пісючки, какалки, кал, фекалії тощо).

Часто соромливість і гидливість – наслідок міського способу життя в ізольованих квартирах. У сільському домі, в оточенні різновікових родичів і домашніх тварин, дитина може стати свідком і оголених тіл, і статевих актів між тваринами. І бридливість навряд чи сформується, коли доводиться прибирати за тваринами і розкидати органічні добрива на городі. Інша справа – ізольованість міської квартири. У зв'язку з цим, можна рекомендувати батькам залучати міських дітей до догляду за домашніми тваринами.

Окремі дівчатка не помічають, як у них починають рости груди, інші досліджують свої груди чи не щоденно, як тільки помітили якісь зміни, особливо якщо їх випереджають в цьому подружки. Як і при інших фізичних змінах, при пубертаті цей процес має індивідуальні рамки. Кожна дівчинка реагує на зростання молочних залоз по-своєму: з цікавістю, боязко, байдуже. Слід чутливо ставитись до переживань своєї дочки.

Завдання матері, коли у дівчини починають рости груди, не байдуже купити і принести маленький бюстгальтер, а влаштувати урочистий похід за білизною разом з донькою. Щоб та відчула, що

носити бюстгальтер – це правильно, нормально, але не соромно. А у матері під час такого походу є шанс зрозуміти, що відбувається в житті дочки. Якщо вона обирає спортивний топик, швидше за все, вона комплексує, соромиться. Якщо вона дивиться на красиву святкову білизну, ймовірно, їй хтось подобається, і вона намагається підкреслити свою жіночість, красу.

Як зазначають фахівці, ґендерна ідентифікація дівчат тісно пов'язана зі **символікою бюстгальтера**, який є свідченням їх належності до статеводозрілих жінок. Одягання першого бюстгальтера – надзвичайна подія в житті кожної дівчинки, і питання вибору його слід вважати не стільки психофізіологічною, скільки культурно-педагогічною проблемою. При цьому дівчинка повинна розуміти, що під час росту у зв'язку зі зміною рівня гормонів молочні залози можуть бути чутливими чи навіть хворобливими. Зазвичай майже у всіх жінок одна залоза дещо більша від іншої, що не повинно викликати тривогу. Головне, що дочка повинна знати, – що вона перфектно виглядає, про що їй необхідно частіше говорити [344].

Окрім зазначеного, варто чітко сформулювати психологічні завдання, які має вирішувати підліток: пізнавати і приймати фізичні зміни в своєму тілі; розвивати здатність міркувати, вміння приймати рішення і вчитися на своїх помилках; вчитися піклуватися про себе і забезпечувати свою безпеку; усвідомити свою особисту відповідальність за своє життя і відмовлятися від потреби звинувачувати інших у своїх помилках; розвивати зрілі відносини з людьми своєї і протилежної статі; досліджувати цінності, що відрізняються від цінностей дорослих і рідної культури; розвивати свою сексуальну зрілість; прагнути до фінансової незалежності.

До підліткового віку хлопці і дівчата повинні мати загальне **уявлення про сексуальне здоров'я та репродуктивний потенціал**. Пубертатні зміни пов'язані з ризиком для здоров'я. Вступаючи в доросле життя, молоді люди повинні усвідомити, що сексуальне здоров'я – це не лише відсутність якихось хворобливих змін в організмі людини, які можуть приводити до зниження сексуальної функції, але це й інтегральний комплекс взаємодіючих компонентів сексуальності – біологічного, соціально-психологічного, – що забезпечують сексуальну поведінку, складну систему сексуальних взаємин, сприяють оптимальній сексуальній адаптації до протилежної статі, сексуальній гармонії відповідно до норм соціальної та особистої моралі.

Репродуктивний потенціал молодої людини означає здатність до відтворення і можливість вирішувати, коли і як часто це робити. Ми свідомо відзначаємо репродуктивний потенціал, бо говорити про репродуктивне здоров'я школярів не завжди коректно, оскільки свою репродуктивну функцію юнаки і дівчата, зазвичай, ще не реалізували.

Під репродуктивним потенціалом, на нашу думку, варто розуміти рівень фізичного і психічного стану, який при досягненні соціальної, зрілості, визначить якість здоров'я народженого покоління. В оцінці репродуктивного потенціалу доцільно враховувати розповсюдженість загальносоматичних захворювань, що впливають на репродуктивну функцію; рівень фізичного й статевого розвитку; розповсюдженість захворювань репродуктивної системи; стан статевих виховання, сексуальної освіти і поведінки, психологічну готовність до народження дітей тощо.

Важливою умовою збереження репродуктивного потенціалу є **адекватне ставлення молоді людини до власного здоров'я**. Таке ставлення проявляється у володінні об'єктивною інформацією, у неафективному, врівноваженому емоційному реагуванні на стан власного здоров'я, у профілактичних діях і своєчасному реагуванні на його погіршення.

Соціальне і психологічне забезпечення сексуального і репродуктивного здоров'я починається на ранніх етапах психосексуального розвитку дитини, причому якщо у формуванні статевої самосвідомості основну роль відіграють біологічні фактори, то формування статевої поведінки і психосексуальної орієнтації більшою мірою залежить від соціальних факторів, таких як статево виховання і сексуальна просвіта.

Відповідальність за свою поведінку, в тому числі своє здоров'я – це перша ознака зрілості. Поряд з ціннісним існує споживацьке ставлення до здоров'я, коли воно розглядається як власність, невичерпний ресурс, яким можна користуватися, ніскільки про нього не турбуючись. Як показали наші опитування, школярі у своїй більшості сприймають необхідність зміцнення і збереження здоров'я, але не усвідомлюють його соціальної значущості для майбутнього особистісного і професійного життя, легко відмовляються від його збереження.

Одним з основних показників сексуального здоров'я та репродуктивного потенціалу є **ступінь і темпи статевих розвитку**. Затримка статевих розвитку є провідною патологією захворювань підлітків (126 на 1000 досліджених). Частота затримки статевих розвитку в юнаків-підлітків у сучасній популяції досягає 3,6 %, а в сукупності з синдромом неправильного пубертату – 4,2 % [345].

Негативно впливає на репродуктивне здоров'я **гінекологічна і соматична захворюваність** у дитячому та підлітковому віці. За останні 20 років кількість абсолютно здорових дівчат, на думку дослідників, знизилась з 28,3 % до 6,3 %. 75 % школярок мають хронічні захворювання, які можуть позначитися на репродуктивній функції. До них відносять хвороби серцево-судинної, кровотвірної, травної, дихальної, ендокринної систем. Приблизно 53 % захворювань

прямо чи опосередковано впливають на репродуктивну систему. Причому, на цьому тлі лише 1 з 10 хворих самостійно звертається до дитячого чи підліткового гінеколога.

За останні роки відмічається серйозне зростання гінекологічних захворювань; порушення в розвитку репродуктивної системи і запальні процеси в ній трапляються у кожної 8-ї дівчини. При цьому патологія репродуктивної діяльності зберігається на довгі роки. Розповсюдженість гінекологічних захворювань серед дівчат усіх вікових груп України в середньому складає 112 на 1000. У період до 7 років патологічна враженість становить 10,1 %, потім знижується до 6,5 % у віці 7–10 років, після чого спостерігається наростання цього показника до 9 % у період 11–14 років і 18,0 % у дівчат 15 років і старше. В. Мірський (1998) простежив цікаву закономірність: рівень патологічної враженості дівчат гінекологічними захворюваннями становить 12,7 %, а хлопців андрологічними захворюваннями – 12,6 %.

Одна з проблем формування репродуктивно здорової жінки – **вульвовагініт** – запальний процес у зовнішніх статевих органах, який у структурі дитячих гінекологічних захворювань трапляється найчастіше. Велике значення у профілактиці вульвовагініту має гігієна дівчинки. Батьки повинні пояснити доньці важливість дотримання чистоти зовнішніх статевих органів і навчити правильному проведенню гігієнічних процедур.

Низькою у підлітковому середовищі є і культура підтримання репродуктивного здоров'я. Про це свідчить, по-перше, відсутність лікування гінекологічних чи андрологічних захворювань, або практикування самолікування. По-друге, звертання до фахівців з тих чи інших захворювань на пізніх стадіях розвитку. По-третє, низький рівень звертань до лікарів, пов'язаних з попередженням венеричних хвороб і вагітності, а також з метою профілактичних оглядів.

У пубертатному віці на перше місце у структурі захворюваності виходять *порушення менструальної функції*, які найчастіше виникають внаслідок легкої вразливості, функціональної недосконалості в цьому віці регулювальних відділів статевої системи. Надалі це може позначитись на дітородній функції.

На жаль, особливістю досліджень репродуктивного потенціалу молоді сьогодні є те, що вони стосуються здебільшого дівчат за відсутності аналогічних досліджень стосовно хлопців. В українських поліклініках дуже рідко можна зустріти лікаря-андролога, що безпосередньо займається проблемами здоров'я репродуктивних органів чоловіків. А про підліткового андролога говорити взагалі не доводиться. Разом з тим фахівці вважають, що репродуктивні проблеми сім'ї чи не у половині випадків пов'язані з неблагополуччям у статевій сфері саме чоловіків.

Проведені в багатьох країнах дослідження демонструють суттєвий приріст у хлопців вроджених аномалій розвитку статевої системи, які серйозно обмежують, а то й зовсім роблять неможливою участь майбутнього чоловіка у процесі зачаття. Вчені вважають, що майже 60 % різноманітних захворювань дитячого і підліткового періоду можуть представляти потенційну загрозу для чоловічого репродуктивного благополуччя. За статистикою, у 12–17 % підлітків-хлопців існують проблеми з репродуктивною системою. Кожний восьмий юнак вступає у репродуктивний вік з андрологічними захворюваннями, що може позначитись на ефективності дітородної функції. При цьому хлопці дуже соромляться, якщо в них виявляється якась хвороба, пов'язана з репродуктивною системою.

Суттєвий вплив на погіршення репродуктивного потенціалу чинить ранній початок статевого стосунку. У дівчат з досвідом статевого життя в 3–4 рази вища гінекологічна захворюваність, ніж у їх одноліток, що не мають такого. Лише 17 % дівчат вважають, що в їх віці сексуальні стосунки можуть бути небезпечними для здоров'я.

3.6.2.3. Подолання шкідливих звичок

Майже всім дітям у певні періоди розвитку притаманна мастурбаційна поведінка. Це, на думку сучасних науковців, цілком природне явище. Досліджуючи своє тіло, дитина виявляє, що дотик до деяких частин тіла викликає більш приємні відчуття, ніж до інших. І варто тільки ці частини тіла оголити, як руки вже тягнуться туди. Рання дитяча мастурбація зазвичай не має сексуального контексту. До речі, батьки розглядають дії дитини очима дорослої людини, в той час як для дитини мастурбація – явище, котре супроводжується приємними відчуттями.

Думка про гріховність мастурбації, і її надзвичайну шкоду існувала впродовж багатьох століть. Особливу роль у формуванні такого уявлення відіграла християнська релігія, на думку якої, мастурбація до категорії гріховних. Услід за нею, медики намагалися довести шкідливі наслідки мастурбації, а саме послаблення пам'яті, неврастенію, втрату ваги, малодушність, зниження працездатності, капризність, замкненість, тощо. Наводилися клінічні приклади того, що мастурбація може чинити негативний вплив на потомство. Мастурбацію звинувачували у всіх венеричних захворюваннях.

На початку ХХ ст., з розвитком прогресу, завзятість боротьби з мастурбацією дала ще досконаліші способи боротьби з нею. Але з часом вектор ставлення до мастурбації змінює напрям з повного заперечення до визнання корисності. Опитування 50-х років ХХ століття виявляли в країнах Західної Європи і США до 18%

респондентів, які вважали, що мастурбація погана і шкодить здоров'ю. Серед співвітчизників цієї думки дотримувалися близько 40% опитаних. Сьогоднішні респонденти демонструють нейтральне ставлення до мастурбації.

Щоправда, треба зазначити, що мастурбація знижує статеве і психічне напруження, служить безпечним способом сексуального експериментування, підвищує ступінь впевненості при сексуальному спілкуванні, контролює сексуальні імпульси, допомагає долати почуття самотності, знімає загальний стрес [346]. Дехто заявляє, що підліткова мастурбація (особливо у дівчат) в поєднанні з еротичними фантазіями є, в сутності, репетицією сексуальних стосунків. Але така позиція не сприймається багатьма педагогами і батьками. Окрім цього, не завжди чоловік, котрий навіть задовольняє жінку, може зробити жінці приємно так, як це вона зможе зробити сама.

У дослідженні Р. Соренсона [346] було показано, що мастурбують 39% дівчаток і 58% хлопчиків підліткового віку; серед 20-річних юнаків і дівчат ці цифри зростають відповідно до 85 і 60% [347; 348]. У дітей, батьки яких спокійно реагують на цей спосіб пізнання власного тіла, вона минає як певний етап розвитку без жодних негативних наслідків. Натомість у дітей, чиї батьки своєю реакцією породжують у них почуття вини, страх, відчуття загрози, постійного нагляду й концентрації на їхній «дивній поведінці», нерідко проявляється компульсивна мастурбаційна поведінка. Вони підсвідомо вчать використовувати мастурбацію як найпростіший і будь-якої миті доступний спосіб зменшувати рівень емоційного напруження. А це напруження, своєю чергою, посилюють батьківські заборони. Якщо батьки спокійно сприймають природні поведінкові реакції маленької дитини, пов'язані з її розвитком, а зокрема, пізнанням власного тіла, то формують надійний фундамент для добрих стосунків з дитиною в майбутньому.

Батьки не повинні ставитися до геніталій так, наче це щось погане. Так як дитина не робить нічого негожого, стимулюючи геніталії, немає необхідності сварити і ганьбити, тим більше карати. Малюк не повинен відчувати себе винним, тому що може розвинути комплекс, який ускладнить в майбутньому його статеве життя. Не можна говорити, що ці частини погані, так як пізніше можуть виникнути сексуальні проблеми. Мастурбація не впливає на формування особистості, не заважає розвитку. Окремі діти можуть займатися цим, не усвідомлюючи того, що вони роблять.

3.6.2.4. Виховання правильного ставлення до сексуальності і сексу

Сучасне ставлення до сексу як до чогось інтимного не дозволяє людям вільно і відкрито говорити на тему сексуальних стосунків, а тим більше вчитися розбудовувати гармонійні сексуальні стосунки. Тому дуже важливо дати школярам уявлення про інтимність як таку. Інтимність – одне з понять, що найчастіше асоціюється зі сексуальними стосунками. В англійській мові воно вживається вже в XVII столітті у повсякденній мові як евфемізм статевого акту, статевого стосунку. У ширшому розумінні сьогодні означає близькість з іншою людиною, членами групи. При аналізі поняття «інтимність» зазвичай виділяють наступні маркери: щирість в стосунках, довіра, відкритість, свобода у прояві почуттів і поведінці, готовність безоплатно ділитися досвідом, знаннями, почуттями. Інтимними стосунками вважаються – родинні, дружні, любовні, сексуальні. Останні з вказаних стосунків – сексуальні – можуть включати в себе різні типи інтимності, однак, для них єдиним характерним сексуальним видом інтимності – бажання духовної і фізичної близькості з партнером. Очевидний зв'язок сексуальної інтимності, в тому числі, зі статевим потягом як фізіологічним процесом, але вона не зводиться до нього. Варто зазначити, що не всі інтимні стосунки є статевими чи сексуальними, не всі статеві і сексуальні стосунки інтимні [349, с. 73].

Можна цілком погодитися з думкою, що секс – це інтимна справа, в тому плані, що не варто демонструвати на загал свою сексуальність чи обговорювати свої особисті сексуальні відносини відкрито з усіма зустрічними. Але ж чомусь навіть між собою багатьом подружнім партнерам дуже важко бути до кінця відвертими. Схоже, секс для людей є настільки інтимною справою, про яку не варто говорити навіть з тим, з ким займаєшся цією інтимною справою. Займатися можна, а ось говорити про те, чим займаєшся – це вже занадто. Не випадково на численних форумах в інтернеті люди, особливо жінки, намагаються обговорити свої сексуальні потреби, які ускладнюють їх подружнє життя [350].

Великого значення у статевому вихованні сьогодні надають формуванню установки на цнотливість, під якою розуміють систему особистісних і ціннісних установок на утримання від усіх форм сексуальних стосунків до вступу в шлюб. Подружня чистота – це статеве співжиття подружніх партнерів, що базується на любові, взаємній відданості, розумінні, довірі й вірності. Таке розуміння чистоти невпинно нагадує про те, що себе слід приносити в дар єдиній, коханій людині, з якою взято шлюб перед Богом.

Дефлорацію, позбавлення невинності багато підлітків вважають бар'єром між дитинством і дорослістю. Тому і прагнуть подолати його

якомога швидше, не усвідомлюючи, що цнота оберігає статеві органи дівчини від запальних процесів, інфекцій і захворювань, в тому числі тих, що передаються статевим шляхом. Окрім цього, організм дівчини не готовий до нормальної любрикації, до повноцінного перетікання вагітності, тим більше до її переривання. Тривога, яку викликають думки про біль при дефлорації, її очікування в юному віці провокують страх, який сприяє мимовільному скороченню м'язів піхви і ускладнює інтрімісію.

Варто пояснити дитині-підліткові, що хоча важко опанувати чи зменшити сексуальне напруження, яке виникає в організмі особи під час періоду статевого дозрівання, зате його дуже легко розбуджувати й посилювати. Цим пояснюється така велика реактивність деяких молодих людей на кожну тему, слово, образ чи жарт, які можуть викликати асоціації зі сексуальністю людини. А на думку польського педагога Єви Люб'янець, не існує способів, за допомогою яких можна було б зменшити сексуальне напруження. Часом батьки, щоправда, підказують своїм синам, що самі ефективно використовували з цією метою інтенсивні заняття спортом, різноманітні захоплення, яким присвячували весь вільний час, або сильну втому, якої досягали, виконуючи в кінці дня фізичні вправи, після котрих ще й приймали холодний душ. У цих порадах немає нічого поганого, але слід зазначити, що ефективність методів такого типу не підтверджена науково, а до того ж їх не можна назвати надійними [351].

Батьки повинні зорієнтувати дитину в тому, що перед вступом в інтимні стосунки їй необхідно обов'язково показатися гінекологу. У цивілізованих суспільствах це цілком нормальне явище. Якщо дівчина не позбудеться від запальних захворювань перед початком статевого життя, то перші статеві зносини можуть бути дуже болісними. Батьки часто непокояться можливістю небажаної вагітності їх доньок чи зараження ІПСШ. Окрім того, багато дорослих опиняються в двоякому становищі: вони щиро вірять в необхідність дотримання освячених традицією правил сексуальної поведінки, які підлітку видаються строгими і старомодними. Цікаво, що у деяких батьків викликає неспокій, якщо їх дитина-підліток не проявляє інтересу до однолітків протилежної статі; вони розглядають це як ймовірну ознаку схильності до гомосексуалізму.

У підлітковому віці головне в статевому вихованні – **сформувати правильне ставлення до міжстатевих, у т. ч. сексуальних стосунків**. Підліток, особливо це стосується дівчат, має зрозуміти, що сексуальний контакт – це не жест, яким можна зробити комусь приємно, чи щоб колеги і подруги заздрили «крутизні». Мова йде про життя та обов'язки. **«Сексуальна підготовленість» означає більше, ніж готовність чи здатність тіла до сексу.**

Зазвичай діти непогано адаптуються до поведінки батьків і вчаться користуватися своєю сексуальністю потайки від них. Але іноді батькам значною мірою вдається впливати на розвиток сексуальності дітей, тим самим сексуальність відмежовується від іншої тілесності, поміщається в якісь межі і рамки. Тому сексуальність може не просто не розвиватися досить вільно і спокійно, а в прямому сенсі придушуватися. Тому часто у людей, що мають труднощі в сексуальній сфері, сексуальність розвинута недостатньо. Це виглядає по-різному, але в дорослому стані завжди виражається в нелюбові до сексу, огиді до будь-яких його проявів, в нездатності отримувати задоволення від свого тіла і від тіла партнера.

Вихователі повинні пояснювати молодому поколінню, що статевий інстинкт і статеве життя не злочин, не ганьба, а природня потреба, як людини, так і кожної живої істоти, що вона дарована матір'ю-природою для продовження роду. І нарешті. Сексуальна педагогіка необхідна, оскільки статевий інстинкт – потужне фізіологічне явище, і питання щодо нього слід пояснювати значно раніше, ніж це почуття оволодіє підлітком, отже з дитинства.

3.6.2.5. Профілактика дочасних сексуальних контактів

Дорослих хвилює **дочасний секс** підлітків. Варто зрозуміти, що більшість підлітків сексуально активні не тому, що вони не можуть прожити без сексу, а тому, що у них відсутні особисті причини відкладати сексуальні стосунки до одруження. Перша причина полягає в тому, що підлітки гостро відчувають потребу кохати і бути коханими. Інша причина – самотність, яку відчувають особливо дівчатка, якими не цікавляться їх батьки, і юнаки, до яких їх матері не проявляють ласки і ніжностей. Кожний дорослий несе відповідальність за те, щоб дитина їх отримувала.

В процесі опитування випускникам школи та студентам університету задавалося питання про те, як вони ставляться до сексуальних контактів у підлітковому віці. Отримані відповіді в таблиці 9:

Таблиця 9.

Ставлення учнів до можливості сексуальних контактів у їх віці (%)

| Варіанти відповіді | Загальна кількість | Юнаки | Дівчата |
|--|---------------------------|--------------|----------------|
| Сексуальні контакти недопустимі у підлітковому віці | 36,2 | 29,6 | 41,9 |
| Сексуальні контакти допустимі в підлітковому віці, але сам(а) не вів статеве життя | 37,2 | 37,3 | 36,9 |

| | | | |
|---|------|------|-----|
| В підлітковому віці ще рано вступати в сексуальні стосунки, але тим не менше маю досвід | 3,7 | 4,5 | 3,0 |
| Я вважаю, що сексуальні контакти цілком природні в підлітковому віці, і вів статеве життя | 12,2 | 16,1 | 8,8 |
| Важко сказати | 10,9 | 12,5 | 9,5 |

Як бачимо з наведених в таблиці даних, практично кожний шостий респондент (15,9%) вказав на те, що у нього був досвід статевих стосунків. Решта ж не мали подібного досвіду. При цьому безумовно сприймають вікову обмежувальну норму і дотримувалися її. Серед дівчат таких більше, ніж серед юнаків – 41,9% проти 29,6%.

Знаний психолог М. Грехем заявляє: *«Сучасна молодь дуже прагматично підходить до питань сексу. Вони буквально планують, коли позбавитись цнотливості, з ким, і віддають собі звіт, для чого їм це потрібно. Для нинішніх підлітків секс – своєрідний ритуал, посвята в доросле життя...»*. Навряд чи це має місце в середовищі українських школярів, але зростання кількості дорослих сексуальних контактів в Україні – факт [352].

В Україні від 7 до 15% школярів і учнів ПТУ вперше дебютували в сексі до 15 років. Серед їх однолітків-школярів мали досвід сексуальних контактів був у 17% хлопців і дівчат. Третина (30%) учнів 11-го класу вже вступала в статеві контакти [353]. Більшість підлітків отримують свій перший сексуальний досвід у 16 років. У цей час вони стають більш потайливі і стримані в розмовах. Перший досвід має величезне значення для дитини. Адже вона перестає бути дитиною – входить у доросле життя і батьки повинні підтримати її в цьому.

Коли саме це стає «серйозним», багато батьків не знають. Майже дві третини юнаків і третина дівчаток не розповідають своїй матері про свій перший сексуальний досвід, батька ж в це питання вони присвячують значно рідше. Але принаймні батьки можуть припускати, що якщо у дитини є друг або подруга, то, можливо, вона вже отримала свій перший сексуальний досвід. Добре, якщо батьки заводять цю розмову, але тільки якщо не наполягають на ній або не питають настирливо, наскільки далеко зайшли їх відносини. Багато матерів і батьків не впевнені, чи повинні вони на це реагувати, а якщо реагувати, то – **як**. Головне – батьки повинні дотримуватися принципу відкритого обговорення теми статевого життя. Зрозуміло, що саме в тінейджерському віці хлопчикам і дівчаткам цю тему обговорювати ніяково і неприємно. Тому батьки повинні самі сигналізувати, що вони готові до розмови і відкриті для питань, але при цьому все ж зберігати стриманість і шанобливу дистанцію.

Правило 1: Спостерігати, але не наглядати. Психологи радять: *«Якщо тінейджери не хочуть говорити про свій перший сексуальний досвід, необхідно за ними поспостерігати, але ні в якому разі не наглядати. І час від часу справлятися про те, як йдуть у них справи, але не ставити при цьому ніяких докладних питань».*

Правило 2: Батьки не повинні все пускати на самоплив ..., також як не повинні прогинатися і залишатися толерантними у всьому, якщо вони такими зовсім не є. Наприклад, не варто весь час дозволяти ночувати дитині поза домом.

Правило 3: Сумніви необхідно висловлювати спокійно. Нерідко буває так, що підлітки навіть з полегшенням чують від своїх батьків запевнення, що вони ще занадто юні для сексу, особливо якщо батьки обґрунтовують свої сумніви. Виходячи з досвіду, ми можемо з упевненістю стверджувати, що підлітки завжди схильні переоцінювати своїх ровесників щодо сексуального досвіду. Іноді дівчатка і хлопчики виявляються прямо-таки під пресом інших стереотипів, безпідставно стверджують, що вони вже давно «повинні» були мати секс, хоча, можливо, вони не мають до нього ніякого бажання. І підтримка, запевнення від батьків, що в цьому питанні поспішати нікуди, можуть заспокоїти дитину.

Правило 4: Використання розумної книги. Іноді буває краще, якщо батьки прямо скажуть своїй дитині: *«Ми знаємо, що тобі неприємно говорити з нами на цю тему».* В такому випадку гідною альтернативою розмови може бути книга або брошура, наприклад на тему контрацепції. Зрозуміло, з попередженням, що і на всі наступні питання він знайде відповіді там. Батькам ні в якому разі не можна ображатися, якщо їх дитина не звертається до них з цими питаннями. Можна обійтися і без особистої бесіди; головне – надати дитині потрібну інформацію.

В процесі опитування виявилось, що 36,5% матерів і 37,7% батьків не знають про статеві практики своїх дітей, оскільки ті ретельно це приховують. 39,4% матерів і 42,2% батьків цю тему в сім'ї не обговорюють. Там же, де батьки знають про статеві стосунки дітей, 19,0% матерів і 17,3% батьків ставляться до цього терпимо, і 5,1% матерів і 2,6% батьків ставляться до цього вкрай негативно. Як видно з наведених даних, більшість школярів не бажає за доцільне обговорювати цю тему з батьками. Ці дані не враховують ні статі, ні віку школярів.

Співставляючи ставлення підлітків до вікової заборонної норми на вступ у статеві стосунки зі стильовими особливостями їх сексуальної поведінки, встановлено, що і хлопці і дівчата часто вважають, що в їхньому віці *«ще рано вступати в сексуальні стосунки»*, але тим не менше ведуть статеве життя.

Серед причин ранніх сексуальних стосунків можна виділити соціальні, фізіологічні, психічні та педагогічні причини. До соціальних причин відносяться відголоски сексуальної революції; внесення в особисте життя духу комерції; еротизація реклами та літератури і засобів масової інформації; урбанізація, яка сприяє послабленню уваги, контролю дорослих за дітьми. Серед фізіологічних причин першочергово треба виділити акселерацію та нерівномірність фізичного розвитку підлітків. До психічних – підліткову гіперсексуальність, яка детермінується не лише різким збільшенням виробництва гормонів в організмі, але і тривалим інтересом до протилежної статі. Серед педагогічних причин передовсім варто виділити непередбачене в деталях статеве виховання юнаків і дівчат.

Дуже важливим у статевому вихованні повинно стати **формування відповідального ставлення до безпечності в міжстатевих, в тому числі сексуальних, стосунках**. В процесі нашого опитування встановлено і джерела отримання підлітками інформації про «безпечний секс». Виявилось, що найпопулярнішими каналами інформації є телебачення і різна рекламна продукція – відповідно 38,8% і 31,9%. Окрім цього, значущими джерелами інформації для підлітків є: найближче соціальне оточення – друзі (26,1%) і батьки (25,2%); періодичні друковані видання (23,4%). Уроки, присвячені даній проблемі, відзначив кожний п'ятий підліток – 21,7%. Менш популярні книги і, як не дивно, інтернет – 19,8% і 13,2%.

Рання сексуальність, зазвичай, носить наслідувальний характер, а статеві зв'язки в підлітковому віці частіше бувають випадковими. Молоді хлопці і дівчата часто пізніше жалкують, що вступили в статеві стосунки надто рано: приблизно третина підлітків при опитуванні заявили, що вступаючи в статеві стосунки, вони відчували надто стрімкий розвиток ситуації. І навпаки, про те, що очікування першої інтимної близькості тривало довго, не жалкує практично ніхто.

Міжнародна федерація планування сім'ї стверджує, що не існує способів огородити підлітків від безладних статевих контактів, однак можна запобігти передчасному вступу дітей у статеве життя. Треба частіше дивитися передачі про здоров'я, контролювати захоплення дітей інтернетом, де необмежено публікуються сайти з порнографією. Слід грамотно впроваджувати сексуальне інформування в школу, з увагою і турботою ставитися до дорослішання дитини.

Раннє набуття сексуальних навичок не обов'язково веде до нерозбірливості в зв'язках і порушення суспільних цінностей. Молоді люди, що отримали основні знання в інтимних стосунках, в дорослому житті краще орієнтуються в цьому питанні. Однак, як стверджують самі юнаки і дівчата, сексуальна освіта, отримана в школі, має (якщо має!)

в основному «біологічний» характер і виявляється марним для створення серйозних стосунків з протилежною статтю.

На сьогоднішній день основним партнером для розмов у підлітка як і раніше є мати. Але при цьому хлопчики охочіше обговорили б ці теми з чоловіком. При цьому батькам не обов'язково читати дітям лекцію з даної проблематики. Дітям часто потрібно не дуже багато: простого розуміння і пояснення парочки незрозумілих речей.

3.6.2.6. Виховання здатності до кохання

Зазвичай, починати треба з організації досвіду **нестатевої любові**. З почуттям любові дитина знайома з перших днів свого життя. Вона любить маму, тата, бабусю, рідних. Дуже важливо зберегти в дитині це чисте, щире почуття, навчити її проявляти увагу, турботу, ніжність до близьких людей. Виховання любовних почуттів має починатися вже в ранньому віці у формі співстраждання, співчуття всьому живому [63, с. 216].

Пріоритет віддається чуттєво-формульованому статево-вихованню і самовихованню. Тут важливо навчити дитину захоплюватися чимось чи кимось – хто вміє захоплюватися людиною чи результатами людської праці, той зможе побачити красу внутрішнього світу іншої людини. При вихованні здатності до кохання варто рівною мірою формувати ніжність, уміння бути ласкавим як у дівчаток, так і хлопчиків. Надмірна строгість, стриманість прояву цих якостей у хлопчиків не дозволяє їм в майбутньому сприйняти і зрозуміти чуттєвість тієї жінки, яка їм сподобається.

Важливо також вчити дітей, підлітків, дорослих людей любити себе. Йдеться не про егоїзм, який виражається себелюбством, а про вміння виділити в собі те цінне, яке може сподобатися іншій людині. Хто знає себе, тому легше не помилитися при виборі партнера для спільного сімейного життя.

Часто перед батьками стоїть проблема: «Чи варто ставитися до першого кохання серйозно?». Необхідно звернути увагу батьків на те, що перше кохання – це сильне і хвилююче переживання, а тому ставитися до нього треба принаймні з повагою. Не слід, посміюючись, за сімейним столом розповідати родичам, що син ваш закохався. І тепер він частіше вмивається і зачісується, і навіть пише вірші. Тим більше не можна цього робити в присутності самої дитини. Зневага почуттям – це завжди боляче. А в підлітковому віці може зіграти не на користь стосункам, зруйнувавши довіру і контакт з дитиною. Не варто порушувати межі, вимагаючи: «Розкажи мені все». Бережливе і поважливе ставлення – запорука того, що дитина буде ділитися з батьками тим, що її хвилює. Якщо дочка чи син наважились заговорити про перше кохання, бесіду обов'язково треба підтримати. Запитати, як

звуть обранця, чим захоплюється, як вчиться, який характер, за що сподобався. Навіть якщо деякі питання викликаються батьківською допитливістю і тривогою, не можна допускати нетактовності (*А ти йому теж подобаєшся? Ви вже цілувалися? тощо*).

Перше кохання часто буває без відповіді і в цьому немає жодної катастрофи. Обов'язково варто поспівчувати дитині, можна розповісти про подібні випадки з власного життя, порекомендувати, як переживати складний період. Погана ідея – обезцінювати самі почуття і їх об'єкт: *«Та в тебе ще десять таких буде», «Він негідний твого кохання»* тощо. Це ніяк не втішає, проте показують дитині, що її почуття: кохання, смуток, страждання, – не мають значення. Це може прозвучати дивно, але бажання обезцінити перше кохання часто продиктоване батьківськими ревностями.

Часом закоханість може бути небезпечною, точніше її об'єкт. Є ризик потрапити в залежність від небезпечної людини. Батькам варто дійсно насторожитися, якщо:

1. У дитини різко змінилося коло друзів та інтересів, або вони зовсім зникли.

2. Дитина закинула попередні захоплення.

3. Дитина часто виглядає втомленою і нещасною, але запевняє, що у неї все нормально.

4. В розмові все рідше фігурують друзі і все частіше – об'єкт прив'язаності.

В такому випадку необхідна розмова з дочкою чи сином тет-а-тет. При цьому треба обережно вибирати зручний час та відповідні формулювання. Ні в якому випадку не варто звинувачувати, тиснути, вимагати негайного розриву стосунків, загрожувати поліцією чи домашнім арештом. Це малоефективні методи, які можуть призвести до зворотнього результату. Краща тактика – навідні питання. Питання сексуальної поведінки теж варто обговорити, але робити це треба делікатно, не лякаючи, і без погроз.

Про розвиток здатності до кохання як однієї з цілей статевого виховання говорить група авторів А. Нестеренко, І. Долженко, А.Єгоров, Ф. Степанов, які пов'язують статеve виховання з профілактикою порушень психосексуального розвитку особистості за рахунок формування адекватного лібідо, навчання спілкуванню з представниками протилежної статі, вироблення правильних установок на вибір чоловіка чи дружини тощо [354]. У своєму розумінні статевого виховання вони відштовхуються не від валеологічних, а швидше від культурологічних позицій: *«Статеve виховання – це активне засвоєння особистістю стандартів психосексуальної культури в міру входження в соціальні стосунки»* [355].

Ігри малих (2-4-річних) дітей сексуального характеру – це природна фаза їхнього розвитку. Тому дуже часто діти в цьому віці граються в лікаря, до чого їх підштовхує їхня потреба пізнавати

відмінності, які існують між різними статями. Дівчатка люблять також ініціювати забаву в подружжя. Їм подобається грати роль дружини, наслідуючи своїх батьків. Роль чоловіка, зазвичай, доручають ляльці, яку трирічна або чотирирічна дівчинка ніжно цілує, як мама тата. Маленькі діти, яких виховують в атмосфері позитивного ставлення до цих безпосередніх дитячих ігор (зокрема й сприйняття процесу пізнання власного тіла), періодично цілком природно проявляють більше або менше зацікавлення власною статевістю.

Обійми – чудодійний засіб, без якого живі істоти не виживають. Людині потрібно кілька обіймів у день для виживання, трішки більше для підтримки, і близько десяти обіймів у день для зростання. Дружні дотики здатні не лише зменшити психосоматичні недомогання, страхи і депресію, але й позбавити від них. Доведено, що діти, які виростили без обіймів, відстають у психічному і фізичному розвитку, виявляються нездатними любити інших, патологічно не можуть адаптуватися до життя. За статистичними даними, малюки жіночої статі у віці до одного року отримують в рази більше ласки, ніж їх однолітки-хлопчики, хоча хлопчики не менше від дівчат потребують фізичного контакту з дорослими. Їм так само необхідно, щоб їх брали на руки і обіймали.

3.6.2.7. Профілактика віктимної поведінки та сексуального насильства.

На одне з провідних місць у статевому вихованні поряд із запобіганням дочасних статевих стосунків висувається профілактика віктимного (жертвовного) виховання. Віктимність – це сукупність набутих властивостей людини, обумовлених комплексом соціальних, психологічних і біофізичних умов, які сприяють формуванню жертвовної поведінки, підвищує ризик за певних умов ставати жертвою сексуального насилля. Виділяють наступні віктимні якості: надмірна довірливість, домінування орієнтації на думку найближчого соціального оточення; недостатня сформованість конструктивних навичок виходу з конфліктних ситуацій; залежність від авторитету дорослих; нерішучість у плані життєвого вибору; недостатня інформованість у сфері сексуальних взаємин. На людях, наділених цією рисою, легко можна зірвати зло. В сімейному житті вони стають «крайніми», на них перекладаються всі проблеми. Вони покірливо бігають по магазинах, сидять з дітьми, змиренно ковтають докори. Оточуючі не дозволяють таким людьми розлучитися з їх соціальною роллю, адже мати під боком віктимну людину дуже вигідно.

Віктимну поведінку можна розділити на наступні типи:

- 1) активну – поведінка жертви, яка і провокує злочин;
- 2) інтенсивну – вчинення жертвою позитивних дій, які, тим не менш, призводять до злочину;

3) пасивну – бездіяльність, коли жертва не чинить опору.

З психологічної точки зору віктимна поведінка – це відхилення від норми, і вона піддається корекції та лікуванню. Конкретних ліків від розладу немає, і підхід буде залежати від причин його виникнення. Віктимну поведінку можна усунути двома способами: – медикаментозно (седативні препарати, транквілізатори, антидепресанти та ін.) або психотерапевтично (за допомогою психологічної корекції і психотерапії). Корекція проводиться за допомогою виправлення поведінки або почуттів, навчання самоконтролю, підвищення самооцінки, налагодження взаємин з оточуючими, навчання ефективній комунікації та інших технік. Схильність людини потрапляти в неприємні ситуації – не завжди її вина. Але усвідомивши неправильність поведінки, у неї з'являється шанс її виправити, щоб не робити дурниці і не знаходити проблему на порожньому місці.

Зазнавши сексуального пресингу, дівчина часто не вміє йому протистояти: прагнучи не втратити хлопця, який їй подобається, не наважується сказати «НІ». Не вміє також виразно дати зрозуміти юнакові, що він зайшов задалеко. Щоб протистояти сексуальному пресингу, треба вміти відмовитися від пропозиції увійти в статеві стосунки. Це не означає, що хлопця або дівчину відштовхують як людину; «ні» стосується лише конкретної пропозиції. Вміння відмовитися рішуче та без агресивності називають асертивною позицією. В її основі лежить повага до себе та до іншої людини. Ось засади асертивного «ні»: сказати ввічливо, але зрозуміло і виразно; не виправдовуватись; не давати підстав засумніватись у твердості свого рішення; не використовувати двозначних відмов (наприклад, *«Може, ліпше не треба?»*, *«Мені приємно, але, напевно, це треба припинити»*). Відмова не має містити фраз такого плану. Вона має сприйматися однозначно (наприклад, *«Мені приємно з тобою розмовляти, але я не бажаю нічого іншого»*, *«Забери свої руки!»* тощо); пам'ятати, що відкидаєш пропозицію, а не людину; пам'ятати, що маєш право сказати «ні».

Є ще один аргумент на користь статевого виховання. Сьогодні все більше говорять про сексуальне насильство. Злочинці-гвалтівники дуже вміло вибирають саме тих, хто виявляється вразливим. Вони прекрасно знають, що якщо діти знайомі з науковими сексуальними термінами, отже, їх цьому навчили дорослі і, найшвидше, батьки. Такі діти напевно розкажуть вдома, що хтось намагався приставати до них. Саме тому люди, що вдаються до злочину, майже завжди вибирають жертву серед непроінформованих дітей, які нічого не можуть розказати батькам, а отже погано захищені і перебувають в небезпеці.

Сексуальне використання дітей називають по-різному. До взаємозамінних визначень належать, зокрема, такі: сексуальне приставання, сексуальне домагання, зґвалтування, сексуальна образа, сексуальне зловживання. Кожне з них означає, що доросла особа вдалася щодо дитини до сексуально мотивованих дій, які слугують збудженню та задоволенню її статевого потягу. В процесі нашого опитування учням загальноосвітніх шкіл та професійно-технічних училищ задавалося питання про розповсюдженість фактів сексуальної наруги в їх шкільному середовищі. Позитивно відповіли на це питання 6,7% респондентів. При цьому дівчата дещо частіше, ніж юнаки, відзначають, що вони знають про такі випадки (8% і 5,2% відповідно). Зрозуміло, що дівчата дещо частіше, ніж юнаки, виявляються жертвами сексуальної агресії і саме цим можна пояснити такі відмінності. Це підтверджує і вікова динаміка відповідей дівчат на це запитання. Отримані результати свідчать, що від дев'ятого до одинадцятого класу кількість тих дівчат, котрі фіксують, що вони поінформовані про факти гвалтівництва серед однокласників, збільшується більше ніж удвічі (з 6,3% у 9-му до 14% в 11-му класі). У відповідях юнаків на це питання вікова динаміка не прослідковується.

Велику небезпеку у статевому вихованні представляє сучасна мода, яка збудована на «сексуальних пастках»: напівпрозорий одяг, глибокі декольте, провокативні розрізи тощо. Коли помада і взагалі макіяж такого яскравого кольору, що страшно повернутися ... Це все зорові пастки! Сучасна мода штампує віктимних людей. Майже третина 16-18-річних дівчаток говорять, що вони відчули небажаний сексуальний дотик у школі, а майже три чверті всіх 16-18-річних хлопчиків і дівчаток кажуть, що чують такі образи на адресу дівчат. В багатьох школах непоодинокі випадки обмацування дівчат підліткового віку, особливо намагання розстібнути бюстгальтер, піджартовування еротичного характеру, сексуальні натяки та навіть зґвалтування.

З наймолодших літ їх треба вчити, що означає та в чому полягає так званий поганий дотик. Вони повинні вміти відрізнити його від нейтрального або приязного дотику. Треба навчити дітей не давати дозволу на поганий дотик. Це надзвичайно важлива й одночасно дуже важка тема, особливо, якщо проблема сексуального використання стосується наших найближчих і все це відбувається в сім'ї. Розмовляючи з дітьми, не можна оминати цієї теми. Діти повинні:

– бути переконаними у своєму праві на недоторканість і ніхто з дорослих не повинен торкатися їх статевих органів, крім як за медичними показниками (виняток – допомога маленьким дітям при купанні);

- мати запас слів, щоб в разі необхідності описати те, що трапилось (сюди входить знання назв частин тіла);
- чітко знати, кому вони можуть довіряти;
- усвідомлювати, що їм вірять і обов'язково відреагують на те, що трапилось.

Сексуальне насильство або розбещення – це залучення дітей з їх згоди або без такої в сексуальні дії з дорослими для отримання вигоди чи задоволення. При цьому безпосереднього фізичного контакту може і не бути. Демонстрування дітям сцен сексуального характеру, розгляд їх статевих органів також є однією з форм насильства. Останнім часом з екранів телевізорів все частіше можна чути, що діти стають жертвами сексуальних маніяків. Батькам необхідно подбати про безпеку своєї дитини, навчити її, що потрібно робити в несподіваній ситуації.

Звісно, захистити дитину від всіх небезпек неможливо, але максимально знизити ризик можна, дотримуючись наступних рекомендацій:

1. Вже з трьох-чотирьох років слід роз'яснити малюкові доступною йому мовою елементарні запобіжні заходи, щоб вона не піддалася сексуальному чи якомусь іншому насильству. Щоб дитина змогла розпізнати небезпечну ситуацію і не розгубилася, потрібно не тільки розповісти, що робити, але і в ігровій формі (так радять психологи) потренувати її, при цьому роль незнайомця повинен грати хтось із старших. Створюючи ситуації, можна допомогти маляті виробити певні навички поведінки при зустрічі з незнайомою людиною, якщо вона одна вдома або на вулиці.

2. Дитина завжди повинна бути під наглядом, навіть коли гуляє без дорослих. Де вона, з ким вона, коли планує повернутися – батьки повинні бути в курсі. А тому вони мають право вимагати від дитини відповідної інформації. І ні в якому випадку не слід вдаватися до деспотизму, здійснюючи жорсткий контроль за її пересуванням в часі і просторі. Варто познайомитися з учителями та педагогами факультативних гуртків, пам'ятати поіменно її друзів і бажано їх батьків, знати з ким вона спілкується зі школи, а з ким з двору. Звичайно, йти в деспотизм, стежачи за кожним кроком дитини, не варто, це так само небезпечно, як і повна вседозволеність. Слід зауважити, що далеко не кожна дитина уявляє собі, що з нею може трапитися, що таке насилля, нещасний випадок тощо. Знайти правильні слова і, не лякаючи дитину, обережно закласти і її свідомість розуміння, що не у всіх по відношенню до неї добрі наміри.

3. Дитина повинна міцно засвоїти, що незнайомцеві не можна довіряти, як би безневинно він не виглядав і доброзичливо не поведився. Незнайомець може представитися ким завгодно, наприклад, зіграти роль невинного дідуся, якому потрібно зняти з

дерева кішку і попросити допомоги, може використовувати для своїх цілей інших дітей. Нерідко злочинцем виявляється людина, яка знаходиться з дітьми і підлітками в будь-яких повсякденних службових контактах (керує гуртками, секціями, займається репетиторством).

Треба пам'ятати, що злочинці можуть застосовувати не тільки насильницькі, а й «спокусливі» прийоми. Вони можуть запропонувати цукерки, морозиво, іграшки, або обіцяють щось показати цікаве. Спокусник кличе разом погуляти, або напрошується в поводитирі. Придумати тисячі способів знайомства не так складно. Якщо дитина все ж хоче допомогти, хай обов'язково зателефонує і запитає дозволу у батьків. Слід переконати дітей, що заклик про допомогу – це не свідчення боягузтва, а необхідний засіб захисту або навіть порятунку. Нехай сміливо кличуть на допомогу в разі будь-чиїх домагань. Якщо щодо якогось незнайомця у підлітка виникли підозри, нехай відразу ж змінить маршрут, вийде на іншій зупинці (автобуса, тролейбуса), продовжить маршрут наступним транспортним засобом.

4. Багато проблем сьогодні вирішує мобільний телефон. Якщо є можливість, слід купити дитині недорогий мобільний телефон, так вона зможе завжди бути з батьками на зв'язку: попередити, що затримується, запитати дозволу, попросити допомоги. Необхідно контролювати, щоб акумулятор був завжди заряджений, а номер телефону батьків, а також «102» перебував в режимі швидкого набору або на робочому столі смартфона.

5. Поява у дитини старшого товариша чи дорослого друга не завжди привід підозрювати його у всіх смертних гріхах. Треба акуратно з'ясувати у дитини обставини знайомства: де вони познайомилися, чому почали спілкуватися, які у них спільні інтереси, спробувати зрозуміти мотиви цієї людини, чому їй цікаве спілкування з дитиною. Якщо у батьків виникли підозри, є сенс звернутися до правоохоронних органів.

6. Дитина не повинна сумніватися в тому, що батьки її завжди зрозуміють і підтримають. Вони завжди захистять, якщо їм вчасно розповісти про свою проблему. Дитина повинна бачити в батьках союзників, а не ворогів чи сторонніх спостерігачів. Кращий спосіб захистити дитину – побудувати з нею теплі довірчі відносини. Якщо дитина буде ділитися з батьками своїми секретами і прислухатися до порад, уберегти її від небезпек буде набагато простіше.

7. Жертвами статевих злочинів частіше виявляються діти і підлітки, занедбані з точки зору статевого виховання. З цієї причини деякі діти втрачають почуття сором'язливості, інші виховуються в такій покірності дорослим, що в разі статевих домагань не сміють їм протидіяти. Нехай діти не дозволяють, щоб незнайомці, знайомі або навіть далекі родичі

чіпали їх, цілували, обнімали. Слід привчати дітей, щоб вони розповідали батькам про все, що відбувається з ними.

8. Якщо трапилась біда, то треба захистити дитину, щоб вона не почувала себе ізольованою від інших. Їй дуже важко говорити про те, що трапилось, тому треба терпляче і уважно вислухати її і переконати в тому, що вона зробила правильно, розповівши все, і що в цьому немає її провини. Треба сказати дитині, що вона не заслуговує покарання, і що батьки зроблять все можливе, щоб їй допомогти. Дітям важко самим покласти кінець насиллю, захистити себе, тому звернення до батьків – це єдиний шанс до порятунку.

11 січня 2019 р. в Україні вступили в силу зміни в Кримінальний кодекс, які покликані врегулювати питання сексуальної згоди. Раніше сексуальним насильством називали примус до сексуальних стосунків. Тепер сексуальним насильством буде вважатися також вчинення будь-яких насильницьких дій без згоди потерпілого.

На тлі зростання злочинності на сексуальному ґрунті, педагоги і батьки можуть зробити кілька розумних речей, щоб убезпечити свою дитину від сексуальних приставань, домагань і особливо зґвалтування. Особливої уваги заслуговує захист від насильства дівчат. Дівчину треба вчити:

1. Не боятися говорити «НІ»! Не соромитися чинити опір, якщо пристають на вулиці.

2. Не вживати алкоголь, так як будь-яка чарка може стати фатальною.

3. Ніколи не підходити близько і не вступати в розмови з юнаками чи молодими чоловіками в припаркованих автомобілях, тим більше сідати до них в авто – категорично!

4. Не вдягатися надто відверто, навіть якщо відмінна фігура. Звичайно, жінці в будь-якому віці хочеться бути красивою, але провокувати навколишніх – небезпечно.

5. Не з'являтися без нагальної потреби одній в безлюдних місцях.

6. Інформувати рідних, куди і для чого зібралася.

7. Утримуватися від відвертостей в соціальних мережах, в тому числі від викладання відвертих світлин.

8. Треба вчитись елементарним прийомам самооборони і правилам дотримання безпеки.

Наслідки будуть набагато серйознішими, якщо: сексуальне насильство над дитиною вчинили багато разів; винуватець був близьким родичем; винуватець був брутальний, агресивний, використовував девіаційні форми насильства; дитину наодинці залишили з цим болісним досвідом; під час сексуального використання дитині було завдано тілесних травм; дитину звинуватили в тому, що вона свідомо взяла участь у тому, що трапилося; дитину багато разів

розпитували в присутності чужих їй осіб; після події дитина не отримала професійної терапевтичної допомоги.

На особливу увагу заслуговує харасмент (harassment – мучати, непокоїти, переслідувати) - агресивна поведінка в міжособистих стосунках з метою завдання психологічної шкоди, приниження, створення ситуації загрози. Під сексуальним харасментом розуміють небажане для об'єкту уваги сексуальне приставання, переслідування, домагання. Така поведінка здійснюється в школі, в розважальних закладах, на вулиці і в будь-яких інших місцях. Вона включає використання небажаних слів, дій, символів, жестів сексуального змісту, що викликають сором, почуття приниження тощо.

З тих пір як у 1993 році норвезький психолог Д. Ольвеус дав визначення цькуванню в дитячому та підлітковому середовищі: «буллінг (цькування) – це навмисна систематично повторювана агресивна поведінка, що включає нерівність влади або сили» [356], – ця тема стала однією з найбільш обговорюваних в контексті дитячих колективів [357], у зв'язку з повсюдною її поширеністю.

Варіанти сексуального харасменту (булінгу) в учбових закладах різні: надписи образливого змісту, графіті, навмисні дотики, мацання, щипання, намагання доторкнутися до грудей і геніталій, спроби поцілувати, зауваження щодо тіла, демонстрація порнографічних світлин, розповіді непристойних історій і анекдотів, сексуальні жарти чи піддражнювання, примус до сексу, непристойні жести, розповсюдження сексуально дискримінаційної інформації, сексуальні приставання та інші види сексуально агресивних дій.

На початку XXI століття в Україні з'явилася нова форма харасменту – кібербулінг – переслідування і залякування повідомленнями агресивного змісту через СМС-ки, Інстаграм, Телеграм, Вайбер, Ватсап та інші соціальні мережі або електронну пошту. Для агресивного переслідування людини використовуються такі можливості Інтернету, як: анонімність і необмежена кількість користувачів. Такі атаки зазвичай проводяться анонімно і дуже інтенсивно, з одночасним використанням декількох каналів комунікації. Часто через такі впливи дитина може отримати психологічну травму.

Сучасні дослідники (Робін Ковальські, С'юзан Лімбер, Патріція Агатстон та інші) розглядають такі основні форми кібербулінгу:

– аутинг і трикери – використання особистої інформації жертви через «зламування» поштових скриньок, серверів, сторінок у соціальних мережах проти неї (розповсюдження даних про матеріальний та фінансовий стан, інтимні фото і т.п.) з метою образи чи шантажу;

– анонімні погрози на електронну пошту своєї жертви з використанням брутальної, ненормативної лексики;

– флеймінг – використання коротких, гнівних, принизливих і запальних реплік проти жертви в чатах, форумах та інших «публічних» місцях інтернету;

– грифінг (от англ. griefing — шкідництво) — акт нанесення моральної чи матеріальної шкоди людям в комп'ютерних іграх. Іншими словами, це ігровий вандалізм. Його мета не перемогти в грі, а позбавити задоволення від гри інших;

– тролінг кількох учасників форумів з метою викликати конфлікт між ними через розміщення провокаційних;

– наклеп – розповсюдження неправдивої інформації, яка змальовує жертву у максимально негативному світлі;

– хепіслепінг – розповсюдження відеороликів з записами реальних сцен насильства щодо жертви без її згоди;

– секстинг – розсилка фото- і відеоматеріалів з порнографічними сюжетами, перегляд яких негативно впливає на уявлення про нормальні інтимні стосунки, спотворюючи шлюбно- сімейні цінності і може провокувати дочасний інтерес до сексуальності і міжстатевих стосунків [358].

Дослідники виділяють психологічні аспекти кібербулінгу, пов'язані зі своєрідністю віртуального середовища, які відрізняють його від традиційного цькування. Це передовсім:

– знеосібка переслідувача і наявність у нього можливості постійно переслідувати свою жертву;

– мотивація жертви кіберцькування до приховування фактів переслідування від батьків і дорослих через страх обмеження доступу до комп'ютера (стільникового телефону, планшету і т.п.) і позбавлення можливості хоч якогось спілкування з однолітками;

– величезна кількість і знеосібка свідків цькування, що поєднується з відсутністю покарання за подібні дії. Допустима в Інтернеті анонімність дозволяє підлітку експериментувати з різними проявами свого Я і різними соціальними ролями, не боячись негативної оцінки від оточуючих або введення соціальних санкцій, які обов'язково настали б при живому спілкуванні.

Кібербулінг має наступні ознаки:

– можливість цілодобового втручання в особисте життя. Через прямий доступ через технічні засоби до жертви, нападки можуть тривати і після школи чи робочого дня. Тому жертва не захищена від булінг-атак і вдома;

– необмеженість аудиторії, швидкість поширення інформації. Нотатки або зображення еротичного чи порнографічного характеру, що надсилаються електронними технічними засобами, дуже важко контролювати, як тільки вони опинилися онлайн. Наприклад, відео легко

копіюються з одного інтернет-порталу на інший, тому розмір аудиторії і поле поширення кібербулінга набагато ширше «звичайного» булінга;

- часто жертва навіть не знає того, хто її переслідує;

- висловлювання кривдників часто значно жорсткіші, ніж в реальному житті через відчуття анонімності;

- основне число жертв кібербулінгу припадає на пубертатний період, для якого характерна висока чутливість до будь-яких образ, чуток і соціальних невдач;

- діти зазвичай бояться розповісти про булінг.

Під час обговорення гіпотетичної поведінки в разі виникнення неприємної ситуації в Інтернеті 77% 6-9-річних дітей відповідають, що звернуться за допомогою до батьків, а серед 15-17-річних 54% планують справлятися з проблемою самостійно, при цьому, не вказуючи, як саме [359].

Найчастіше жертви не можуть отримати адекватну допомогу від батьків або вчителів, так як вони сьогодні ще не володіють досвідом і знаннями про ведення профілактичної роботи щодо попередження кібербулінгу. Вчителям не завжди вдається вчасно розпізнати і запобігти в школі випадки кібербулінгу на етапі їх виникнення. Зазвичай вчителі дізнаються про подібні випадки досить пізно, коли відбувається ескалація конфлікту. Попереджувальні заходи по виявленню кібертерору в школі здатні згладити конфлікт і перешкоджати його поширенню. Щоправда, в Україні цій проблемі сьогодні приділяється недостатня увага. Не дивно, що вона входить в число європейських лідерів за поширеністю булінгу серед підлітків. Саме через це прийнято закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу» та Національну стратегію захисту дітей в цифровому середовищі на 2021 – 2026 роки [360].

Важко сьогодні зупинити процеси глобалізації. Тому варто навчитися технологіям адаптації до змін та механізмам використання переваг сучасних інформаційних технологій. Педагоги і батьки повинні розпочинати з наступних кроків: передовсім, навчити дітей правил поведінки в Інтернеті, виходячи з того, що цифровий світ є частиною реального життя. Пояснивши дітям базові правила безпеки в Мережі, потім слід ретельно стежити за їх дотриманням.

1. Встановити комп'ютер на видному місці. Якщо монітор знаходиться в полі зору, ризик того, що школяр буде відвідувати заборонені сайти, набагато нижчий.

2. Можна домовитися з дитиною – скільки часу дитина може проводити біля комп'ютера, які сайти можна відвідувати. Можна записати всі пункти і повісити на стіну, обумовивши штрафи за порушення.

3. Варто навчити дітей не видавати особисту інформацію. Якщо дитина користується чатами і форумами, слід їй пояснити, що не можна повідомляти віртуальним знайомим своє справжнє ім'я і прізвище, адресу, а також імен друзів.

4. Особливо слід забороняти особисті зустрічі. Найкраще заборонити дитині спілкуватися в Мережі з тими, кого вона не зустрічала особисто – в школі, у дворі, на дачі. Але якщо віртуальні знайомі все-таки з'являються, з ними не можна зустрічатися без дозволу батьків.

5. Доцільно частіше розмовляти з дитиною, розпитувати про друзів в Інтернеті і про те, чим вони займаються.

6. Важливо знати, якими сайтами користуються діти.

7. Можна поставити жорстку умову: щоб качати що-небудь з Інтернету (музику, фільми або нову гру), дитина кожного разу повинна отримати дозвіл батьків.

8. Розумно привчати дитину ділитися побоюваннями. Якщо хтось ображає дитину в Мережі або загрожує їй, обов'язково потрібно повідомити батькам.

9. Варто звертати увагу дитини на те, що інформація в Інтернеті доступна для всіх. Те, що вона опублікує в своєму блозі або на своїй сторінці в соціальній мережі, можуть прочитати однокласники, вчителі, батьки друзів, тому потрібно бути обережним і не писати нічого такого, що може скомпрометувати автора.

10. Є сенс встановити фільтри. Існує безліч програм, які дозволяють блокувати небажаний матеріал. Можна порадитися з представником інтернет-провайдера, щоб вибрати оптимальний варіант.

11. Діти повинні (краще разом з батьками) пройти школу безпечного користування інтернет-ресурсами. Треба показати, як забезпечити доступ до своєї персональної сторінки у соцмережах [361].

3.6.2.8. Попередження підліткової вагітності, юного материнства і батьківства

Статеве виховання актуалізується і у зв'язку зі зростанням **підліткової вагітності**. За даними соціологічного опитування старшокласників, близько 50 % підлітків, вступаючи у сексуальний контакт, не задумуються про можливість зачаття, в тому числі і ті, хто має теоретичні знання про секс, менструальний цикл, фертильний період і про наслідки незахищеного статевого акту. Часто причина такої легковажної поведінки криється в хибному уявленні про те, що випадки виникнення вагітності при ранньому сексуальному дебюті досить рідкісні. Інші юні ініціанти, захопившись емоціями, сподівались на вдачу. Наслідком такого легковажного ставлення є небажана вагітність.

Хвилює той факт, що кожний десятий **аборт** – це аборт у дівчат-підлітків. За даними низки досліджень, кожна третя дівчина до 17 років, котра живе статевим життям, хоча б раз вагітніла. Співвідношення пологів до абортів серед дівчат у віці до 17 років складає 1:5. Відсоток безпліддя тим вищий, чим більше абортів зробила жінка. На жаль, не рідкісними є випадки, коли до 19 років дівчина встигає перервати дві, три, а то й чотири вагітності.

Рідкісними в педагогіці є дослідження портрету юного батька. Дані з цієї проблеми, отримані ще у 1980-ті роки, були узагальнені в книзі під назвою «Батьки-підлітки» [362]. В ній приводяться характерні, як тоді здавалось, риси цих юнаків:

1. Міф про надто проінформованого підлітка: юнак, що рано став татом, більше знає про секс, ніж його однолітки; насправді ж їх знання в питаннях сексу відносно обмежені, особливо щодо контрацептивів.

2. Міф про донжуанство: підлітки, що рано стають татами, полюють за незайманими дівчатами, досягаючи свого м'яким поведженням, лестощами і обманом, не думаючи про можливі наслідки. Насправді ж, в статевому зв'язку, що привів до вагітності, рідко присутній елемент сексуальної експлуатації. Частіше трапляється навпаки – юнаки вважають, що дівчата їх використовують у своїх цілях.

3. Міф про легковажність: взявши про вагітність партнерші, підліток розриває з нею будь-які стосунки, залишаючи без уваги і підтримки матір і дитину. Це дійсно має місце, але є чимало юнаків, які намагаються одружитися на матері дитини і починають виконувати батьківські функції.

Звісно, заперечення всіх цих міфів і стереотипів зовсім не означає, що всі тати-підлітки проявляють чуйність і почуття відповідальності. Деякі з них кидають школу, що ставить їх у не вигідне становище на ринку праці, позбавляє можливості нормально заробляти і допомагати дитині.

Практично всі фахівці одностайні в тому, що провідним фактором у програмі боротьби з незапланованою вагітністю у підлітків служить виховання у юнаків **серйознішого ставлення до використання контрацептивів**. Таку роботу серед підлітків слід починати раніше, бо проведені дослідження свідчать, що це підвищує її ефективність [363]. Статеве виховання повинно носити практичний ухил, щоб підлітки знали, як і де купувати контрацептиви, чому треба домовлятися з партнерами про їх застосування, навіщо взагалі слід регулярно вдаватися до засобів контролю народжуваності.

Інший важливий аспект статевого виховання полягає в тому, щоб краще пояснювати підліткам (як хлопчикам, так і дівчатам), чому застосування протизаплідних засобів може найбезпосередніше впливати на їх життя. Вони повинні бути проінформовані і про те, що користування контрацептивами знижує ризик зараження ЗПСШ.

3.6.2.9. Основні агенти статевого виховання школярів

Неправильне статеве виховання может привести до порушень психосексуального розвитку дитини, придушити чи спотворити майбутні прояви сексуальності. Наслідки цього значні. Можливі труднощі в спілкуванні з протилежною статтю, ворожість до її представників, своєрідна статева уніфікація, проблеми створення і збереження сімейних стосунків, різні, часто дуже серйозні порушення сексуальності, що важко піддаються корекції. Варто сказати, що дефектне виховання майже завжди пов'язано з некомпетентністю вихователів: незнанням ними особливостей сексуального розвитку дитини і, відповідно, невірними реакціями на цей розвиток, власними невірними установками з питань взаємин статей [364].

Упродовж усього життя на людину чинять вплив різні соціальні інституції, які здійснюють статеве виховання. Сім'я є першим сексуальним педагогом і тим, хто закладає перші цеглинки в становлення сексуальності, побудову ідентичності та психічного життя (або суб'єктивності). Тому батькам не слід: відпускати питання статевого виховання на самоплин; робити статеве виховання безстатевим; підкреслювати непристойність проблеми статевого виховання; лякати малюка тілесними відмінностями між статями та нав'ювати йому страх перед ними; наряджати дітей в одяг дітей протилежної статі тощо.

Щоб підтримувати нормальні контакти з дитиною, батькам необхідно:

- частіше цікавитися її життям, при цьому вона повинна знати про цей батьківський інтерес;
- завжди показувати, що її люблять. Існує чимало способів показати свою любов до дитини: говорити їй про це, підсовувати їй любовні малюнки, обійми під час спільного перегляду телевізора, тощо;
- стати для неї опорою;
- визначити свої межі і дотримуватись їх;
- проводити час зі своїми дітьми;
- частіше показувати, як вирішувати проблеми, а не втікати від них.
- щоденно привчати допомагати і самому бути вдячними за допомогу
- варто допомогти дитині справлятися з негативними емоціями.

Окрім зазначеного, доцільно, на наш погляд: вчити хлопчика бути хлопчиком, дівчинку – дівчинкою; підкреслювати у потрібних ситуаціях природність фізіологічних відмінностей; пам'ятати про «дуалізм статевого потягу дитини», але при цьому не слід відпускати питання статевого виховання на самоплин; робити виховання безстатевим; лякати малюка тілесними відмінностями між статями та

навіювати йому страх перед ними; наряджати дітей в одяг дітей протилежної статі тощо.

У статевого вихованні в сім'ї не можна опуститися до канонів так званої отруйної педагогіки, яка максимальну слухняність дитини проголошує вищою цінністю. *«Отруйна педагогіка» дотримується основної концепції у вихованні, яка полягає у визнанні слухняності як вищої цінності. Діти вважаються хорошими, якщо вони поведуться, відчують і думають так, як від них цього вимагають дорослі. Дітей заохочують, хвалять і нагороджують, якщо вони м'які, поступливі, погоджуються з усіма батьківськими пропозиціями, не висловлюють своїх власних бажань, не проявляють незалежності тощо. Дитина існує для того, щоб її бачити, але не чути, вона повинна говорити лише тоді, коли до неї звертаються, але не з власної ініціативи»* [365]. Воля дитини повинна бути зламана якомога раніше. В рамках отруйної педагогіки дітям передаються послання, що сприяють формуванню почуття сорому, вини і неповноцінності. Виховання в душі отруйної педагогіки приводить в багатьох випадках до того, що діти ідеалізують своїх батьків і відчують себе поганими, негідними, а потім проєктують ці почуття на свої стосунки з іншими людьми, що приводить до виникнення серйозних психологічних проблем.

Іншим дефектом статевого виховання є участь в ньому токсичних батьків. Токсичні батьки, на думку С. Форвард (1990), *«... схильні розглядати бунт чи індивідуальні відмінності як атаки проти себе особисто. Вони захищаються, посилюючи тим самим залежність і безпорадність своїх дітей. Замість того, щоб стимулювати здоровий розвиток, вони несвідомо підривають його, перебуваючи в переконанні, що діють в інтересах своїх дітей»* [366].

У сім'ї особливо важливо: створення батьками атмосфери взаємної любові та поваги; особистий приклад моральної поведінки, повагу особистості дитини, неприпустимість деспотизму і примусу; розуміння і прийняття важливості дружби молодшого і старшого поколінь, бабусь і дідусів; дотримання гігієнічних правил: гігієни одягу, сну, харчування (в цьому віці слід уникати гострої і пряної їжі, алкоголь неприпустимий навіть в «символічній» дозі, коли підлітку по святкових днях і сімейних свят дозволяють випити чарку вина), жорстке табу на куріння; перемикання уваги підлітків з фізіологічних переживань на іншу, цікаву і цікаву для них діяльність, на корисний і цікавий фільм або книгу; залучення дитини до регулярних занять фізкультурою і спортом, які регулюють кровообіг в організмі і сприяють рівномірному розподілу крові, не допускаючи її застою в ділянках тазу; залучення до праці, що перешкоджає виникненню статевої домінантності і інтересів спрямувань, з нею пов'язаних; прищеплення інтересу підлітка до різних творчих занять, захоплення музикою, малюванням,

громадською діяльністю, які сприяють творчій активності підлітка і створюють корисну спрямованість і спрямованість (а ось неробство, відсутність корисних занять сприяють концентрації уваги на статевих переживаннях, нездоровому інтересові до сфери інтимних відносин, виникнення шкідливих звичок).

В статевому вихованні батькам не слід говорити тільки про те, що і як повинно бути в людських відносинах, розкривати тільки світлі сторони життя. Треба звертати увагу й на те, чого не повинно бути, але що ще є, на жаль; говорити про окремі ненормальних і потворних явища побуту і взаємин людей, різко й переконливо засуджувати ці явища. Треба пам'ятати ще одну важливу обставину. Виховати майбутнього хорошого сім'янина – значить виховати не тільки майбутнього гарного чоловіка або дружину, але і хорошого батька або матір. Батьківський вплив на дітей виявляє наступне: 1) їх специфічність в різних статево-вікових групах; 2) неврахування батьками статево-вікових потреб і особливостей розвитку дітей і часом протилежне цим потребам батьківське поводження.

Важливе виховне значення мають приклади морального ставлення батьків до представників іншої статі. Здорова сімейна обстановка зміцнює нормальне уявлення дитини про стосунки статей набагато більше, ніж цикл лекцій або десятків книг на цю тему. Таким чином, формується правильне ставлення до цієї сфери пізнання, яка характеризується «секретністю», не публічністю, закритістю від уваги сторонніх, інтимністю.

Варто відзначити, що в різних сім'ях неоднакові умови для реалізації завдань статевого виховання. У цьому сенсі **школа** є інституцією, яка може виконувати «вирівнювальну» функцію, коли багато батьків через різні причини не можуть реалізувати виховні завдання статевої соціалізації. У цьому сенсі школа має соціальну відповідальність включити в свої педагогічні завдання статево виховання, що має на меті бути інститутом, відповідальним за процеси передачі знань і формування цінних відносин для життя в дитинстві та юності.

По-перше, у школі працюють фахові педагоги, які готові до статевого виховання школярів. По-друге, у школи є можливості для створення міждисциплінарних професійних команд, куди входять лікарі, психологи, соціальні працівники, громадські активісти, волонтери, щоб виконувати завдання всебічного статевого виховання. У зв'язку з цим школа повинна: визначити необхідний зміст статевого виховання на кожному етапі розвитку дитини, проаналізувати організацію щоденного шкільного світу як фактор сексуальної освіти, прийняти стратегії дизайну педагогічного втручання і організувати способи спільної роботи з батьками та іншими установами.

Великі можливості для підготовки школярів до сімейного життя закладені в навчальних програмах різних предметів середньої загальноосвітньої школи. Успіх цієї роботи залежить не від формальної «прив'язки» до кожного уроку «виховних моментів», а головним чином від глибини і продуманості цього аспекту виховної роботи. Вміти знайти потрібний момент на уроці для розмови, адресованої майбутньому сім'янинові, створити довірливі стосунки з учнями, викликати інтерес до цієї тематики – завдання непросте.

На всіх етапах учбово-виховної роботи, у всіх дисциплінах, екскурсіях і т.п. – підготовлений педагог завжди знайде достатній матеріал для висвітлення шлюбно-сімейних чи сексуальних проблем. Особливо багаті цим матеріалом природознавство та суспільствознавство. У **природознавстві** майже завжди можна подати знання, що розкривають сутність статевого життя, роль статевого фактора, еволюцію статевого життя тощо; роль статевого відбору в законах еволюції, розмноження, знання з анатомії, фізіології, гігієни статевого життя серед загальних анатомо-фізіологічних даних; в питаннях соціальної та індивідуальної гігієни – про статеві захворювання, про хворобливі статеві установки тощо; серед інформації про роботу мозку виявити і роль статевих залоз, статевої поведінки для мозкової діяльності і т.д. і т.п.

Можна акцентувати увагу на таких питаннях: розмноження і розвиток живих організмів; статеве і нестатеве розмноження; роль статевого процесу в здійсненні неперервності життя на землі; органи розмноження; будова чоловічої і жіночої статевих систем; дітородна функція людини; зачаття дитини та вимоги до нього; алкоголь, нікотин і потомство; спадкові захворювання; генетичне консультування; ембріональний розвиток; гігієна вагітності; пологи; лактація; постембріональний розвиток; вікова періодизація розвитку дитини; статеве дозрівання і гормональні перебудови; відхилення в статевому розвитку; статевий потяг і статева потреба; кохання як біосоціальне явище; ранні статеві контакти та їх шкідливі наслідки; статеві і венеричні захворювання; переривання вагітності; особиста і статева гігієна тощо [97, с. 518].

Вільне використання наукових термінів «запліднення», «статеві органи», «матка», «спермій», «яєчники», «плацента», «гермафродит», «вагітність», «пологи», «статеві стосунки» і т.д., починаючи з перших же уроків, сприяє адаптації учнів до специфічної термінології, усуває можливе комплексування і смакування. Отримуючи науково-пізнавальну інформацію від учителів, вони переконуються в тому, що немає органів, яких слід соромитися, а дітородна функція – особливий дар природи. Зростаючий обсяг інформації, яку з віком отримують школярі на уроках біології, зменшує таємничість у питаннях статі,

ліквідує прогалини в їх знаннях про стать, статеві стосунки, статеву мораль тощо. Такі поняття, як «статеві клітини», «статеве розмноження», «статеві стосунки» стають поступово буденними, звичними, що створює можливості для делікатного розгляду багатьох аспектів інтимного життя людини, сприяє формуванню правильних взаємин статей. Поетапне надходження інформації, що стосується взаємин статей, від найелементарнішої з курсу ботаніки до складних розділів біології в X і XI класах, формує в учнів спеціальні знання, розсіює туман неуцтва і лицемірства в питаннях статі.

Природознавство при правильній його подачі може дати такий матеріал у великих обсягах, підводячи фундамент під усю подальшу творчість дорослої людини і, разом з тим, відриваючи енергію віку від передчасної, надлишкової її сексуалізації. В такому розрізі воно виявляється одним з наймогутніших факторів статевого виховання. Фізіологія людини, таємниці її функцій, взаємозалежність у цілісному організмі, фізіологія творчості, закони спадковості – підвалини, якими треба лише педагогічно оволодіти.

Сферою природознавчих предметів є й питання загального, і в тому числі **репродуктивного здоров'я**. Щоправда, тут треба доцільно розв'язати одну істотну методичну проблему. Як відомо, біологічне знання в школі побудовано за типом сходження: від нижчих істот до вищих і завершуючи людиною. Це вступає в протиріччя з завданнями статевого виховання: важливі відомості про себе учні отримують занадто пізно.

На **уроках здоров'я** (5 – 9 класи) школярів інформують про наслідки шкідливих звичок, згубний вплив вживання психоактивних речовин на їх здоров'я, про віддалені наслідки дочасних статевих стосунків, захворювань, що передаються статевим шляхом, у них формується стала мотиваційна установка на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я, конструктивну комунікацію в різних середовищах, прояв толерантності у ставленні до смаків і поглядів інших тощо.

Суспільствознавчі знання, що вилучаються для цілей статевої просвіти, не менш багатоманітні і плідні. Історія сім'ї та шлюбу на тлі історії класової боротьби, експлуатація і проституція; експлуатація, злиденність, неуцтво і соціальні хвороби, в тому числі алкоголізм, сифіліс, гонорея тощо; культурно-побутове прогнівання паразитуючих класів і статеве відродження революційних класів; тощо. Цей матеріал дає точну локалізацію статевого в соціальному.

Добре поставлене суспільствознавство – кращий помічник здорового статевого виховання, кращий стимул для творчих переключень підліткової емоційності. Неправильно поставлене викладання суспільствознавства – обов'язковий розсадник онанізму та

інших видів гіперсексуальності, так як не використовує цінних емоційних шляхів підлітка, тобто дає змогу його емоційності паразитично, сексуально переключатися.

На уроках суспільствознавства й історії можна обговорювати питання суспільного становища чоловічої і жіночої статі, боротьбу за рівноправність жінки і сучасний його варіант – фемінізм, з усіма його плюсами і мінусами, давати оцінку сім'ї як основі суспільства.

Із шлюбно-сімейними проблемами пов'язаний ряд тем програм з історії України та всесвітньої історії. Вже перші розділи історії України в п'ятому класі («Від історії родини – до історії країни», «Пам'ять роду – історична пам'ять») знайомлять учнів із зародженням шлюбно-сімейних стосунків, історією створення моногамного шлюбу, з сім'єю як соціальним явищем. У шостому класі в розділі «Давня історія України» йдеться про родинні стосунки у східнослов'янському роді, основні типи виховання дітей. Детальніше з сімейним побутом, взаєминами в подружній парі за часів Київської Русі учні ознайомлюються в VII класі. Особливо варто привернути їх увагу до «Повчання князя В. Мономаха дітям». При цьому слід показати, як вирішувалось жіноче питання в Україні за часів Київської держави, Галицько-Волинського князівства, в період нової та новітньої історії України (VII–XI класи). «Жіноче питання» має бути органічно пов'язане з курсом історії, розглядатися без порушення внутрішньої логіки історичних фактів.

Вивчаючи всесвітню історію, можна детально простежити історію розвитку шлюбно-сімейних відносин, становлення моногамного шлюбу, розвитку стосунків між статями (кохання в Стародавній Греції, гетеризм, лицарське кохання), обумовленість родинних стосунків матеріальними умовами життя суспільства, його культурним рівнем, процесом емансипації жінки і демократизації суспільства.

Ще на початку XX ст. висловлювалася думка про доцільність включення у викладання **шкільної історії** фрагментів *історії моралі та звичаїв*. Хоча противники цього побоювались, що при протиставленні епох з чистими і незіпсутими звичаями у статевому житті якраз зіпсуті видадуться для юнаків і дівчат привабливішими, ніж чисті.

Великими можливостями для формування майбутнього сім'янина наділена **література**, оскільки найбільше з усіх шкільних дисциплін спрямована на виховання почуттів, на емоційне засвоєння художніх творів, співчуття, співпереживання героям. Під час вивчення української літератури є можливість показу моральної краси рідного народу, його уявлення про щастя: воно не лише в коханні, сімейному благополуччі, а й в усвідомленні правильно вибраного місця в житті, в прагненні до світлого майбутнього, в нерозривному зв'язку особистого і суспільного. Навчальна програма дає можливість учителеві на конкретних художніх образах і життєвих ситуаціях дати оцінку

позитивних і негативних рис людини, показати причини їх виникнення, залежність від оточення, розкрити значення самовиховання у підготовці до самостійного життя.

Особлива увага в українській літературі приділена темі дружби і кохання, стосункам між статями і відповідальності в життєвому виборі. В творах Т. Г. Шевченка («Тополя», «Катерина»), І. Я. Франка («Сікстинська мадонна», «Сойчине крило»), Лесі Українки («Стояла я і слухала весну», «Лісова пісня»), Г. Квітки-Основ'яненка («Маруся»), І. П. Котляревського («Наталка Полтавка»), П. Гулак-Артемівського (балада «Рибалка»), Марко Вовчок («Інститутка»), Панаса Мирного «Повія», П. Г. Тичини («Ой панно Інно»), О. Довженка («Зачарована Десна»), В. Чемериса «Вітька + Галя, або Повість про перше кохання», Д. Павличка («Я стужився, мила, за тобою...»), В. Симоненка («Лебеді материнства», «Є в коханні і будні, і свята»), Ліни Костенко («Світлий сонет») та багатьох інших тема кохання розкрита настільки глибоко, що при бажанні і відповідній підготовці вчителя школярям може бути надана максимальна інформація про це піднесене почуття, умови його плекання, особливості переживання і внутрішньої краси.

Досить широко розкрито в українській класичній та сучасній літературі, що опановується в шкільному курсі, теми **материнської і батьківської любові** (Марко Вовчок, М. Вороний, В. Симоненко), **поваги і любові до батьків** (О. П. Підсуха, М. Ф. Сингаївський, П. М. Воронько, В. Марченко), **боротьби за особисте і подружнє щастя** (Г. Сковорода, Т. Шевченко, І. Франко, І. Карпенко-Карий, П. Загребельний, В. Стус), сімейного побуту (І. С. Нечуй-Левицький, П. Мирний, М. М. Коцюбинський), **сімейного виховання** (О. Довженко, О. Гончар), **подружніх конфліктів** (І. Я. Франко, Г. Тютюнник, Марко Вовчок, І. С. Нечуй-Левицький, О. Ю. Кобилянська, Є. Гуцало) тощо.

Підготовці до сімейного життя сприяє ознайомлення учнів з біографіями українських письменників, матеріалами їх щоденників, художніх біографій тощо. Досвід переконує, що школярі з великою увагою, наслідуванням ставляться до письменників, які через усе життя пронесли не тільки вірність ідеалам, а й вірність коханім. Доцільно практикувати твори на таку тематику: «Тема кохання в ліриці Л. Українки», проведення в позаурочний час циклових бесід «Про материнство», «Про кохання всерйоз», «Про видатних дочок України», організувати читацькі конференції «Образ моєї сучасниці в українській літературі» тощо. Тим самим учитель знаходить час і місце на кожному уроці для щирої розмови про кохання, вірність і гідність, висловити низку пропозицій щодо створення сім'ї та її збереження, формування сімейних стосунків нового типу.

Багатий матеріал для роботи з підготовки учнів до сімейного життя закладено **в курсі зарубіжної літератури**. Вчитель має можливість використати більшість художніх творів, включених до програми загальноосвітньої школи, в справі підготовки школярів до сімейного життя, виконання ними материнських і батьківських функцій.

Уже в молодших і середніх класах ряд творів, що вивчаються учнями, розкривають **проблеми дружби** (Г. Х. Андерсен «Снігова королева», О. Пушкін «Дубровський», Ш. Руставелі «Витязь в тигровій шкірі», В. Биков «Альпійська балада». тощо), **вірності в коханні** (Аліг'єрі Данте «В своїх очах вона несе кохання...», М. Гоголь «Травнева ніч», М. Лермонтов «Бескид», «На півночі дикій», Р. Бернс «Любов», І. Бунін «Перше кохання», В. Шекспір «Ромео і Джульєтта», Ф. Петрарка «Сонети», О. Пушкін «Євгеній Онегін»), **душевної величі і благородства у взаєминах людей** (М. Сервантес «Дон Кіхот», Антуан де Сент-Екзюпері «Маленький принц», Ш. Алейхем «Пісня над піснями», О. Грін «Червоні вітрила»), **протиставлення душевної краси красі зовнішній** (О. Пушкін «Казка про мертву царівну та сім богатирів») тощо.

Через весь курс зарубіжної літератури проходить **тема материнства** (твори Б. Брехта, поезія М. Некрасова, С. Єсеніна, твори М. Шолохова, Р. Гамзатова тощо) і **жіночності** (Тетяна Ларіна у О. Пушкіна; Наташа Ростова у Л. Толстого; Ліза Калітіна, Олена Стахова у І. Тургенева; Дарія у М. Некрасова; Надія, Ганна у А. Чехова; Дженні Герхардт у Т. Драйзера; Лаура у Ф. Петрарки).

Важливе значення у правовій підготовці майбутнього сім'янина має курс **правознавства** (10-11 класи), на уроках якого школярам дають загальне уявлення про сімейні стосунки, знайомлять з сімейним кодексом України, способами захисту сімейних прав та інтересів. Особлива увага приділяється умовам укладання шлюбу та причинам його припинення, особистим та майновим правостосункам подружжя, батьків і дітей, аліментним зобов'язанням батьків, підставам та правовим наслідкам позбавлення батьківських прав тощо.

Варто акцентувати увагу на таких принципах, які впливають з цих нормативних актів: регулювання шлюбно-сімейних стосунків здійснюється тільки державою; рівність громадян у сімейних стосунках незалежно від соціального стану, національного походження, освітнього рівня, ставлення до релігії; рівність сімейних прав жінки і чоловіка; добровільність укладення шлюбів, єдиношлюбність; свобода розлучень; моральна і матеріальна взаємна підтримка членів сім'ї; державна охорона і заохочення материнства. Право, що регулює особисті і майнові відносини між батьками і дітьми, є одночасно і виховним засобом. Воно стимулює як батьків, так і неповнолітніх дітей до чесного і сумлінного виконання покладених на них обов'язків.

Під час вивчення окремих тем з **географії** рідного краю, географії України в експериментальних школах, ми намагались сформувати в учнів розуміння демографічної ситуації в області, державі, дати їм поняття про нормальне, скорочене та розширене відтворення, сформувати правильні репродуктивні установки. Інтерес учнів викликав розгляд таких тем, як «Урбанізація та її наслідки для демографічної ситуації країни», «Екологічна криза і демографічна політика держави», «Старіння суспільства і шляхи розв'язання демографічної ситуації» та ряд інших. Після окремих уроків було помічено інтерес школярів до статистичних даних, пов'язаних з народжуваністю, смертністю, статево-віковою структурою населення.

На **уроках математики** учителі стали підбирати задачі з галузі «домашньої економіки». Під час викладання хімії учням пропонувались задачі, що мали практичне значення: Чим вивести жирні плями з одягу? Як відбілити білизну? Чим зняти накип з посуду? На уроках фізики учні вивчали принципи дії електродвигунів, які є складовою частиною багатьох домашніх агрегатів. Все це тією чи іншою мірою допомагає рости юним людям працелюбними, турботливими, володіти мистецтвом будувати сім'ю і умінням виховувати дітей.

У ході експерименту до роботи з підготовки школярів до сімейного життя залучались навіть вчителі **іноземних мов**, хоча програми з мов і не містять натяків на досліджувану тематику. За нашими пропозиціями вчителі включали такі розмовні теми, як «Моя сім'я», «Сімейні традиції», «Молода сім'я», «Сім'я і діти» тощо.

Вихованню майбутнього сім'янина, оволодінню знаннями і практичними навичками, необхідними в домашньому господарстві, сприяють **уроки трудового навчання** (5-9 класи) **та технологій** (10-11 класи), особливо розділи, присвячені роботі з харчовими продуктами, з тканиною і електротехнічними приладами. Школярів вчать бути справжніми господарями, розуміти основи раціонального харчування, готувати різноманітні страви, знати правила зберігання продуктів. Їх знайомлять з технологіями приготування їжі, роботи з текстильними виробами, технологіями виготовлення ляльок-мотанок, писанок, вирощення домашніх рослин, основами домоводства тощо. Дітей також вчать прийомам роботи з різними інструментами та пристосуваннями, технологіям приготування їжі, сервування столу. Учитель звертає увагу на акуратність, чистоту посуду, знайомить з правилами поведінки за столом, користуванням столовим приладдям; формує навички сервірування столу, подачі страв, говорить про особливості їх оформлення.

Уроки праці дають життєві навички, привчають до систематичного зусилля, розвивають гальмівні апарати, виховують точність, відповідальність, плановість, спеціалізуєють роботу органів чуттів,

зміцнюють реалістичний підхід до явищ життя, чітко, методично розподіляють всі психофізіологічні сили, – одним словом, є основною перешкодою для безладних переключень енергії, для паразитизму у всіх його проявах.

З метою ефективнішого використання уроків праці у підготовці майбутнього сім'янина в програми було введено матеріал про догляд за новонародженою дитиною, правила гігієни матері і малюка та інші знання, необхідні майбутній матері: шити розпашонки, чепчики, готувати дитяче харчування. Особливу цінність навички і вміння, отримані на уроках праці, набувають тоді, коли вихованці розуміють, що вони їм будуть потрібні у майбутньому житті.

На заняттях з курсу «**Громадянська освіта**» школярі отримують інформацію про основи домашнього господарства, сімейний бюджет (види доходів, напрямки витрат, заощадження).

Велику роль у статевому вихованні школярів відіграють шкільні уроки **фізичної культури**. Відомо, що фізичні навантаження впливають як на організм, так і на психіку дівчат. Для них навантаження на уроках завжди повинне бути меншим, особливо небезпечні перевантаження. При появі у них ознак різної втоми необхідно знизити темп руху, тимчасово звільнити втомлених від вправ і дати їм відпочинок, а при необхідності скерувати до лікаря. Для дівчат необхідні вправи, що розвивають властиву їм гнучкість, пластичність, витонченість рухів. Це, передовсім, вільні вправи зі спортивної гімнастики, аеробіка, елементи художньої гімнастики, танцювальні па тощо. Під час ходьби, бігу та інших циклічних рухів особливу увагу звертають на розвиток у дівчат відчуття ритму, уміння легко пересуватися, виконувати рухи виразно, з високою координацією.

Фізкультура робить пружнішими м'язи черевного пресу і тазу, що так важливо в пору материнства. Пологи у жінок, що дружать з фізкультурою, проходять легше і швидше. При цьому слід завжди пам'ятати, що не треба розвивати у дівчат «мужніх» рухів. Це шкідливо для формування як фігури жінки, так і її характеру.

Дівчатам не протипоказані заняття фізичними вправами і в період менструацій, якщо вони не супроводжуються больовими відчуттями. Однак навантаження в такі дні знижуються, а спортивна форма повинна бути цупкішою і закритою. Недопустимо вимагати від дівчини медичну довідку, що звільняє її в ці дні від занять. У всіх випадках роботи з дівчатками вчитель, особливо якщо він чоловік, повинен вірити, коли учениця говорить, що не може займатися фізкультурою, вірити на слово, проявляючи лицарське благородство. Вчитель повинен знати, що в період менструації заборонено носити туфлі на високих обчасах. Недотримання цієї вимоги може призвести до болю в середньому і старшому віці.

Є свої особливості і при заняттях з хлопцями. Велику тривогу у них може викликати недостатня вираженість цих ознак. І особливо – недостатній розвиток м'язів. Допомога вчителя в таких випадках може виражатися в реалістичній оцінці вихованця і стимуляції його до самовиховання, до виправлення наявних недоліків.

Утвердження краси стосунків між юнаками і дівчатами, краси почуття любові неможливе без сформованої здатності бачити красиве в оточуючому світі. Виховується вона, насамперед, на **уроках образотворчого мистецтва**. Малюнки з натури предметів домашнього вжитку, інтер'єру квартири, людської фігури і голови з вимальовуванням зачіски чи прикрас, засвоєння пропорцій і кольорових відтінків, вивчення репродукцій картин відомих живописців – все це можна використати при формуванні майбутнього сім'янина. В експериментальних класах пропонувалось частіше обговорювати картини, в яких закладено еротичний (але не порнографічний) зміст. Коли учні, дивлячись на портрет оголеної жінки, чують розповідь учителя про красу тіла, про фарби і лінії, які це передають, вони зовсім по-іншому сприймають картину, змінюється їх ставлення до неї, пропадають цинічні посмішки і хибна соромливість. Правильному сприйманню таких картин (зрештою й не тільки таких) слід учити, зокрема організовувати екскурсії в музеї і картинні галереї, говорити щиро і відверто про те, що зображено, не давати зародитись у душах школярів цинізові відносно жінки.

Значну увагу у статевому вихованні можуть відігравати **танці** – особливий характер взаємин. У танці складаються лідерські відносини, мова порозуміння, відкриваються можливості невербальних комунікацій з партнером. Партнери під час танцю набагато тонше відчують передаються один одним емоції, тобто більш схильні до емпатії. Перш за все, подібне явище викликано тим, що танцюристи зобов'язані дзеркально відображати руху один одного, рухатися синхронно і ритмічно. Це підвищує їхню увагу до партнера, зосереджує увагу виключно на ньому і на комбінаціях парних рухів. Рухаючись під музику, вона вчиться відчувати своє тіло і управляти ним, покращується постава, а хода стає плавнішою і граційною. У багатьох східних школах танець вважається формою «обміну енергіями», і в першу чергу – сексуальної. Танець створює умови для встановлення особистісного контакту чоловіка з жінкою, розвиває пластичні виразні форми руху і відчуття ритму, дозволяє підкреслити біологічні гідності і індивідуальність кожного, а головне – побічно сприяє вибору об'єкта любові, формування пар, вдосконалення і збагачення стосунків чоловіка і жінки. Але що ще важливіше – рівень довіри між партнерами буває куди вище, ніж навіть між подружніми парами. А причина в тому, що танцюючи, партнери постійно перебувають в особистому просторі

один одного (психологи визначають яку в п'ятдесят сантиметрів), і фізична близькість досягає дев'яноста відсотків [367].

Таким чином, знання, які можуть виявитися корисними для молодих людей при вирішенні різних питань сімейного життя, до певної міри учні отримують на уроках з багатьох предметів. Однак ці знання, в силу специфіки кожної навчальної дисципліни, не можуть скласти загального уявлення про сім'ю, не дають змоги учням орієнтуватися в питаннях соціології сім'ї, сексуальної культури, сімейної педагогіки, психології конфліктів тощо. Тому необхідний або спеціальний предмет, в якому за певною системою відображені найважливіші питання з різних галузей наук про сім'ю, вивчаються основні рекомендації з їх практичної реалізації, або, принаймні, короткотривалі сесії, де опанований на різних предметах матеріал, що стосується фамілістично-сексологічної тематики в один комплекс.

3.6.3. Формування сексуальної культури молоді

Колись класик світової літератури Л. Толстой вдало зауважив, що людина може легко пережити землетруси, епідемії, жахиття хвороб і всілякі муки душі, але на всі часи для неї найскладнішою трагедією була, є і буде – трагедія спальні. І справді вплив інтимного життя на долю шлюбу дуже великий. Тому якщо в ньому є елементи безладу, то це негативно позначається на всіх сторонах життя, на соматичному та психічному здоров'ї партнерів. З іншого боку, якщо інтимне життя проходить нормально, то це теж позначається на всіх аспектах життя, але вже позитивно. При цьому варто пам'ятати, що у людей, єдиних живих створінь, немає вроджених сексуальних навичок, вони вимушені цьому вчитися.

Тривалий час вважалось, що вчити людей мистецтву кохання немає потреби – про все потурбувалась матінка-природа, давши кожному інстинкт продовження роду. І переважну більшість молоді дійсно ніколи не вчили цьому. Не дивлячись на надмір різної інформації, відвертої і достовірної, молодь стикається з тими ж проблемами, які характерні старшим поколінням: люди не вміють приносити задоволення один одному. Навіть при зверхзнаннях у питаннях анатомії та фізіології, знання глибиннішого, особистісного характеру – як і раніше у зародковому стані. Якщо для сексу достатньо інформувати та інструктувати, для кохання треба виховувати і формувати. Тобто формування сексуальної культури передбачає виховання, навчання й освіти. При цьому дуже важливим є уміння знайти «золоту середину»: трохи теорії робить секс цікавим, зрозумілим і знімає страх, а надто велика кількість теорії шкодить,

особливо тому, що людина легко втрачає перспективу і стає спостерігачем власного статевого акту наче з боку.

Сьогодні сексуальна «культура» формується стихійно і безсистемно з випадкових та нерідко неякісних джерел типу пліток, слухів, анекдотів, брутальної преси, моралізаторських повчань, стихійного емпіричного досвіду сексуальних контактів, порнографічних фільмів тощо. Це дає підстави говорити про кризовий, стихійний розвиток сексуальної культури в сучасному суспільстві. Впродовж багатьох століть християнська традиція агресивно переслідувала всі прояви сексуальності, пов'язуючи їх походження с підступністю Диявола. В наш час попередні моральні регулятори сексуальних практик практично зникли. Домінує природний фактор, що різко звужує саму сферу сексуальної культури, обмежуючи як потребу в забезпеченні фізичного, психічного і морального здоров'я в статевих зв'язках, так і засвоєння цінностей, що їх визначають. Особливість сексуальної культури сучасної молоді характеризується переходом від традиційних форм регулювання соціумом сексуальних взаємодій партнерів – до свободи вибору сексуальних практик [368].

Соціальне життя людини вносить серйозні корективи в природні механізми регуляції статевих стосунків. Всемірно сприяючи відтворенню стосунків, котрі сприяють продовженню роду, воно, з одного боку, виробляє культурно-моральні нормативи зі зміцнення природної сім'ї, що забезпечує надійність статевих стосунків, з іншого боку – вносить певні культурно-моральні обмеження, серед яких одним з найважливіших є вимога інтимності, тобто заборона на публічний прояв сексуальності. Ще Фрезер в кінці XIX на початку XX століття показав, що інтелектуальний розвиток етносу тісно пов'язаний з моральною культурою сексуальних стосунків: чим більше культурних обмежень у стосунках між статями і чим менше сексуальності в публічному житті, тим інтенсивніше і багатше інтелектуальне життя нації, вище рівень її цивілізації [369].

Розвиток сексуальної культури здійснюється двояко: одночасно **стихійно** (як природно-історичний процес) і **цілеспрямовано** різними соціальними агентами. У XXI столітті формування сексуальної культури різних соціальних груп, в тому числі молоді здійснюється в рамках наступних цивілізаційних тенденцій:

– **глобалізації**: поширення сексуальних цінностей і моделей сексуальної поведінки, характерних для молоді різних країн; взаємопроникнення культур та ініціатив, що стосуються питань сексуальності; розвиток глобального ринку секс-індустрії; глобальної міграції на основі сексуальної ідентичності та інше [370];

– **індивідуалізації**: зростання значущості індивідуального вибору, в тому числі сексуального і статевого партнера; шлюбно-

сімейні відносини все більше будуються на емоційній, а не господарсько-економічній чи репродуктивній основі; поширення гедоністичних і нарцисичних цінностей; можливості індивідуального конструювання власної сексуальної біографії, вибору імперативів сексуальної культури [371];

– **інформатизації**: розвиток інформаційних технологій сприяло переміщенню сексуальних і статевих відносин у віртуальний простір, що призвело до виникнення як нових можливостей (кіберсекс, сайти знайомств), так і нових небезпек і ризиків. Нові засоби комунікації, що розвиваються, мають ключове значення для формування сексуальної культури молоді, будучи інформаційним ресурсом, в тому числі інтерактивним [372];

– **сексуалізації ЗМІ та реклами**: сексуалізація різних сторін життя, особливо торгівлі; розвиток індустрії комерційного сексу як сфери послуг і дозвілля; поширення гедоністичних і ринкових цінностей в сексуальних відносинах, які не вичерпуються фактом доступності і демократичності статевих відносин, а й пропонують інші соціокультурні способи конструювання еротичності, тілесності та інтимності [373].

Відомий демограф В. Медков (2003) розводив поняття сексуальної та статевої культури. В широкому розумінні під статевою культурою він розуміє *«сукупність знань, вірувань, соціальних норм і цінностей, заборон і наказів, що мають стосунок до відмінностей між статями та їх взаємин»* [374]. У вузькому ж розумінні, статеву культуру передбачає *«орієнтацію на регулювання і нормування власне статевого життя і сексуальної поведінки людини»*. Саме статевою культурою у вузькому значенні слова він назвав сексуальною культурою. Сексуальна культура пропонує систему додаткових заборон, що накладаються на фізично можливі сексуальні дії людини. Тому варіації в регулятивних механізмах сексуальної культури щодо владних проявів у сексуальній взаємодії обмежені, з одного боку, біологічної, природної основою сексуальної поведінки, а з іншого, – структурою і загальною логікою культури як цілого [375].

Сексуальна культура – це частина загальної культури, здатної перешкоджати моральному занепаду суспільства. Вона виступає організатором і регулятором сексуальних стосунків. Під сексуальною культурою особистості білоруський фахівець С. Дев'ятих розуміє систему поглядів, переконань, оцінок, що детермінують цілі сексуальної поведінки і вибудовують її мотивацію та забезпечують готовність людини діяти в сфері стосунків статей певним чином [376].

Уявлення про неї, що сформувалися у науці та практиці, суперечливі і далеко не універсальні. Наприклад, фахівці з медицини найчастіше під сексуальною культурою розуміють сукупність норм і

правил, котрі забезпечують гігієну статевих органів, попередження вагітності, венеричних захворювань (А. Халемін). У повсякденному житті і в медико-гігієнічній літературі сексуальною культурою називають суму знань і вмінь, що дозволяють людям найуспішніше і безпечно досягати своїх сексуальних цілей.

На основі виведених раніше визначень «сексуальності» і «культури» сексуальна культура інтерпретується як сукупність норм, цінностей, зразків поведінки вираження соціокультурних ознак (властивостей) інтимності, еротичності, чуттєвості (психо-емоційність), тілесності індивіда, в зв'язку з займаною ним позицією по відношенню до статевого потягу (відчуття і його реалізація, відчуження, заперечення, імітація). На основі цього стає можливим обґрунтувати поняття **«сексуальна культура»**, виділити її основні елементи. Так, І. Чеботарьова визначає сексуальну культуру як *«сукупність знань цінностей і дій, особливим чином регулюють поведінку людей при реалізації статевого потягу»* [377]. Подібне по суті визначення дається і К. Хрущовим, який під сексуальною культурою пропонує розуміти *«способи регулювання нормами і правилами конкретних соціальних груп природних підстав взаємодії партнерів в сексуальній сфері»* [378]. Через опис структури дає своє визначення і І. Кон, визначаючи її як *«ставлення до сексуальності, сексуально-еротичні цінності і відповідні їм форми поведінки»* [60].

Сексуальна культура передбачає насамперед відповідний рівень інформованості, знань у галузі міжстатевих стосунків, культурно-еротичне розуміння кохання, сексуальності та статевого життя людини; вміння розібратися в порадах старших і спеціальній літературі; щирість і тактовність в обговоренні своїх відчуттів; адекватну психосексуальну орієнтацію та статоворолеву поведінку; самоконтроль під час зближення; вміння розмовляти про інтимне тощо. Це, в сутності, витонченість у задоволенні статевої потреби.

Основними компонентами сексуальної культури І.Кон називає *«сексуальний символізм, знаки і символи, в яких осмислюється сексуальність, включаючи уявлення про природу ґендерних відмінностей, любові, народження дітей, сутності статевого акту і т.п.; установки і ціннісні орієнтації, в світлі яких люди сприймають, оцінюють і конструюють свою сексуальну поведінку; соціальні інститути, в рамках яких протікає і якими регулюється сексуальне життя, наприклад форми шлюбу і сім'ї; нормативні заборони та приписи, що регулюють сексуальну поведінку; обряди і звичаї, за допомогою яких оформляються відповідні дії (шлюбні обряди, ініціації, оргастичні свята) і від яких залежить їх значення для учасників; структури і форми (патерни) типових сексуальних практик, відносин і дій. Всі ці елементи взаємопов'язані, але відносно автономні»*.

Зазначені елементи, з одного боку, утворюють культуру як єдину систему, закріплену і передачу, яка транслюється через соціальні інститути, а з іншого боку, складають і визначають повсякденні уявлення і практики соціальних суб'єктів.

Таким чином, сексуальна культура, згідно з усталеним традиційним трактуванням, включає основні структурні блоки: **аксеологічний** (цінності, на основі яких люди інтерпретують і конструюють свої сексуальні практики), **символічний** (знаки і символи, через які прийнято осмислювати сексуальність в культурі), **когнітивний** (знання про сексуальність і способи їх отримання), **інституційний** (соціальні інститути, що регулюють і забезпечують реалізацію сексуальних відносин), **нормативний** (правила і приписи щодо сексуальних зв'язків, важливе значення мають табу), обряди і звичаї, **праксеологічний** або **поведінковий** (типові зразки, патерни і форми сексуальних відносин і практик). Всі зазначені елементи, аспекти сексуальності утворюють єдину систему – **сексуальну культуру** [378, с. 9].

Таким чином, сексуальна культура не тільки дозволяє чи забороняє ті чи інші прояви сексуальності, але й визначає їх соціальну, етичну і естетичну значущість, трансформуючи ці уявлення в процесі розвитку суспільства в тісному переплетенні культурносимволічних, природничо-біологічних та соціально-економічних факторів. Сексуальна культура особистості включає в себе: правильне ставлення до сексу; розуміння людиною своєї сексуальності; знання в сфері інтимного життя і готовність розкривати свій потенціал; вміння взаємодіяти з партнером, не втрачаючи себе.

Сексуальна культура включає й таке поняття **«сексуальний етикет»**. До речі, правила сексуального етикету поки ніде і ніким не прописані. Відомо, що в Кримінальному Кодексі названа відповідальність за сексуально-мотивовані дії і перераховані види сексуальних злочинів та порушень. Ось їх то точно не можна робити, інакше загрожує кримінальна відповідальність. А як в житті себе треба поводитися в статевому спілкуванні, що б не думати про відповідальність (вона то прописана!), а діяти в своє і взаємне задоволення?

Сексуальний етикет як порядок статевого взаємин, встановлений будь-ким, став зовнішнім проявом статевої етики (або моральності). Серед основних правил сексуального етикету варто назвати наступні: повага до сексуального партнера, знання мистецтва кохання, сексуальної техніки, доброзичливість у спілкуванні, взаємна згода на розширення сексуальної свободи чи експериментування, стриманість, готовність прийняти відвертості у сексуальному спілкуванні тощо. Головна сексуальна заповідь чоловіка – бути сексуальним альтруїстом. «Вкласти в ліжку» жінку ще не означає «завоювати» її. Найважче –

втримати її. А для цього чоловік завжди повинен бути «на висоті», постійно доводячи, що він хороший коханець. Відомий афінянин Есхіл говорив, що мудрий той, хто знає не багато, а потрібне.

Сексуальний етикет включає в себе:

– **Акцент на наявності жіночих і чоловічих якостей у спілкуванні партнерів.** У жінок цінується елегантність, краса, скромність, чистота, ніжність, які характерні для прекрасної половини людства. У чоловіків – це мужність, сміливість, відвага, рішучість і впевненість. Якщо ж вони присмачені ніжністю, ласкою, чемністю, люб'язністю по відношенню до представників прекрасної статі, такому чоловікові ціни немає!

– **Компліменти партнеру.** Жінки люблять вухами, це – аксіома. А так як чоловіки люблять очима, то і жінці варто відповідати своєму високому призначенню і не з'являтися перед коханим у вигляді, що ображає або ображатися поглядом коханого.

– **Повага до сексуального партнера.** Погладжуючи в ліжку з жінкою її стегна, не варто говорити про їх розмірах. Краще назвати животик подушечкою і не звертати уваги на цілюліт. Чоловікам краще не акцентувати уваги на недостатньому розмірі жіночих грудей, тоді їм не доведеться вислуховувати зауваження з приводу довжини власного члена.

– **Знання мистецтва любові,** прелюдії і техніки проведення статевого акту.

– **Взаємна згода на розширення сексуальної свободи або експериментування.** Спільний перегляд еротичних фільмів – досить делікатна проблема. Для цього має бути взаємна згода і впевненість в тому, що сором'язливість з одного боку або зайва зацікавленість в дослідженні чужих геніталій з іншого будуть сприйняті адекватно обома партнерами.

– **Готовність прийняти одкровення в сексуальному спілкуванні.** Потрібно бути готовим почути найпотаємніші еротичні фантазії, і не нехтувати цим.

– **Стриманість в негативній оцінці того чи іншого проступку партнера,** в претензіях, від невтїшних епітетів і підвищених тонів.

Основним завданням виховання сексуально освіченої людини є формування її **сексуальної компетентності**, яка включає в себе: спроможність прогнозувати ситуації, здатність своєчасно і відверто розмовляти з партнером (наприклад, про попередженні вагітності), вміння користуватися презервативом, обізнаність про свій діапазон прийнятності, уміння ясно висловлювати свої бажання і очікування, емпатію щодо партнера, вміння розділяти з партнером емоційні почуття, навички самоконтролю, вміння вирішувати конфлікти і т.д. Але отримати більш повне задоволення і насолоду в любові отримує

той, хто опанував знаннями і умінням їх використовувати на практиці в «ars amande» (мистецтво любові).

Окрім цього, формування сексуальної культури передбачає: інформування про систему сексуальних цінностей; інформування з питань психогієни сексуального спілкування; формування почуття рівності та сексуального партнерства; ознайомлення школярів з особливостями чоловічої та жіночої сексуальності; ознайомлення молоді зі статевими розладами, сексуальною дисгармонією і шляхами їх подолання; тощо. Виходячи з вищевикладеного, варто детальніше розглянути основні завдання формування сексуальної культури молоді:

3.6.3.1. Позитивне ставлення до сексуальності та сексу

Не можна сформувати сексуальну культуру особистості, в якій негативне ставлення до сексуальності і сексу. Тому починати необхідно з виховання позитивного ставлення до сексуальності, формування правильного сприйняття її проявів. З. Фройд писав: *«Щоб людина була щасливою, фізично і психічно здоровою та жила довго, потрібно, аби вона отримувала задоволення від двох речей: кохання і роботи»*[379]. Негативне ставлення нашої моралі до сексу проявляється передовсім у тому, що намагаються виправдовувати його існування деякими умовами. Він повинен бути: лише за коханням; лише в парі, а не в групі; різностатевим; з постійним партнером; з партнером приблизно однакового віку; без особливого ним захоплення; до певного віку – лише за умови державної реєстрації шлюбу і ще багато чого такого.

У своїй експериментальній роботі ми просили студентів старших курсів педуніверситету висловитися з приводу того, що вони думають про секс. Респонденти відповіли: *«Секс – джерело зміцнення зв'язків між партнерами; Секс продовжує життя; Вдале сексуальне життя позитивно впливає на психічну рівновагу людини; Секс – джерело гарного настрою; Це – самий результативний засіб від стресу; Чим більше сексу – тим більше бажання; Найефективніший засіб для схуднення; Постійні заняття любов'ю забезпечують покращують кровообіг; Регулярні заняття сексом здатні поліпшити обмін речовин в організмі»*.

Не варто, мабуть, дорослим вдаватись до святенництва і пояснювати сексуальну взаємодію лише в контексті репродуктивної доцільності. Ще древній філософ Аристін, перший теоретик гедонізму, доводив, що насолода, задоволення є великим благом і метою життя, рушійною силою людських вчинків, у т. ч. і сексуальної поведінки. А Фройд доводив, що секс задовольняє низку функціональних потреб людини, а не лише потрібний для продовження роду.

З давніх-давен відомо, що статеве спілкування, якщо воно принесло задоволення обом партнерам, винятково благотворне, так як дає чоловікові і жінці величезний емоційний заряд. Інтимні стосунки підвищують самооцінку, роблять людину менш піддатливою стресам, нормалізують кров'яний тиск, сприяють посиленню імунітету, перешкоджають передчасному старінню тощо. Американський професор імунології Н. Уленбрух вважає, що чим людина щасливіша в сексуальному житті, тим вона здоровіша. І навпаки. Професор соціології зі США В. Шульц дійшов висновку: той, хто отримує дуже мало фізичного кохання, частіше, ніж щасливіші люди, страждає від болю голови, порушень кровообігу, шлункових кольок, нервозності, безсоння, передчасного старіння. Чоловіки, які мають успіх у сексі, удачливі і в роботі.

Молоді люди повинні усвідомлювати, що інтимні стосунки вимагають додаткових «інвестицій» часу і енергії. Секс – важлива складова самоствердження і саморозкриття особистості. Американський психолог Кевін Леман (Kevin Leman) в книзі «Музика простирадлом» (Sheet Music) вдало назвав сексуальне життя «подружнім клеєм», який найефективніше утримує людей в шлюбі і є важливою складовою здорових відносин. У сексі найбільше проявляється індивідуальність людини, саме в ньому простіше і більш захоплююче всього бути самим собою. В ньому немає нічого ганебного або забороненого. Він повинен асоціюватися виключно з позитивними емоціями, якщо щось не вийшло, не варто зациклюватися на цьому, потрібно згадувати тільки найкраще і те задоволення, яке вдалося отримати. Хороший секс – це пошук можливостей для насолоди, а не іспит перед партнером або виконання подружніх обов'язків. Секс – це завжди свято, це подарунок, визнання, щирість, вираз любові [380].

Інформуючи молодь про сексуальність і секс, не можна обійти такої проблеми як сублимація. Ще в 1930-ті роки Вільгельм Райх показав, що незадоволення сексуальної потреби не веде до смерті, як, наприклад, незадоволення потреби у воді чи їжі. Адже ще Платон доводив, що незадоволена за прямим призначенням сексуальна енергія має здатність трансформуватись (через душевні затрати, переживання) в духовну розбудову, в творчість. Ця теорія була продовжена Ф. Ніцше, саме він увів поняття сублимація. Найбільше розповсюдження вона отримала у вченні З. Фрейда.

Дуже часто подружнє сексуальне життя в молодій сім'ї псується різні помилки в інформуванні про природу сексу, які були отримані або не отримані в дитинстві чи в період статевого дозрівання. Думка друзів, рекомендації глянцевого журналу, орієнтація на інтернет та соцмережі, еротичні фільми стають основою для сприйняття сексуальної активності партнера і себе. На жаль чимало людей ще виховані на

фейкових слухах, типу, що «секс – брудна справа, і їм не можна насолоджуватися», «якщо жінка не може отримати оргазму вагінально, то вона фригідна», «чоловік – хороший коханець, тільки якщо він може довести жінку до оргазму», «дівчата, котрі себе шанують і поважають, не обговорюють інтимні подробиці зі своїми партнерами – всі знання приходять автоматично», «непристоїно дивитися еротичні чи порнофільми» тощо. В результаті партнери по-різному ставляться до сексу і неохоче йдуть на компроміси в цій сфері.

У ставленні молодих людей до сексу зустрічаються наступні помилки:

1. Неадекватне сприйняття сексу. Перше правило класного сексу – «бути тут і зараз». Думати в ліжку про що-небудь ще, крім кайфу, – серйозна помилка.

2. Надмірна стурбованість «нормальністю» сексу, тим більше розуміння норми у кожного своє. Але люди часто поведуться не зовсім природньо, оскільки орієнтуються на взірці сексуальної поведінки, запозичені в кіно, журналах чи книгах. Потрапити в психологічну клітку імітації сексуальних почуттів і емоцій дуже легко.

3. Акцент на генітальних відчуттях, який призводить до втрати емоційного зв'язку з партнером. Таке сприйняття сексу заважає людині бути грайливою, спонтанною, емоційною, легкою. Молодь має з'ясувати, що сексуальне життя включає в себе всю повноту стосунків між чоловіком і жінкою, а не лише фізіологічні прояви сексу.

4. Побоювання погано виглядати в очах партнера: як вони і їх тіло виглядають в очах партнера; як вони пахнуть; які звуки видають; чи не занадто вони емоційні. При цьому вони зісковзують з любовної хвили, їх бажання знижується, а збудження стає нестійким.

5. Страх перед можливою невдачею. Для багатьох секс – це екзамен, який слід скласти лише на відмінно, а почуття відповідальності за результат знижує задоволення від процесу.

6. Занадто серйозне ставлення до партнера. Молоді соромляться або бояться попросити про щось партнера або запропонувати нове, і це серйозна помилка. У підсумку така замкнутість або нерішучість приводять до відчуженості в ліжку, і замість того, щоб зближуватися, люди починають віддалятися один від одного в інтимному плані.

7. Неприйняття нового і незвичайного. Як не сумно, але багато людей є дуже консервативні в сексі, нізачо не погодяться на експерименти в ліжку. Такий консерватизм заважає їм жити і насолоджуватися коханням. Хороший секс – це азарт творчості і емоційність несподіваного. Одноманітність – головний ворог пристрасті [380].

Проблемою, що ускладнює нормальне подружнє життя, є сумніви багатьох молодих людей у своїй сексуальності, у свої сексуальних можливостях. Якщо чоловік боїться, що не досягне ерекції, ці

побоювання можуть реалізуватися. Здорового чоловіка може підвести страх перед передчасною еякуляцією чи неможливістю виконати свої функції саме в ті дні, котрі були намічені для зачаття дитини. Якщо у жінки закрадаються сумніви щодо її сексуальності, її сексуальній холодності, то це може призвести лише до повної відсутності сексуального бажання.

Молодь повинна засвоїти, що без розкриття сексуальності особистість не може до кінця реалізуватися, не стане по-справжньому гармонійною. І навпаки, постійне стримування себе і сексуальна незадоволеність спричинить серйозні неприємності. Окрім цього слід пам'ятати, що сексуальна енергія – основа всієї енергетики людини. А у світі енергетики немає моралі. Там або піднесення і розвиток, або спад і загасання. Цей світ не знає суспільства, церкви або моральності. Людські закони, правила, звичаї, традиції для неї не значать нічого [380].

Важливим завданням у формуванні правильного ставлення до сексу є спростування неправдивих, фейкових міфів про інтимні стосунки, зокрема таких як, наприклад: сексуальна енергія непідвладна контролю. сексуальна помірність – це основа людського рабства. крім сексуального життя, немає більш цікавого в житті. ті, хто утримується від сексу, з віком швидше слабшають. стриманість веде до слабовілля. призначення сексуальної енергії – в задоволенні сексуальної пристрасті, тощо.

Серед основних функцій сексу виділяються наступні: а) функція задоволення сексуальної потреби; б) розважальна функція – стало сумно – зайнялись сексом; в) шантажувальна функція (посварились з коханим і призначили йому покарання – тиждень без сексу); г) лікувальна функція. Відомо, що регулярний секс корисний для душевного та фізичного здоров'я; д) спортивна функція – при заняттях сексом спалюються калорії, хоч на відміну від спорту в сексі немає переможців і переможених; е) репродуктивна функція, яка колись була основною; є) преференційна функція. За умови хорошого сексу можна отримати певні преференції (сніданок в ліжку, вечеря в ресторані, цінний подарунок тощо) [381].

Значною перешкодою у формуванні позитивного ставлення до сексуальності є негативне сприйняття молодими людьми геніталій взагалі, і протилежної статі зокрема. Через недосвідченість чи недостатню допитливість вони не мають, елементарного поняття про будову геніталій як своєї, так і протилежної статі. З цієї ж причини окремі жінки відводять очі, коли побачать ерекцію, замість того, щоб отримувати задоволення від цього і переконуватись у своїй привабливості і жаданості. Чоловік, який не дозволяє собі роздивлятися, зачіпати, смакувати, обнюхувати кожний квадратний

сантиметр жіночого тіла позбавляє себе та її принаймні половини задоволення, яке б вони могли отримати разом.

На жаль, часто трапляється ситуація, коли формування нормальної сексуальності та сексуальної культури блокується комплексуванням молодих людей з приводу вигляду та розмірів геніталій. Чоловікам може видаватися, що їх статевий орган не витримує критики – кривий, надто малий чи надто великий, неприємного кольору і так далі. Окремі чоловіки нітяться «неправильними» розмірами своїх яєчок, дехто переживає через їх асиметрію. Жінкам може здаватися, що їх статеві органи потворні – надто великі статеві губи, некрасивий клітор тощо. Як результат – у людини виникає почуття сорому, відчуття власної неповноцінності і починається невротичне уникання статевих контактів, щоб, не дай Боже, не злякати свого партнера.

А тепер про надуману «потворність» жіночих статевих органів. Їх зовнішній вигляд варіюється так само, як і «портрети» пенісів. Тому демонізувати свої статеві органи, інкримінувати «потворство», шукати в них «вади» – просто нісенітниця.

При формуванні правильного ставлення до сексуальності не допускається розділення тіла на «хорошу» і «погану» частину. Так, наприклад, геніталії не повинні психологічно відділятися від решти тіла, сприйматися як «погані» і виключатися зі стосунків. З цим пов'язана тактика уникання сексу, в тому числі і в шлюбних стосунках.

3.6.3.2. Дотримання гігієни сексуального спілкування

Гігієна тіла – невід'ємна частина здорового сексуального життя. Для примітивного статевого контакту може й досить утримувати в чистоті лише статеві органи, але для повноцінних інтимних стосунків цього замало. Власне чистота тіла дає змогу максимально розширити діапазон інтимних ласк і сексуальних ігор. Без такої різноманітності і тілесної близькості неможливо досягнути сексуальної гармонії [63, с. 245].

Говорячи про дотримання правил гігієни, треба більше уваги приділяти хлопцям, бо під впливом старших дехто з них вважає, що їх піт є серйозним стимулятором сексуальних бажань жінки. Їм треба нав'ювати думку, що жінкам подобаються чоловіки доглянуті, охайні і вимиті. Особливий акцент варто робити на гігієні статевих органів хлопців, оскільки дівчата з настанням менструацій поступово привчаються цьому. У багатьох релігіях (іудейство, іслам) має місце обрізання крайньої плоті у хлопчиків, яка крім релігійного, має і прямий гігієнічний сенс: під крайньою плоттю утворюється спегма, яка, якщо її не змивати, розкладається, неприємно пахне, викликає запальні процеси, потрапляючи в жіночу репродуктивну систему.

Інтимне життя ставить перед молодими людьми нові завдання з подолання гидливості. Адже це не вроджене почуття, а як соромливість і всі інші умовно-рефлекторні реакції людини – результат впливу зовнішніх умов, власного досвіду і виховання. В цьому легко переконатися, згадавши, що в побуті одні люди можуть гидитися чогось, що інші сприймають спокійно. Наприклад, хробака не кожний візьме в руки, а рибалки – запросто. До фекалій всі зазвичай ставляться гидливо, але власники домашніх тварин звикають прибирати за ними, не гидуючи. Інтимні подробиці ванної, туалетної чи спальної кімнат, можуть вбити найбільші бажання, згасити сексуальні імпульси (найкоханіша, найповажаніша, елегантна, охайна жінка сопе, чавкає, хропе, відригує, ходить в туалет...). Не винні люди, що Всевишній, створюючи людину, сумістив статеві органи з органами виділення. Тим більше люди не повинні проявляти гидливість по відношенню до того, що створене Богом.

Формуючи правильне ставлення до особливостей гігієни сексуального спілкування, не варто випускати з поля зору відмінностей психології статі. Відомо, що чоловік «кохає очима» і повинен бачити об'єкт свого кохання. Їм важко зрозуміти бажання жінок займатися цим в темряві, напوماцки. При цьому часто невеликі косметичні дефекти не відіграють для чоловіків абсолютно ніякої ролі. Дуже простий і доступний спосіб подолати її збентеження – вмикнути бра, запалити свічку. Чоловік побачить все, що хоче бачити, а партнерка буде впевнена, що йому нічого не видно. В блимаючому світлі свічки тіло набуває золотистого, теплого відтінку, по шкірі бігають легкі відблиски і це дуже еротично. Свічка, крім цього, мерехтячи, сприяє динамізації образу жінки, що підсилює збудження чоловіка, мисливця за своєю психологічною природою, для якого статичні речі швидко втрачають інтерес.

Молодим людям варто пам'ятати, що надмірне напруження знижує статеву здатність. Втома гасить статеві імпульси. Ось чому змалку людина повинна зрозуміти, що нормальний сон, належний відпочинок є запорукою достатньої потенції, має навчитись правильно чергувати працю і відпочинок, розслабляться. Варто також пам'ятати, що страшним ворогом потенції є алкоголь, паління, наркотики.

Для нормального функціонування сексуальної системи людини необхідне раціональне харчування. Традиційно вважають, що зміцненню сексуальної функції сприяє вживання продуктів афро (стимулятори бажання – афродізіаки). Калорійність, вітамінізація, достатня кількість білків, мінеральних солей, мікроелементів, амінокислот – ось що потрібне для реалізації першої умови. Що ж до продуктів, котрі наділені здатністю збуджувати чуттєвість, то людство шукало і знаходило їх з давніх-давен (цибуля, горіхи, сельдерей,

жень-шень, мед, фрукти й овочі, йогурти, риба,, гриби тощо). Разом з тим доцільно обмежувати споживання м'яса, особливо смаженого, напоїв, що містять кофеїн, цукру, солі тощо.

Для гармонійного сексу необхідною є відповідна фізична форма. Це, передовсім, відмінні фізичні дані плюс розвинена чуттєвість. Тільки підвищивши свою аеробну витривалість, можна позбавитись від стресових напружень, що гасять сексуальні бажання. Окрім усього, фізичні вправи підвищують лібідо. Наявність шкідливих звичок (алкоголь, цигарки, пристрасть до їжі), недостатня фізична активність означають, що людина не може взяти під контроль своє власне тіло.

Одна з основних умов успішного сексуального життя подружжя – його регулярність. Вона дає змогу партнерам краще пізнати всі тонкощі відчуттів один одного, виробити і закріпити умовно-рефлекторні зв'язки, що сприяють стабільності позитивних емоцій при сексуальних контактах, перешкоджає появі відхилень і розладів сексуальної функції, які можуть виникнути при безсистемних статевих актах чи при тривалому утриманні. Регулярне статеве життя сприяє збереженню потенції і сексуальної активності до похилого віку, позитивно впливає на самопочуття.

Існує низка інших правил гігієни статевого життя, про які повинна знати молодь, вступаючи в доросле життя: свіжа білизна, наявність гігієнічних серветок, свіже повітря, музичний супровід, чуттєвий масаж, використання спеціальних кремів, еротичне спільне купання партнерів, гармонія кольорів, маленька подушка тощо. Хороша гігієна завжди повинна бути правилом, а не винятком, особливо після інтимного зближення.

3.6.3.3. Навчання сексуальності та підвищення сексапільності

Одним з напрямків у сексуальній соціалізації, а отже і в побудові майбутніх сімейних відносин є формування здорової сексуальності. Щоб збудити свою сексуальність, передовсім, треба сформуванню установку: **бажання бути сексуальним**. Для цього необхідно полюбити себе в широкому розумінні цього слова. **Любов до себе** – це здатність насолоджуватися життям, здатність отримувати задоволення від спілкування з представниками іншої статі. Треба займатися тим, від чого отримується задоволення, зустрічатися з друзями, відвідувати кіно, театр, концерт, робити, що подобається тощо.

Друге – треба сформуванню **любов до власного тіла**, особливо це стосується жінок. Комплекси щодо неповноцінності тіла часто гальмують розкриття сексуальності. Для 32% опитаних відчуття власної сексуальності безпосередньо пов'язане з доглядом за собою і

носінням особливого одягу – причому піднесення сексуальності відчувається вже під час косметичних процедур і переодягання перед дзеркалом, а не в той момент, коли краса відзначається іншими людьми [279].

Догляд за собою (грумінг) входить в низку потреб, пов'язаних з підтриманням гомеостазу організму людини. Дослідники переконані, що грумінг підвищує рівень дофаміну – гормону задоволення. Разом з тим, запевняють вони, контакт з тілом – важлива умова сексуальності. Хороше самопочуття виявилось на другому місці за частотою згадування після догляду за собою: 25% людей, які опитувалися в дослідженні А.Травкіної, відзначили, що без хорошого самопочуття сексуальності як би не існує [279].

При цьому треба усвідомити, що мода на тіло, це далеко не те, на що треба орієнтуватися, бо той образ, який навіюють глянцеві журнали і телеекрани – це надуманий ідеал. Молода жінка повинна усвідомлювати, що в еротичних та порнофільмах демонструють, зазвичай, – збірний образ чоловічих фантазій. Жінки застосовують безліч хитрощів, щоб виглядати краще, в тому числі і цілий ряд обманних тактик. Вони наклеюють штучні нігті, щоб кисті рук здавалися довшими, а пальці витонченіше; вони встають на каблучки, щоб підкреслити довжину ніг, опуклість сідниць і форму литок; надягають темні сукні та костюми у вертикальну смужку, щоб здаватися стрункішою; використовують спеціальний крем, щоб імітувати засмаг; втягують живіт або тягнуть талію, щоб збільшити різницю талія-стегна; носять спеціальну білизну, щоб поліпшити фігуру; надягають бюстгальтери зі вставками, щоб збільшити груди; фарбують волосся, щоб виглядати молодше.

Насправді людину сприймають так, як себе сприймає вона сама. Як тільки людина навчиться любити свої власні форми, вони тут же почнуть приваблювати увагу протилежної статі. Не секрет, що спотворені уявлення про власну фізичну недосконалість примушують молодих людей, особливо дівчат, піддавати себе ризику голодної смерті. Щоб стати бажаним (-ою), зовсім не обов'язково бути суцільною досконалістю – цю істину має засвоїти кожний. Треба просто навчитися управляти своїм тілом: людина тілом, а не тіло нею.

Третім кроком з розвитку сексуальності є **підвищення самооцінки і розвиток впевненості в собі**. Лише впевнена в собі людина може стати сексуальною. Ніщо так не приваблює, як людина, якій подобається її тіло. В результаті з'являється сексуальна впевненість, і це саме хвилююче з того, чим може володіти жінка або чоловік. Комплексування з приводу своєї зовнішності і особливо тіла може зіпсувати все задоволення від сексу. Коли жінка починає соромитися свого тіла, своєї зовнішності, вона перестає радіти своїй сексуальності.

Як зазначала знаний сексолог зі США Лу Педжет, у найкращих коханок – зовсім не ідеальні тіла. Зрештою, чоловік має бути орієнтований в ліжку не на целюліт чи стегна, а на жінку в цілому.

Розвитку впевненості в собі можуть допомогти декілька психологічних вправ:

а) порівняння позитивних сторін своїх недоліків (наприклад, лінощі можуть виправдовуватися прагненням насолоджуватися кожним моментом свого життя і ловити від цього кайф) та міцних достоїнств. Хоча б раз на тиждень треба намагатись поповнювати другий список, і це буде сприяти наростанню позитивного сприйняття себе;

б) раціоналізація. Слід подумати, яких якостей, рис чи особливостей людині бракує для того, щоб вважати себе сексуальною. Треба проаналізувати, що їй заважає їх набути і які для цього необхідні ресурси, де їх можна взяти;

в) аутотренінг зі самонавіювання. Для того, щоб стати впевненою в собі, людині декілька разів на день слід проводити сеанси м'язової релаксації в поєднанні з позитивними установками: «я красива(-ий)», «я сексуальна(-ий)», «я приваблюю чоловіків(жінок)» тощо;

г) танці. Танці дають можливість краще відчувати своє тіло і управляти ним. Вони сприяють покращанню рухів, в тому числі і в сексуальному плані, формуванню впевненості в собі, а отже й сексуальності. Через якийсь час змінюється хода: стає плавною і легкою. І тіло, і посмішка завдяки заняттям танцями починають випромінювати легку, привабливу сексуальність;

г) формування чутливості до своїх потреб, до себе, розуміння своїх устремлінь. Адже щохвилини в людини виникають потреби: потреба в любові, в музиці, в інформації, в діяльності і ще багато різних бажань. Людина повинна вчитись прислуховуватись до себе і своїх бажань. Потрібно навчитись спілкуватися зі собою і своїм тілом, хоч на кілька хвилин занурюватись в себе і слухати свій організм;

д) навчання тілесній чуттєвості, вивчення реакцій тіла на дотики з допомогою різних матеріалів. Можна поекспериментувати, залишившись на самоті і почергово дотикаючись до тіла шматками різних тканин і предметами з різноманітних матеріалів – металу, дерева, скла тощо. Ця проста вправа допоможе не лише навчитись прислуховуватись до власних відчуттів, але й дасть можливість зрозуміти, які з них подобаються найбільше. Доцільно робити живильні маски, медитувати, повноцінно відпочивати, глибоко спати. До цього можна додати відвідування салонів краси, фітнес-центру, масажу чи басейну, спа-салонів, кріосаун чи інших оздоровчо-косметологічних установ. Все це, окрім сприяння досягненню ідеальної гармонії між здоров'ям і красою, підвищують самооцінку і впевненість в собі. А це суттєвий крок на шляху до пробудження власної сексуальності. Не

варто соромитися ласкати себе, гладити і масувати найчутливіші ділянки свого тіла. Це дозволить вчитися розслаблятися, задіює всі органи чуттів, загострюючи і підвищуючи сексуальність. Чим більше людина знаходить насолоди в собі і з собою, тим більше вона здатна її дарувати і отримувати.

Значно менше можливостей для дослідження власного тіла у чоловіків. З цієї точки зору у чоловіків бідніший арсенал ласк і можливостей для отримання задоволення від тіла, ніж у жінок. Аналогічна ситуація часто приводить до того, що чоловіки мало що знають про власну сексуальність і можливості власного тіла (можливо це пов'язано з локальним розміщенням ерогенних зон на тілі чоловіка, на відміну від генералізованого – у жінок).

Четверте – необхідно впритул **зайнятись своїм здоров'ям, своєю поставою і ходом**, включити в режим дня ранкову гімнастику, маючи на увазі і інтимну гімнастику. Не останню роль у становленні сексуальності відіграють і регулярні фізичні навантаження, завдяки яким можна набути і м'язовий тонус, і зробити крок до гармонії тіла з почуттями. Практикується спеціальний комплекс вправ, що позитивно впливають на сексуальність, зокрема жінки. Це спеціальна інтимна гімнастика, яка позитивно впливає на розвиток вагінальних і лобково-куприкових м'язів (вумбілдинг, вправи Кегеля). Гінекологи вважають, що вправління м'язів тазового дна, підвищення їх еластичності та покращення кровопостачання суттєво впливає на здоров'я в цілому. Подібні вправи допомагають позбавитися від запальних процесів, венозного генітального застою, фригідності, патологічних процесів у молочних залозах, тощо. Але найважливіше, і про це мало хто говорить, все це веде до кардинальної трансформації – на рівні енергетики. Ось звідки ці гармонія, розкутість, самодостатність і внутрішнє випромінювання. Головне – міра в заняттях і знання протипоказів.

П'яте – доцільно рекомендувати **частіше змінювати імідж**, при можливості радячись зі стилістом, візажистом. Змінювати зачіску, змінювати макіяж, оновлювати гардероб – це і тому подібне приводить до змін в характері. Постійно слід розвивати свою чуттєвість, окутуючи себе спокусою. Для цього можуть згодитися ароматичні свічки, ароматизовані олії, оригінальні елементи в інтер'єрі, еротична білизна тощо. За теорією аромотерапії, існує низка запахів, здатних відкрити в житті нові грані сексуальності і чуттєвості (*кориця, сандал, мускатний горіх, кедр, імбір, троянда і герань*), а тому доцільно влаштовувати собі тривалі ванни з аромомаслами, заспокійливими і розслаблювальними масками, приємною музикою і свічками.

Шосте – щоб бути по-справжньому сексуальним, **треба любити представників протилежної статі і любити секс**, отримуючи

зворотний зв'язок від партнера у вигляді інтимного спілкування. Такі люди відчують себе більш жаданими. Чоловікам дуже важливо відчувати свою потрібність, свою цінність. Звісно, цінність вдячності в її щирості. Вдячний чоловік, що відчуває свою потрібність і значимість для жінки, і в ліжку буде у формі – так працює чоловіча психофізіологія і працює вона безвідмовно. Час від часу доцільно привносити у стосунки з ним ігрові елементи, використовувати флірт і кокетство, натяки тощо. Є сенс частіше доторкатись до партнера – щоденні дотики один до одного зближують людей на тонкому енергетичному рівні, їх починає притягувати один до одного – така людська природа. Щоб відчувати себе сексуально впевненою, людині необхідно відчувати себе жаданою і знати, що її кохають.

Не завадило б і пофантазувати про секс. Давши своїй уяві повну свободу, людина привчає своє тіло не боятися сексуальних експериментів і повністю віддаватися своєму бажанню.

Ні в якому разі не варто звертатися за порадами щодо сексуальності і сексу до інтернету: в очах зарясніє від різних сумнівних курсів, посібників, книг, семінарів і тренерів, які за три дні навчать досягати бурхливого оргазму. Ці ж розумово розкуті персонажі запросять на уроки тантричного стриптизу, анальної йоги і ще хто знає чого за дуже немалою ціною за урок. І десятки тисяч громадян ведуться на це, старанно вчать, намагаються повторити.

З огляду на вищезазначене молодим людям, що вступають в доросле життя, важливо **знати окремі секрети, які можуть допомогти зорієнтуватися в тому, як підвищувати сексуальність**. І хоч можливість статевого акту закладена природою, **еротизму треба вчитися**, його необхідно розвивати.

3.6.3.4. Вміння формувати, реалізовувати та коригувати сексуальні сценарії

Важливим компонентом сексуальної культури є наявність пакету сексуальних сценаріїв – детермінованих соціумом і значною мірою неусвідомлюваних схем, на основі яких люди організують, осмислюють та оцінюють свою сексуальну поведінку. Автори концепції сексуального сценарію Джон Геньон і Вільям Саймон використовували термін «сценарій», щоб показати, що розумові схеми, на основі яких формується сексуальна поведінка, детерміновані культурою. Сексуальний сценарій включає і те, що в культурі вважається сексуальністю, і те, що індивіди вважають сферою сексуального. Він вказує на зв'язок сексуальності, сексуальної поведінки, як будь-якого соціального поведінки, з існуючими в суспільстві нормами і приписами.

У сексуальних сценаріях новий для підлітка тілесний, емоційний, когнітивний і духовний досвід співвідноситься зі засвоєними в процесі сексуальної соціалізації значеннями «сексуального». Сценарії залежать від сенсу сексуального спілкування (засіб релаксації, прокреації, рекреації, комунікації, самоствердження, пізнання, досягнення позасексуальних цілей, сексуальної агресії тощо). І головне, з точки зору психології, секс – це не та дія, де можна створити універсальний сценарій і не змінювати його навіть при зміні «головного героя».

3.6.3.5. Вміння грамотно провести прелюдію сексуального зближення

Важливою стадією сексуального процесу є прелюдія, яка допомагає партнерам емоційно підготуватися до близькості, відкритися один одному, «налаштуватися» на потрібну хвилю. Відомий жарт про те, що чоловік у сексі, як лампочка – швидко запалюється і так само швидко гасне, а жінка – праска, їй потрібний певний час на розігрів, але остигати вона буде довго. Простіше кажучи, не кожна жінка і не в будь-якій ситуації може збуджуватись миттєво, їй необхідні ласки, тілесні впливи, поцілунки.

Прелюдія – взаємний процес зваблювання. Якщо егоїзм чоловіка доповнюється пасивно-очікувальною позицією жінки, пара розпадається, вони просто нецікаві один одному. І чоловіче, і жіноче «хочу бути коханим» має бути доповнено активним «хочу кохати». А тому в інтимному спілкуванні жінка не повинна бути пасивною, чоловікам це вкрай нецікаво. Їй швидше треба бути акторкою, а не глядачкою. Чим триваліші і довірливіші стосунки між партнерами, тим частіше чоловік чекає ініціативи від жінки, тим частіше чоловік мріє бути «спокушеним» нею.

Сексуальна культура диктує ще одне важливе правило: **жінка повинна допускати до себе чоловіка поступово**. Це визначається передовсім відмінностями у сексуальній збудливості. Немає нічого страшнішого для емоційності юнаків чи молодих чоловіків, ніж зустріти дівчину, жінку, котру легко вдається схилити до близькості. У його житті може закріпитися вкрай спрощений і збіднений стереотип фізичного «міні-кохання». Навіть дорослим і досвідченим жінкам варто тримати чоловіка на певній дистанції. Такі дії психологи вважають виправданими. По-перше, треба не викликати у закоханого підозри у своїй «легкій доступності», бо, як попереджав Оноре де Бальзак, «кохання, здобуте за два дні, вмирає впродовж наступних двох днів». І, по-друге, як зазначав З. Фройд, що все те, що легко дається, швидко знецінюється. Легкодоступна жінка чоловікові не потрібна.

Чоловік повинен добиватися жінки. І чим важче дістанеться здобич, тим більше він нею буде дорожити.

Може це видасться дивним і далеко не педагогічним, але будь-якій жінці рекомендують звернути увагу на жінок «легкої поведінки» і повчитися у них декільком речам: а) манері одягатися так, щоб звернути на себе увагу, елегантно і в той же час сексуально. Одягатися не для того, щоб вивести з рівноваги інших жінок, а для чоловіків, додаючи в одяг і манери трішечки еротики (глибоке декольте, міні, еротичні панчохи, облягаючі джинси, взуття на шпильці тощо); б) пристрасному сексу (прагнення до співпраці в сексі, вільний вираз відчуттів, відкритість експериментам, максимальна активність, прояв ініціативи, звабливі жести і дії); в) вмінню демонструвати свої почуття і задоволення від процесу (готовність до сексу «завжди» і «скрізь», не посилаючись на головний біль, втому, місячні чи інші причини, прагнення вдаватися до еротичних ролевих ігор, відсутність комплексів з приводу целюліту, замалих грудей, повноти чи інших вад); г) техніці сексу (вмінню збудити потенційну спроможність чоловіка, вмінню ласкати і адекватно реагувати на ласку, не розчаровуватися, відкритість інноваціям, готовність до сексуальних фантазій, що не допускає перетворення сексу в рутину тощо).

Підготовка жінки до статевого акту складається з двох етапів – словесного і тілесного. Перший етап – це **демонстрація жінці свого кохання і ніжності**, а також зваблювання її можливим задоволенням. На цьому етапі велике значення має культивування почуття кохання, а саме вміння надавати своєму почуттю різні відтінки, знаходити високі засоби для виразу кохання. Треба радіти один одному, обмінюватися закоханими посмішками, обіймами, поцілунками, компліментами, подарунками, тощо.

Другий етап – це **тілесні ласки**, метою яких є стимулювання еrogenних зон. Ті чоловіки, які більш досвідчені у першій частині підготовки, називаються *«галантними кавалерами»*, а ті, які краще виконують другу частину – *«хорошими коханцями»*. Порівняно рідко зустрічається досвідченість в обох етапах. Більшість чоловіків сьогодні прагне максимально скоротити обидва ці етапи, щоб швидше приступити до статевого акту. І в цьому полягає їх принципова помилка. Пестити очима необхідно кожен клітинку жіночого тіла. А цьому слід вчитися. На жаль, більшість чоловіків, вступаючи до шлюбу, не мають такої «школи». Тому-то сексуально неграмотному чоловікові треба оволодіти сексуальною грамотою, грамотному – навчитися насолоджуватися, жити сексуальним життям радісно, навчитись робити з цього свято.

Прелюдія повинна бути повільною, без поспіху, дії повинні посилювати ступінь і інтенсивність збудження поступово. Формула

проста: якісна прелюдія – якісний секс. Пропускаючи прелюдію, не можна отримати відповідного задоволення. Причому варто пам'ятати, що під прелюдією слід розуміти не лише те, що відбувається в ліжку, але й будь-які інші дії, здатні значно підсилити сексуальне бажання (SMS – ки впродовж дня, таємничі натяки, романтична вечеря тощо).

У багатьох чоловіків потяг посилюється, якщо вони відчують, що наштовхуються на опір з боку жінки, це збуджує інстинкт завойовника [382]. Для будь-якого мисливця цінність трофея визначається його енергозатратами. Варто згадати, як багато сил і часу витрачається на полювання. Встають рано-вранці, лазять по хащах і болотах, страждають від комарів, мерзнуть, сплять в незручних умовах, мокнуть тощо. А все це можна купити в сусідньому маркеті. Але скільки ж радощів від самостійно підстреленої качки! Чоловік почуває себе в цей момент героєм-переможцем. За спонукальну причину реалізувати свій інстинкт мисливця вважається бажання довести власну спроможність і привабливість для протилежної статі. Їм просто необхідне визнання власної значимості з боку оточуючих. Чоловіки не цінують легку здобич і дратуються, коли бачать явний натяк у поведінці жінки, сприймаючи це як маніпуляцію їх сексуальністю. Чоловік, як зазначалося вище, – мисливець. Через це жінці треба навчитись зваблювати чоловіка так, щоб він вважав себе спокусником.

В прелюдії від жінки вимагається зробити кілька зусиль над собою:

1. Ніколи і ні за що не можна озвучувати чоловікові, що в ній погане, страшне, некрасиве. Не скаже — не визнає! Така чоловіча психологія!

2. Варто триматися якомога ближче до чоловіка – тоді він точно не зможе добре розглянути жінку в деталях. Зблизька чоловіки бачать дуже погано.

На стадії прелюдії партнери повинні проявляти **креативність**. Якщо хтось з двох однозначно прогнозований, коли можна передбачити кожний наступний крок партнера, вони стають з часом нецікавими один одному. Особливо тут відзначаються чоловіки, коли, усвідомлюючи, що дружина добра, турботлива і чуйна, заглядають на іншу – стерву за своєю сутністю. Отже, щоб залишатися весь час привабливою, жінка повинна грати, зваблювати: поглядом, посмішкою, жестом. При цьому варто мати на увазі, що зваблювати – не значить бути доступною.

Любовні ігри підпорядковані закономірностям, але не терплять механічності, і про це має знати кожна людина. Зазвичай у хорошій парі ласки мають місце не через те, що чоловік начитався спеціальних книг і знає, що це потрібно, а тому, що їй і йому цього хочеться. Десять хвилин спонтанної любовної гри краще, ніж півгодини рутинної стимуляції. Якщо чоловік робить це лише з необхідності, щоб

збудити партнерку, він робить правильні речі з неправильною метою. Головне – отримувати задоволення від того, що робиш.

Однією з заповідей сексуальної прелюдії є заповідь «Не поспішай!». Адже прелюдія – це нагнітання сексуального апетиту. Швидко це не робиться!

Це відмінний час для експериментів, і тут існує безліч варіацій. Єдине обмеження – це фантазія партнерів, а також рівень відкритості в їх спілкуванні.

Розумно створити інтимну атмосферу перед статевим актом, насолодившись різними попередніми діями – запалити свічки, змінити простирадла або надягти найкрасивішу білизну перед своїм партнером – все це приносить набагато більше задоволення, ніж просто обійми в кінці робочого дня.

Всім відомо, що ще задовго до того, як чоловік зважиться підійти до жінки, вона визначає для себе, хоче чи не хоче відповісти йому взаємністю. Але мало хто знає, що набагато краще, щоб ініціатива в сексі виходила від жінки! По-перше, більшості чоловіків це шалено подобається: статистика – річ уперта. По-друге, через фізіологічні особливості жінка «розігрівається» трохи довше чоловіки. Тому, якщо партнер дуже збуджений, все може закінчитися дуже швидко, і його подруга навіть не встигне насолодитися сексом. Якщо ж вона вже налаштована на любовні ігри і починає спокушати нічого не підозрював, вони обидва отримують шанс випробувати задоволення набагато більш тривалий: за оцінками сексологів, секс при початковій жіночій ініціативі триває не менше години! [383].

У дослідженні А. Райдера 75% жінок вважає, що в сексуальному спілкуванні активну роль повинен відігравати чоловік. Чоловіки ж мають дещо іншу позицію – тільки третина з них поділяє думку жінок. При цьому кожен п'ятий чоловік відводить активну, ініційовану роль в сексі жінкам, а половина чоловіків упевнені в тому, що в цій частині відповідальність повинна бути розділена порівну. Дослідник доходить висновку, що з роками наявність сексуальної активності з боку жінки здатна пригальмувати чоловіка в його інерційному русі до сексуального нуля [380].

Жінці, окрім красивої зовнішності необхідно опанувати майстерність танцю і пластики. Варто придивитись до актрис голлівудських кінофільмів чи ще краще порнофільмів. Вони грають тілом, вони грають очима, усмішкою тощо. Дуже важливим у ліжку є *візуальний контакт*. Величезне значення має гра очима, передача візуального естетичного імпульсу через погляд. Настрій, чарівність і навіть кохання можна прочитати в очах партнера у найсокровенніший момент, тому не варто зневажати взаємними поглядами час від часу. Разом з тим, не варто переборщувати постійним любуванням

партнером, так як у сексі важливі також дотики і запахи, які краще вловлювати, закривши очі.

Великою помилкою жінок в ліжку є постійний контроль за собою, прагнення виглядати ефектно. Молоді жінки бояться бути некрасивими, тому намагаються не допустити цього навіть під час занять сексом, постійно поправляючи зачіску чи переживаючи за макіяж. Поза сумнівом, подібний контроль реально відвертає увагу від самого процесу, примушуючи постійно *випадати з нього* і втрачати нагромаджені імпульси та задоволення. Взяти б для прикладу сексуальні позиції – більшість молодих жінок навіть не задумуються над функціональністю тієї чи іншої, *а уявляють, як вони дивляться в цій позі зі сторони, і роблять все, щоб це дивилося добре*. Дехто вважає, що якщо люди зациклені на одній лише естетиці процесу, то не виходить ніяких стосунків.

3.6.3.6. Вміння висловити те, що відчуваєш до коханої людини.

Комунікація відіграє важливу роль у формуванні гармонійних сексуальних стосунків. На жаль, сучасна учнівська молодь недооцінює її значення. Причина цього криється, перш за все, в особливостях сексуальної соціалізації в дитячі роки, так як вихована в традиціях не обговорювати сексуальних проблем. Адже з дитинства звикаєш до того, що запитувати про функціонування статевих органів, а тим більше називати їх – непристойно, що поведінку, спрямовану на задоволення сексуальних потреб, вважають аморальною.

Уміння говорити про секс з використанням адекватної термінології є важливою ознакою сексуально культурної особистості. Взагалі партнерам треба мати свій еротичний словник. Варто навчитися постановці питань партнерові, відповіді на які можуть гармонізувати сексуальні стосунки. Тут варто пам'ятати такі правила: не боятися розмови про інтимне; мова кохання – не ораторське мистецтво; головне у вербальній еротичі – природність; розмови на сексуальну тематику слід починати винятково під настрій; не треба застосовувати ті епітети, які звучать так, що не підходять моменту, ситуації чи зовнішності (наприклад, коли коротконогій коханій її «лицар» каже, що її стрункий довгоногий стан будоражить); уникати різких суджень і категоричних заяв; варто дозволяти партнерові вільно висловлювати свою думку з інтимних проблем; ніколи не треба в ліжку обіцяти повітряних палаців; не варто обговорювати в ліжку побутові проблеми (заземлені турботи, рутину вбивають романтику і заважають інтимній близькості; не можна говорити про секс без поваги; часом доцільно вдаватись до ігор типу «холодно – тепло – гаряче», коли партнер може

підказувати шлях зближення. В розмовах про інтимні стосунки відсутня пріоритетність, тому і чоловіки, і жінки можуть починати розмову першими.

Вчитися вербальній еротичі треба поступово, користуючись наступною методикою: метод «компліменти і дифірамби»; метод «констатації фактів»; метод «розбір польотів»; метод «згадати все» (згадати яскраві моменти спільного сексуального минулого); метод вживання зменшувально-пестливих суфіксів тощо.

Розмови потрібні і важливі в прелюдії інтимного зближення, щоб підігрівати сексуальні бажання. Партнери повинні чути приємні слова, причому, якщо для жінки це важливо в прелюдії і епілозі, то для чоловіка після завершення інтимної зустрічі. Жінці приємне словесне, з ласкавими сексуально-забарвленими інтонаціями, захоплення нею (колір шкіри, довжина волосся, зачіска, зуби, посмішка, запах тіла, довгі ноги, голос тощо). Вербальна еротика викликає у жінки прискорене серцебиття і потовиділення («кохає слухом»). На жаль, ніжні слова, компліменти говорити чоловікові непросто, бо вони виховані трохи в іншій субкультурі, де «телячі ніжності» не вітаються. Зрештою, їх цьому ніхто ніде і ніколи не вчив. А вчити треба!

Жінкам дуже важливо навчитися правильно приймати компліменти. Для цього їм необхідно продумати свої реакції на чоловічі знаки уваги. Найневдаліші відповіді на чоловічі компліменти звучать так: *«Я знаю... Мені часто кажуть це... Я це вже неодноразово чула»*. Після такої відповіді у чоловіка не лише пропадає бажання говорити компліменти, але може з'явитися думка про розрив стосунків. Чоловікові необхідно відчувати, що його комплімент спрацьовує, що жінка адекватно його оцінює і реагує.

При цьому слід зазначити, що комунікація в інтимних стосунках не має позбавляти секс романтичності, не допускає прямої критики на адресу партнера.

Іскру пристрасті і бажання здатні згасити неадекватні або грубуваті «компліменти». Чоловікові, наприклад, жінка не повинна говорити щось критичне про його сексуальну спроможність чи неповноцінність, до чого сильна стать дуже чутлива. Жінки, які цього не розуміють, дуже легко використовують фрази, котрі можуть суттєво знизити рівень збудливості чоловіків (*«Облиш це, у тебе не виходить»*, *«Мені так зовсім не подобається!»*, *«Що ти робиш?»*, *«Не так!»* тощо).

Є слова, які завдають болю і не повинні промовлятися у прелюдії чи під час коїтусу і навіть при вирішенні конфліктів, бо запам'ятовуються надовго і можуть мати віддалені наслідки – відразу, ворожість, розрив стосунків, пошук компенсацій тощо. Варто їх запам'ятати, щоб ніколи не промовляти (деструктивні слова і вирази

щодо жінки: *ти холодна, фригідна; ти постаріла; щось ти поповніла; тощо*; деструктивні слова і вирази щодо чоловіка: *у ліжку ти нуль; коханець з тебе ніякий; покажи, нарешті, що ти вмієш; тощо*). Не варто у любовній прелюдії ставити питань, відповіді на які й так відомі, або не мають стосунку до інтимної зустрічі.

Мова сексу різноманітна. Спілкування під час близькості не є винятково вербальним. В інтимному спілкуванні використовуються слова, міміка, жести, пози, дотики, запахи, смаки, одяг, особлива обстановка... Іноді дотик чи посмішка можуть передати дуже багато інформації. Все це важливі елементи комунікативного процесу. Для жінок іноді характерною є так звана жіноча копуляторна вокалізація, що зводиться до оглушливих стогонів, зойків та екстатичних звертань до Бога тощо. Щоправда, з точки зору психології, голосовий супровід допустимий тільки тоді, коли це природно і розумно.

Відомо, що за наростання збудження, особливо у разі досягнення оргазму, дії партнерів до певної міри є рефлекторними і не завжди піддаються строгому контролю головного мозку. У декого можуть бути в поведінці елементи жорстокості – укуси, щипки, різкі рухи, а часом і «психічної жорсткості» у вигляді грубих слів. Окрім того, секс-мова вкрай індивідуальна, і, її неможливо вивчити раз і на все життя. Адже кожний виражає свої почуття по-своєму і до того ж по-різному в різні періоди свого життя. Але чим краще пара знає про сексуальні запити один одного, тим ймовірніше, що їх близькість буде досконалішою.

Важливим завданням вербальної еротики є вміння підтримувати свого партнера, а також виразити небажання близькості. Статеві партнери повинні отримувати оцінку партнера і бажано завжди позитивну. Той факт, що чоловіки не кохають слухом, зовсім не означає, що чоловіки можуть обійтися без похвали. Особливо це стосується справ сексуальних, коли вимагається мобілізація всіх його фізичних і психічних ресурсів.

Щодо відмови у близькості, то тут варто пам'ятати, що:

- відмовляти можуть обидва партнери (через різні обставини);
- відмовляти слід аргументовано, не вдаватися до класичного «у мене болить голова»;

- відмова має бути делікатною. Відмовляючи чоловікові, не можна зачіпати його чоловічу гідність, а тому потрібно говорити йому масу приємних слів, компліментів. Тому що чоловікові в сексі важливий не стільки статевий акт, скільки визнання його чоловічих достоїнств і чоловічої привабливості. І визнання це не обов'язково робити в ліжку – можна просто про це прямо сказати. Важливо пояснити партнеру, що саме сьогодні або зараз ти не відчуваєш бажання займатися сексом, але завтра або вже через кілька годин все знову повернеться на свої

місця. Відстрочка для чоловіка – це взагалі така річ, яка змушує відчувати полегшення;

– відмова не може перетворюватись на виховний засіб. Якщо чоловік починає отримувати секс тільки за умови виконання ним якихось дій (купівля шуби, кольє, планшета), то незабаром відносини переходять на рівень натурального обміну, в якому немає почуттів. «Ти мені пупівку- я тобі секс». Це свого роду дресування чоловіка. Коли до чоловіка приходить розуміння того, що насправді стоїть за спробами обмежити його в сексі, з боку жінки, то він заведе собі коханку або просто піде від цієї жінки.

Варто визнати, що *зловживання* сексуальними відмовами – дуже ефективний спосіб руйнування спочатку інтимних, а потім і любовно-сімейних відносин партнерів, відмінний спосіб прискорити виникнення взаємних зрад. Негативні наслідки таких дій можуть дуже скоро позначитися на самих відносинах і боляче вдарити саму жінку.

Важливо навіяти молоді, котра готується до дорослого життя, що один з найпростіших способів порушити мовчанку щодо сексуальної проблематики – разом читати присвячені сексу книги. Набагато легше виправляти свої помилки, коли до цього тебе спонукає прочитане, а не гнів партнера. Коли один з партнерів мимоволі ахає, до прикладу, на тій чи іншій фразі книги, то інший має обов'язково взяти собі це на замітку, запам'ятавши, як саме ця фраза рекомендує діяти. Вони можуть прочитати матеріал окремо, а потім обговорити разом. Позитивно налаштовує на інтимні бесіди обмін історіями про секс. Наприклад, якою була сексуальна освіта в сім'ї кожного чи у школі, чи коли взнали вони про сексуальні стосунки батьків тощо.

А. Черних задав групі жінок (255 осіб) питання: *як часто ви хвалите своїх чоловіків?* Виявилось, що дуже часто це роблять всього 8,6% дружин, часто-41,2%, рідко-28,8%, дуже рідко-11,8%, а 10,2% зізналися, що їм важко відповісти на таке питання. Отже, принаймні, 40% чоловіків рідко сподіваються на похвалу. Важко повірити, що майже кожен другий чоловік ніколи не зробив для дружини, для сім'ї нічого такого, за що його варто було б похвалити [384].

У минулому році психологи з Університету Юти (США) провели цікаве дослідження про зв'язок комунікації і сексуального задоволення і довели наступне: **чим більше партнери спілкуються на тему сексу, тим більше вони задоволені сексуальним життям.** Причому було виявлено залежність відчуття задоволеності від сексуальної відвертості партнера як для жінок, так і для чоловіків. Саме тому перед молоддю стоїть завдання виробляти свою мову сексуальної комунікації, дотримуючись правил ліберального переосмислення культури домагання і продираючись крізь медичну латинь і словник брутальщини – ту лексику, яку залишила їм у спадок

радянська сексуальна культура. Основне завдання сексуальної комунікації, як показує низка досліджень, сформувані словесне повідомлення про власні сексуальні реакції і домагання і вміння зрозуміти сексуальні уподобання партнера.

Дуже важко думати про те, про що не можна говорити. Без необхідного словникового запасу неможливо спілкуватися не тільки з іншими, але і зі самим собою. Ті деякі слова, за допомогою яких можна говорити про секс, викликають у багатьох негативні асоціації. Доводиться або вживати медичні терміни, на кшталт вульви і ерегтованого пеніса, але тоді здається, ніби секс – це хвороба і, щоб говорити про нього, треба бути лікарем; залишаються матюки. Разом з тим, партнери повинні погодитися, що деталі інтимного життя є закритою темою для обговорення зі сторонніми людьми чи навіть друзями. Дуже рідко такий інформаційний обмін приносить користь партнерським відносинам.

3.6.3.7. Вміння створювати сексуальний імідж

Складовою сексуальної культури є мистецтво еротично одягатись і сексуально роздягатись, яке особливо потрібне жінці, оскільки, як відомо, чоловіки кохають очима. «Одягнена голизна» стала специфічним завоюванням епохи, що перетворила жінку в еротичну поему.

Говорячи про сексуальний одяг, варто зазначити, що мініспідниці одягати варто не постійно. Як би еротично це не дивилось, рано чи пізно приїдається. Тому краще періодично змінювати стиль одягу, щоб одягнена якимось міні-спідниця давала ефект бомби для партнера і викликала у нього сексуальне бажання. Тому для кращого збудження доцільно іноді повністю роздягатися, іноді ходити в нижній частині нижньої білизни, іноді – в пеньюарі, іноді – в домашньому м'якому халаті тощо. І це буде подобатись чоловікам – вони люблять різноманітність.

Найрозповсюдженішими сексуальними проблемами є переживання з приводу зовнішності. «Вимкни світло!» – істерично вимагає чимало жінок, натягнувши ковдру на голову. Жінки з підліткового віку страждають дисморфофобією: то в них ноги нестрункі, то некрасиво випинається животик, то целюліт проглядається і т.д., не розуміючи, що жінку сексуально привабливою робить не одяг, а впевненість в собі, любов до свого тіла. Тут варто пам'ятати, що чоловік, якщо він збуджений, не бачить цих «недоліків», доки жінка сама не буде акцентувати на цьому увагу. Чоловіки більш фізіологічні, прямолінійні і зазвичай погано бачать зблизька.

Найнезручніший момент у любовній сцені, особливо коли вона проходить на початку знайомства, – це хвилина переходу до роздягання. Навряд чи хтось може робити це граціозно і достатньо делікатно, тим більше, коли обидва партнери цілком серйозні і тремтять від пристрасті. Лише з часом вони зможуть вибратися з труднощів роздягання. Фахівці радять різні його варіанти: роздільне роздягання; чоловік роздягає жінку сам; жінка роздягається на очах чоловіка, зваблюючи його; чоловік роздягається сам; взаємне роздягання.

Коли жінка роздягається на очах чоловіка, зваблюючи його, вона повинна це робити поступово. При цьому важливо не комплексувати при оголенні. Сором і секс – поняття несумісні, оскільки перше заважає другому, а друге – заважає жити так, як хочеться. Голизна сама собою не збуджує, тим більше голизна постійного партнера. Напівоголена жінка бажаніша для чоловіка, ніж повністю роздягнена. Але найсексуальнішою в очах чоловіка є жінка, що роздягається.

Всім відомо, у чоловіка з його «полігамною налаштованістю» є потреба у різноманітності. Для ефекту корисно змінювати порядок роздягання та уникати повного оголення. Вміння жінки показати всю красу, приховати недоліки і виділити достоїнства – мистецтво, якому треба вчитись. Французький гуманіст ХУІ ст.. Мішель Монтень у своїй праці «Досліди» ставить риторичне запитання: *«Що передовсім повинна скидати з себе жінка, відправляючись до подружнього ложа?»* і відповідав: *«Перш за все і разом з усім жінка повинна скидати з себе соромливість»*. Закомплексована жінка ніколи не зможе вийти на пікову точку задоволення.

3.6.3.8. Знання ерогенних зон та володіння технікою впливу на них

Ерогенні зони (eros + genes – що викликають пристрасть) – ділянки тіла, де знаходиться велика кількість нервових закінчень, стимуляція яких викликає у людини статеве збудження [63, с. 267]. Будь-яка ділянка тіла може бути ерогенною зоною: повіки, потилиця, шия, низ живота, попереk, крестець тощо. Розташування ерогенної зони не завжди стандартне: лікоть, підколінна ямка, тім'ячко, сіднички тощо – адже шкіра взагалі дуже важливий сексуальний орган, в ній багато рецепторів, що реагують на дії статевих гормонів.

Напевно немає сенсу складати повний перелік ерогенних зон, значно важливіше зрозуміти, як багато ділянок тіла, які можуть приносити задоволення. Знайти ерогенні зони, характерні тільки цій людині, – не лише посильне, але й приємне завдання. На відміну від чоловіків, ерогенні зони яких носять локальний характер, у жінок вони

носять генералізований характер. Підвищена ерогенність жіночого тіла фізіологічно зокрема обумовлена тим, що у жінок тонша і чутливіша шкіра, але тіло чоловіків теж сприйнятне до кохання і задоволень. Джерелом ерогенізації стає досвід.

Необхідно враховувати, що ерогенні зони можуть виникати і зникати впродовж усього життя, залежно від наявності чи відсутності тактильного й емоційного підкріплення. Вони можуть змінюватись і з віком. Жіноче тіло на відміну від чоловічого впродовж усього життя перелаштовує свої нервові закінчення декілька разів, причому як періодично – після місячних, так і глобально – після дефлорації чи пологів. Але і це ще не все – їхні зони також змінюються і при кожній зміні партнера.

Ерогенні зони можуть зустрітись в найнесподіваніших місцях, наприклад під коліном або на долоні. В принципі, для нормальних сексуальних відносин кожен повинен знати своє тіло, свої центри задоволення і пояснити партнеру, де вони знаходяться. Нерідко замість цього двоє знаходяться в мовчазному очікуванні того, що інший про все здогадається сам, а коли цього не відбувається, виникають звинувачення в холодності і егоїзмі.

Сексуальна культура – це передовсім культура пестощів. Найпринциповішим і найважливішим моментом у сфері культурних сексуальних стосунків є те, що під час цих взаємин проходить наче своєрідний обмін прав на тіло. Тілом чоловіка повинна повністю розпоряджатися жінка, тілом жінки – чоловік [63, с. 268]. Для того, щоб дотик ніс у собі сексуальний заряд, він не обов'язково повинен бути спрямований на ерогенну зону. Вся поверхня тіла людини – це один сенсорний орган. Часто постає питання про тривалість попередніх ласк. Тут мабуть варто мати на увазі критерії, якими слід керуватися, а саме: час знайомства; тривалість спільного статевого життя; наявність відведеного для сексу часу (секс в екстремальних умовах, страх, що хтось прийде в самий розпал тощо); фаза овуляції жінки; ступінь втоми; рівень збудливості; ставлення до сексу тощо.

Стимулювання ерогенних зон ґрунтується на таких принципах:

– **вибірковість**. Як уже зазначалось, розташування ерогенних зон у кожної жінки, на відміну від чоловіків, є виключно індивідуальним. Тому партнери повинні бути у постійному пошуку;

– **послідовність**. Ласки першого порядку (погладжування тіла, обійми, поцілунки) можуть збудити жінку. Зазвичай вони не перевищують діапазону сприйнятності більшості жінок. Ласки другого порядку (ласки грудей, стегон, нижньої частини живота) за здатністю генерувати статеве збудження набагато перевищують зони першого рівня. Якщо ж жінка попередньо не збуджена (тобто не проведені ласки першого порядку), то ласки другого порядку можуть викликати у

жінки реакцію, прямо протилежну очікуваній. Ласки третього порядку (маніпуляції на статевих органах) стимулюють сильно збуджену жінку і тільки з відповідним діапазоном сприйнятності;

– **переривчастість впливів**, оскільки мозкові центри, що викликають оргазм, слабо реагують на тривалий вплив з однаковим зусиллям і добре реагують на дотики за схемою: «сигнал – перерва – сигнал», тобто дотикові впливи мають бути ритмічними;

– **ніжність дотиків і ласк**. Діючи на ерогенні зони, треба зробити так, щоб жінка забажала чоловіка кожною клітиною свого тіла. Існує правило: чим тонше і ніжніше подразнення, тим дійовішим є кінцевий результат, а техніка дотиків, погладжування подушечками пальців чи легкі подряпування нігтями дають широкі можливості вибору. До слова, вчені встановили, що при ніжному дотику до шкіри чи легкому погладженню посилюється її імунний захист – мозок виробляє гормони щастя – ендорфіни. Існує й інше правило: дотикові сексуальні впливи чинять двосторонній ефект;

– **різноманітність впливів**. До найсильніших подразників ерогенних зон жінки відносять не стільки руки чоловіка, скільки його язик і губи. В дотиковій культурі важливий і ритм стимуляції, і сила стимуляції і час стимуляції, який, до речі, визначається жінкою, оскільки їй важче вийти на оргастичність. Яким би не був темпераментним чоловік, яким би не був обширний його досвід, до кожної жінки має бути індивідуальний підхід. Серед засобів впливу на тіло партнера важливе місце займає поцілунок. Зазвичай, поцілунок не може існувати поза партнерством, тобто на відміну від сексу не може бути спрямований на себе. Можна сказати, що поцілунок – це командна гра. Вид та інтенсивність поцілунків слід вибирати, орієнтуючись на реакцію партнера, уникаючи форм, неприємних для нього;

– **новизна впливів**. Будь-яка нова дія викликає сильнішу реакцію партнера. Ось чому дошлюбна дотикова романтика має бути присутньою і в подружньому сексі. Варто пам'ятати, що ерогенні зони – не пульт управління, поворотом рубильника на якому миттю запалюється «світло кохання». Їх правильніше порівнювати з *клавішами*, кожну з яких треба натискати по-своєму і в певній послідовності, прислухаючись до звучання;

– **можливість бачити об'єкт еротичних впливів**, спостерігати за реакціями. Особливо це важливо для чоловіка, візуальне сприйняття якого є домінуючим у психології сексуальності;

– **психоеротичне підкріплення**. Ерогенні зони – далеко не тільки «що», «де», але неодмінно «хто», «з ким», «коли», «як», «в якій обстановці», «з яким почуттям». Найсильніша з них – це душа. Особливо важлива емоційна і вербальна підтримка для жінки;

– **співробітництво партнерів**, що базується на розумінні психологічних і фізіологічних особливостей подружжя. На початку шлюбу подружжя ведуть пошук і відбір найреактивніших зон дружини. Словесна або будь-яка інша корекція дій чоловіка з боку дружини в цьому захоплюючому занятті – обов'язкова. При гармонійних інтимних стосунках жінка знаходить спосіб делікатно спрямовувати ласки чоловіка. Треба частіше водити рукою чоловіка, направляючи «на шлях істинний».

Більшість прийомів впливу на ерогенні зони ґрунтуються на контрасті: тепло – холодно; швидко – повільно; страх – задоволення; очікування – отримання тощо. Використовуються також: паузи – ритмічні рухи несподівано припиняються, змінюючись повільними; «рваний» ритм: змінюється не лише темп, але й глибина проникнення, сила і напрям удару; контраст температури: дотик до ерогенної зони шматочком льоду і через кілька хвилин –поцілунок після ковтка гарячої кави; смакові добавки: злизування з тіла партнера крапель вина, соку, варення, меду, шоколаду тощо; музика: вибирається спільно, не обов'язково повільна і плавна; еротичні матеріали: перегляд відповідних фото, журналів, фільмів, читання еротичних романів тощо;

– **дотримання меж діапазону прийнятності партнера**. Кожний вплив на ерогенні зони тільки тоді стає ласкою, що збуджує жінку, коли він не виходить за межі її індивідуального діапазону прийнятності. У кожної людини, ще до того як вона почне статеве життя або одружиться, вже є певні уявлення про допустимі для неї форми сексуального спілкування, почерпнуті з навколишньої дійсності. І ці уявлення про секс можуть значно відрізнятись у чоловіків і жінок, як в силу статевих особливостей, так і в результаті індивідуального виховання. І ніяке кохання не може згладити цих відмінностей, сформованих в кожній людині на підсвідомому рівні. Для визначення даного феномену в сексології останнім часом використовують поняття «діапазон сексуальної прийнятності» (ДСП), яке означає сукупність форм сексуальної поведінки при інтимній близькості, які не породжують у партнерів негативної емоційної реакції і розцінюються ними як допустимі.

Традиційна статевая мораль визнавала допустимими лише ті форми близькості, які безпосередньо вели до зачаття; будь-яке відхилення від цих норм оголошувалося «розпустою». Сучасна статевая мораль значно розширила уявлення про діапазон прийнятності. На думку більшості сексологів, нормальними слід вважати будь-яке положення і будь-які дії при статевому акті, якщо вони приносять задоволення обом партнерам, не травмують жодного з них і сприяють духовному, фізичному і соціальному благополуччю сім'ї.

Діапазон прийнятності має індивідуальні рамки – від ласк до способів статевого акту. Якщо він влаштовує обох партнерів, то, як правило, сексуальні відносини носять гармонійний характер, якщо ж у одного з партнерів він гранично звужений, а в іншого, навпаки, розширений, то в цих умовах виникає дисгармонія сексуальних відносин.

Причиною завуженого діапазону прийнятності можуть бути пуританське виховання, перекручена інформація про статеві стосунки, грубість партнера. З віком і накопиченням сексуального досвіду діапазон прийнятності, як правило, розширюється за умови, якщо цей процес грубо не форсує одним з партнерів. Трапляються й інші ситуації: розходження ДСП у партнерів може мати місце і в шлюбі. Наприклад, через брак нових вражень, сексуальних стимулів і способів сексуального збудження у одного з партнерів знижується сексуальне бажання. Те, що раніше збуджувало, тепер уже не діє. Іноді буває так, що з роками імідж дружини приймає дещо інший вигляд, ніж в молодості. Але і ідеальна фігура, якщо маєш можливість споглядати і користуватися нею щодня, в силу звички, теж досить швидко втрачає своє збудливу властивість. І на такому етапі виникає потреба в нових еротичних стимулах. І до якогось періоду подружжя може розширювати свій репертуар, коли він не виходить за рамки їх ДСП, тобто коли цей репертуар влаштовує їх обох. Але і цей період колись закінчиться. Американський сексолог і автор багатьох книг Г. Мастертон стверджує, що у кожної людини є хоча б одне таке сексуальне бажання, про яке він не наважується сказати своєму партнерові [385].

Результати дослідження білоруського сексопсихолога С.Дев'ятих засвідчили, що юнаки (старшокласники та студенти ЗВО) «винахідливіші» в своїх сексуально-партнерських практиках, ніж дівчата. Так, третина з них допускає взаємне стимулювання геніталій і анальний статевий акт (серед дівчат – лише кожна четверта). Ще більше юнаків (кожний другий) готові практикувати різні форми орального сексу чи здійснювати статевий акт з двома і більше сексуальними партнерами одночасно (серед дівчат тільки кожна третя і одна з семи відповідно) [386].

Оцінюючи отримані вченим дані, варто відзначити, що дівчата більшою мірою, ніж юнаки, сприймають практики, які є прелюдією статевого акту (поцілунки, петтінг), в той час як юнаки більше орієнтовані на сексуальну різноманітність. Це, на погляд С.Дев'ятих, корелює як з традиційними уявленнями [276], так і з даними емпіричних досліджень про експресивний характер жіночої сексуальної ролі та інструментальний характер ролі чоловічої [386].

Вчений також зазначає, що сексуально-партнерські установки юнаків є варіативнішими, ніж установки дівчат, що може свідчити про більшу варіативність самого процесу їх формування (тобто процесу сексуальної соціалізації). В якості детермінант рівня сексуальної прийнятності можуть виступати як зовнішні (досвід сексуальних стосунків), так і внутрішні (загальна спрямованість сексуальних установок особистості) фактори. При цьому більшому сексуальному досвіду і ліберальнішому ставленню до сексуальної поведінки відповідає більш високий діапазон прийнятності, а меншому сексуальному досвіду і консервативному типу сексуальних установок відповідає нижчий рівень діапазону сексуальної прийнятності.

Головне в ласках – не допустити механічності й ритуальності. Пестощі – нормальне і природне явище під час любовних ігор, якщо на ці дії погоджуються обидва партнери і якщо вони викликають взаємне задоволення, адже саме такі дії найбільш ерогенно активні. Немає аморальних ласк, позицій чи способів статевого акту, але якщо жінка проти чогось, то діяти проти її волі – це насилля. При правильному підході ерогенні зони збуджуються настільки, що тіло перетворюється в єдине джерело сексуальних імпульсів.

Для багатьох людей таке поняття, як «пестощі після сексу», взагалі відсутній в їх сексуальному житті. Більшість закоханих пар нехтують цим сексуальним періодом, хоча він також важливий, як і прелюдія. Якщо подивитися в Інтернеті інформацію про прелюдію, можна легко знайти купу статей, рекомендацій і книг. Однак якщо набрати в пошуковикі «завершальні ласки» або «ласки після сексу», можна зрозуміти, що інформація з цього приводу практично відсутня. Дійсно, в наші дні це поняття ще далеко від великої популярності. Це пояснює, чому так багато чоловіків і жінок не приділяють достатньої уваги цьому питанню і продовжують наполегливо ігнорувати завершальні ласки.

Пестощі в заключний період коїтусу складаються з обіймів, поцілунків, ніжних погладжувальних та інших дій, які демонструють, що чоловік як і раніше зацікавлений у своїй сексуальній партнерці і його інтерес не зменшився. Іншими словами, показати своїй коханій, що він дійсно кохає її, а не просто задовольнив свої плотські бажання і тепер втратив до неї усілякий інтерес. Ігнорування завершальних ласк призводить до незбалансованості в інтимному житті. Саме тому закохані зобов'язані витратити деякий час на цей процес. За тривалістю цей акт повинен бути приблизно такий же, як і прелюдія. Це приблизно 10-20 хвилин, хоч ця цифра може змінюватися. Всі люди різні, тому слід проявити увагу і поспостерігати за партнером, щоб зрозуміти, якого часу йому буде достатньо.

Між прелюдією і завершальними ласками існує чітка симетрія. Для ілюстрації, прелюдія починається з ніжних поцілунків і дотиків, і поступово збільшується по мірі інтенсивності разом зі сексуальним збудженням. А в завершальних ласках, все навпаки, спочатку – відразу після еякуляції – це пристрасні, гарячі поцілунки, обійми, які поступово зменшуються і остигають.

Велике значення у ласках відводиться **еротичним поцілункам**. Жінки надають більше значення поцілункам, ніж чоловіки. Експертам вдалось виявити відмінності між чоловічим і жіночим підходом до поцілунку. Наприклад, жінки приділяють значно більше уваги смаку і запаху людини, з якою цілуються. Крім того, жінки віддають перевагу виділенню різних видів поцілунків. В їх розумінні існують ніжні, заспокійливі, а є вимогливі і збуджуючі поцілунки. Чоловіки ж у більшості своїй схильні у будь-якому поцілунку бачити сигнал готовності до сексу. Але тим не менше, і чоловіки і жінки доходять єдиної думки, вважаючи, що губи партнера є найзбудливішою частиною тіла. Приблизно 85% жінок можуть відмовитися від сексуального контакту без попередніх поцілунків., тоді як більше половини представників чоловічої статі готові до інтимного зв'язку і без будь-яких поцілунків [387; 388].

3.6.3.9. Володіння сексуальною технікою

Технічний, різноманітний, забарвлений коханням секс – це якраз те, що потрібне в шлюбі. Знання техніки сексу – не гурманство, а гуманність; одноманітність – ознака тваринного спарювання. У вітчизняній культурі серйозне ставлення до сексу не прийняте. Тому численні сексуальні техніки людям незнайомі. Їх оволодіння вимагає багатьох років тренувань, за самовіддачею порівнюваних зі східними бойовими мистецтвами. До речі, найкраще ними оволодівають танцюристи і фігуристи, оскільки мають тям підлаштовуватись під особливості один одного.

До сексуальної техніки належить:

А. Знання різноманітних сексуальних позицій та манер сексуального спілкування. Знання статевих поз, саме собою, не може зробити людину щасливішою, але використання діапазону можливих позицій може бути корисним, принаймні, в трьох випадках:

а) коли потрібно знайти позицію, що найкраще відповідає анатомічній будові статевих органів сексуальних партнерів;

б) у випадку статевого акту в незвичній і незручній обстановці, де традиційні позиції неможливі;

в) з метою урізноманітнити сексуальне життя постійних партнерів, ввести в нього новизну і незвичні відчуття.

У виборі сексуальної позиції мають значення: суспільні норми і виховання; особисті уподобання, сексуальний досвід кожного з партнерів, сексуальні потреби тощо. Від правильного ставлення до цієї проблеми часто залежить щастя закоханих людей. Використання різноманітних сексуальних поз дає змогу подружжю управляти насолодою, лолати сексуальну одноманітність. Хоча провідні сексологи не радять захоплюватись нескінченим експериментуванням у пошуках поз. До речі, чоловіки більше схильні до експериментування зі сексуальними позиціями, жінки більш консервативні щодо сексуальних поз, особливо якщо в певній позі їм добре. Часта і різка зміна позицій статевого акту може викликати у партнерки негативну реакцію, позаяк руйнує стереотип отримання задоволення.

Б. Володіння фрикційною технікою копулятивного циклу

Культурний секс не зводиться лише до поз. Важливу стадію копулятивного циклу від інтроїтусу до еякуляції становлять фрикції. Це – маятникові зворотньо-поступальні рухи, під час яких нагромаджується збудження. Фрикції можуть бути різними за частотою (швидкі й повільні), амплітудою (глибокі і поверхові), інтенсивністю (сильні і слабкі) та ритмом (ритмічні і безладні). Володіння фрикційними рухами, вміння змінювати їх і комбінувати суттєво поліпшує якість сексуального контакту, приносить більше задоволення партнерам.

В. Вміння урізноманітнювати сексуальне спілкування

Сексуальні ритуали – один з найнебезпечніших способів вступати в інтимні стосунки, бо кожний знає, чого від нього чекають, і доки він дотримується правил, ніяких «збоїв» не буде. Після використання з року в рік «місіонерської» позиції, пропозиція спробувати щось інше, особливо коли вона виходить від жінки, може видатися надто революційною для партнера. Саме тому часто відбуваються або конфлікти або зрада. Передбачуваність вчинків гасить бажання. Несподіваність – основний супутник різноманітності в сексі. Це і несподіване місце, і кардинальна зміна іміджу, і неочікувані пропозиції, романтичні натяки телефоном, впровадження сімейних купонів на «солодкий поцілунок», перетворення спальної у будуар, реалізація еротичних фантазій з допомогою ролевих ігор, епатажність, ігровий садомазохізм тощо.

Варіації в позиціях, рухах і ритмі завжди сприяють гармонізації сексуальних стосунків у подружній парі. Широка різноманітність поз, ласк, рухів статевих партнерів просто необхідна у статевому коханні, оскільки існує психологічний закон притуплюваності: дія, що часто повторюється, з часом викликає все меншу реакцію. Те, що один з партнерів намагається внести різноманітність у сексуальний репертуар, означає, що це зацікавленість у збагаченні інтимних

стосунків. Обидва партнери мають право привнести у секс щось нове, обидва мають право і відмовити в чомусь. Не варто сприймати нові форми статевої активності як виклик, чи випробування, а підходити до них лише як до можливого джерела задоволення. Доцільно звикнутись з ідеєю змін.

Г. Вміння вдаватися до еротичних і сексуальних забав

З біологічної точки зору метою коїтусу є спарювання з наступним заплідненням. Однак вже у вищих тварин, наприклад у приматів, спарювання може включати в себе акти поведінки, функціонально необов'язкові, надмірні щодо біологічного сенсу коїтусу, які дослідниками нерідко інтерпретуються як елементи залицяння самців чи паттернів ігрової поведінки тварин [389].

Хоч партнерська сексуальна техніка людини детермінована біологічно, в своїй основі вона має культурне походження. Саме культура, яка одні практики забороняє, а інші рекомендує, визначає їх соціальну, етичну та естетичну цінність. І.С.Кон виділяє за характером сексуальних цінностей – спрямованих на репродукцію чи гедоністично орієнтованих, що лежать в їх основі, – два типи сексуально-партнерських практик. З них інструментальний тип обмежує сексуальне спілкування партнерів цілями дітонародження, а «технічна» сторона сексу виступає лише як засіб продовження роду. Натомість афективний тип партнерських практик, передбачає не лише більше їх різноманіття, але й спрямованість на задоволення інших, окрім репродуктивних, цілей, таких як вираження почуттів та емоцій, на отримання чи продовження сексуально-еротичного задоволення [390].

У сексуальній культурі важливим є вміння підключити елементи гри і фантазію. Фантазія в сексі – це не обов'язково спосіб замінити у своїй уяві подружнього партнера на іншого – надуманого. Насправді можна прикрасити веселкою фантазій сексуальне життя з власним чоловіком (дружиною). Щоб уникнути нудьги, доцільно вдаватися і до таких сексуальних ігор: ритмічний, з еротичним підтекстом, танець перед сексуальним зближенням; спільний прийом душу перед зближенням або після нього; сексуальний контакт перед дзеркалом при ввімкненому світлі; заняття коханням при свічках і під звуки красивої музики; сексуальна листівка, залишена на подушці; вино із десертом у ліжку; пелюстки свіжої троянди у ванні для двох; дотепна SMS-ка з натяком; різноманітні «парі». Той, хто виграв парі – диктує умови зближення; еротичний масаж партнерові перед зближенням; незвичне місце занять сексом (бажано наперед оцінити можливі наслідки); імітація: «спокутування», гра в «начальника-підлеглого», «досвідченого – новачка», тощо.

На особливу увагу заслуговують в цьому контексті еротичні рольові ігри. Для багатьох пар, рольові ігри є лише прелюдією до сексу, але, тим не менш, для деяких людей такі забави є невід'ємною і обов'язковою умовою для отримання задоволення та оргазму. Є такі пари, для яких використання такого виду різноманітності, стали справжнім порятунком відносин. Рольові ігри не тільки дадуть людині можливість випробувати на власному досвіді різні типи відносин статей, але і позитивно вплинуть на її фізичне та психічне здоров'я, знімуть неврози, різні комплекси і допоможуть у ліквідації конфліктних ситуацій, які неминуче виникають між чоловіком і жінкою. Вони допоможуть партнерам краще зрозуміти один одного, зрозуміти, що ж відчуває і чого ж хоче кожний. Вони допоможуть людині так само урізноманітнити її стосунки, уникнути звички, яка вбиває взаємне сексуальне тяжіння.

Рольова гра – це завжди щось оригінальне, нове, пов'язане з реалізацією сексуальних фантазій, а кожен при цьому зіграє незвичайну для себе роль. Під час таких ігор у їх учасників виникає психологічне відчуття інтимної близькості з «новим партнером» або сексу в «незвичній обстановці». З'являється практична можливість реалізувати в грі свої таємні бажання або спробувати щось оригінальне, позбутися від буденності в інтимному житті, встановити ще більшу ступінь довіри зі своїм постійним партнером. Нудьга в ліжку відходить у минуле, а інтимне життя стає насиченою новими емоціями, незвичайними відкриттями і захоплюючими експериментами.

Рольових ігор з еротичним контекстом сьогодні пропонується чимало. Серед них, наприклад, такі як «Перша шлюбна ніч», «Стосунки пана та служниці», «Раб і його пані», «Стриптизерка та її клієнт», «Згвалтування», «Хованки», «Чим пахне поцілунок», «Стюардеса і пасажир» та багато інших [391]. Не зупиняючись на деталізуванні методики проведення рольових ігор, відзначимо лише основні моменти. Ось базові правила організації та проведення рольових ігор:

1. Потрібно правильно вибрати відповідний сюжет гри і продумати під себе її сценарій.

2. Слід підготуватися до гри, підбравши необхідні реквізити і створивши обстановку.

3. Перед початком гри потрібно психологічно налаштуватися на неї, забувши про реалії життя.

4. Під час проведення гри потрібно бути гнучкими, але триматися сюжетної лінії, не збиваючись на серйозність і підтримуючи необхідний емоційний фон.

Д. Вміння регулювати тривалість статевого акту

Сексологи зі США, Еріх Корті і Джина Гвардіані, висловили сумнів з приводу розповсюдженої під впливом голівудських фільмів думки, що ідеальний секс триває цілу ніч, чи, принаймні, кілька годин. В результаті проведеного ними дослідження вчені дійшли висновки, що надмірно тривала близькість замість радощів навпаки приносить розчарування.

Можна побачити ґендерні особливості тривалості інтимного зближення. На весь процес – від холодного старту до оргазму – у пересічного чоловіка затрачається близько двох з половиною хвилин. Для здорової жінки на це потрібно в середньому 13 хвилин. Відтягнути початок генітального контакту – велике мистецтво чоловіка. Чим довше готується зближення, тим більше задоволення отримують партнери, особливо жінка. Чоловік повинен мати досвід пролонгації своєї сексуальної активності в разі потреби.

Чоловікові варто дотримуватись наступних правил, що сприяють задоволенню жінки:

а) не починати генітальний контакт доти, доки жінка достатньо не простимульована, доки у неї не почався процес любрикації;

б) відчуваючи початок еякуляції, доцільно на кілька хвилин припинити фрикції, заспокоїти дихання, абстрагуватися на сторонні думки;

в) не дозволяти жінці стимулювати геніталії;

г) можна використовувати анестезуючі мазі, які притупляють сприйняття контакту [392; 393].

Якість сексуального процесу значною мірою визначається умінням чоловіка пролонгувати статевий акт. Сьогодні відомі кілька технік пролонгування. Перший називається практикою Каргенца: припинення чоловіком фрикцій, щоб перечекати першу хвилю збудження. Потім фрикції поновлюються.

Е. Уміння отримувати насолоду від сексу

Розповсюдженою сексуальною проблемою сьогодні стала **ангедонія**, тобто невміння насолоджуватися, нездатність розвинути власну чуттєвість і чуттєвість партнера. Ангедонія загрожує і фізичному здоров'ю. Для того, щоб якимось втішити себе, молоді люди беруться за екстремальні види спорту, котрі небезпечні травмами.

Мистецтву отримання задоволення від інтимного дійства молодь, що готується до шлюбу, повинна вчитися. Оргазм жінки залежить передовсім від психологічної готовності до нього – ступеня довіри до партнера, розкутості, відсутності тривожних думок і багато чого іншого. Чимало жінок страждають від своєї соромливості в ліжку, не можуть розслабитися і отримати від сексу задоволення. Жінці варто змолоду навіювати думку про те, що сексуальне задоволення жінки знаходиться в руках (вірніше, в голові) самої жінки. Їй необхідно

навчитися свідомим зусиллям включати мозок в роботу для досягнення піку насолод. Відбуватися це може у таких напрямках:

- концентрація на чуттєвих відчуттях;
- концентрація на фантастичних уявленнях;
- концентрація на злитті чуттєвих відчуттів і гри фантазії.

Специфіка жіночого еротизму ґрунтується на «пам'яті про приємне». Саме тому явище оргазму в жінки досягається в результаті навчання та вправлення. До речі, у нього немає якогось біологічного сенсу : і без нього жінка може вступати в інтимний зв'язок, вагітніти і народжувати здорових дітей.

Оргазм – найпривабливіша сторона інтимних стосунків. Це нервовий розряд такої сили, тотожного якому в організмі не існує. Розрізняють три стадії оргазму:

- стадія підсумовування – постійне нагромадження хтивих відчуттів при статевому збудженні в результаті подразнення ерогенних зон;
- стадія вершини – найвища фаза статевого спазму в момент початку еякуляції. З цього моменту нагромадження хтивих відчуттів припиняється;
- стадія вгасання – приємні відчуття партнерів під час еякуляційних здригивань.

У жінки вершина оргазму настає пізніше, ніж у чоловіка. Період вгасання у неї триваліший. Підсумовування хтивих відчуттів відбувається довше. Це й визначає природу жіночої сексуальності.

В реальності лише 30% жінок стабільно досягають **оргазму** під час статевого акту. Решті 70% це вдається при статевому акті лише іноді, а то і ніколи – проте всі вони абсолютно нормальні і здорові. Жінка може бути повністю здоровою і нормальною, але відчувати **нонконкордантність**, коли реакція геніталій (**зволоження або сухість**) не відповідає емоційному стану (відчуття збудження або його відсутності). Щоб відчувати комфорт, жінці необхідно знати сексуальні норми, пов'язані з **оргазмом**: відсутність оргазму у жінки на початку статевого життя є явищем нормальним; якщо жінка досягає оргазму не під час кожного зближення, то це нормально; час досягнення оргазму у жінок зазвичай більший, ніж у чоловіків.

Відсутність партнерського **оргазму** зустрічається у половини українських жінок. Розкрити сексуальність жінці допоможе її власна інформованість, інформованість її партнера про її особливості, а також спокійне спілкування з фахівцем, якщо власні зусилля не дають результату. Фахівці повинні допомогти зняти інформаційну вуаль – навчивши партнерів, можна гармонізувати стосунки [394].

Серйозною помилкою жінки є прагнення в усьому покластись на чоловіка, очікування, що чоловік повинен вгадувати її бажання. Жоден

чоловік не в змозі повністю задовольнити жінку, якщо та не допоможе йому в цьому. Гармонійний секс – це взаємне старання і співпраця партнерів. Відчує жінка оргазм чи ні – заслуга чи провина не лише чоловіка. Жінка сама повинна відчувати і розуміти своє тіло і скеровувати чоловіка до заповітної мети. Секс – взаємовигідний процес, в якому активну участь беруть обидва партнери.

Разом з тим, **не варто чекати від близькості постійної насолоди**. Вона буває різною (навесні і восени, ввечері після трудового дня і у вихідний, в різні дні менструального циклу тощо). Кількість і якість задоволення залежать від регулярності інтимної близькості. На жаль, багатьох подружніх партнерів хвилює проблема одночасного оргазму. Молодь повинна зрозуміти, що одночасний оргазм швидше виняток з правил, ніж реальне переживання. Ця омана, здатна нашкодити сексуальному життю пари.

Щоб вписуватись у дискурс «нормальності» (тобто здатності отримувати задоволення), жінці доводиться застосовувати спеціальні стратегії. Такою стратегією є **імітація задоволення**. Жінка починає симулювати настання оргазму: по-перше, щоб зробити приємне чоловікові; по-друге, щоб уникнути звинувачення її у фригідності. Варто зазначити, що подібна симуляція здатна перешкоджати настанню оргазму, вона не сприяє нормальному функціонуванню сексуальності і може призвести до важких неврозів. Деякі жінки навіть гордяться тим, що заради коханого йдуть на будь-які жертви. Це нікому непотрібний альтруїзм. Раніше чи пізніше це може повернутися рикошетом, так як постійно прикидатися неможливо, тим більше, що у чоловіка з часом нагромаджується інформація і він розуміє, що ця жінка оргазм не відчуває. Найкраще від самого початку знайти такі форми спілкування, які дозволяють оцінювати проблему і знайти шляхи компенсації.

Сьогодні можна почути і про таке нове явище в сексуальній культурі, як *slow sex* – **повільний секс**. Методологічною основою його є теза: «Роби все повільно і до тебе прийде розуміння, заради чого живеш на цьому світі». Справа в тому, що через динамізацію сучасного життя люди втомилися поспішати, розівчилися отримувати задоволення. Тому не випадково з'являються концепції поступового гальмування життєвих процесів. З'явилися такі поняття як «slow food» (повільна їжа), «slow life» (повільний спосіб життя) і навіть «slow aging» (повільне старіння). А останнім часом почали говорити і про «slow sex» – це про те, що люди мало уваги приділяють сексу. Люди не розуміють, що повільні вдумливі рухи збуджують значно сильніше. Коли все проходить інтенсивно, людина не встигає відчути, шалений ритм відвертає від задоволення і суттєво втомлює.

3.6.3.10. Розуміння значимості епілогу в інтимних стосунках

Найгірше, що може бути в епілозі – чоловік відвертається і засинає, залишаючи жінку наодинці зі своїми відчуттями [395]. А саме чоловіки повинні пам'ятати, що заключні пестоші для жінки дуже важливі, оскільки допомагають їй поступово вийти з близькості. В разі різкого її припинення, у жінки може розпочатися депресія, невдоволення, відчуття постійного «недодавання» чогось головного.

Поведінка після сексу дуже індивідуальна. Одним жінкам хочеться чути освідчення в коханні, що вона найкраща коханка, іншим – хочеться спати, третім – тихенько полежати і послухати серцебиття коханого, четвертим – щось поїсти, п'ятим – негайно зайнятися домашніми справами, шостим – хочеться повторного сексу. Когось секс бадьорить і дарує енергію, когось тягне на філософські роздуми, когось – просто на теревені, когось гоне у ванну кімнату тощо.

3.6.3.11. Вміння правильно визначити час і місце

Ще однією з тих проблем, що заважає людям вести активне і яскраве інтимне життя, на думку А. Зберовського, є людська схильність все чітко планувати. Накидаючи схеми своїх тижнів і місяців, чоловіки і жінки намагаються заздалегідь чітко знати, коли саме у них відбудуться інтимні побачення або по яких днях подружжя може зайнятися тим, чим їм так подобається займатися. Варто зазначити, що прагнення запланувати секс – річ свідомо хибна. І для цього є як мінімум три причини:

Причина № 1. Згідно з опитуваннями чоловіків і жінок, запланований секс через якийсь час перетворюється в звичайний, буденний, нудний елемент життя, втрачає свою емоційність, вже не дозволяє партнерам виплеснути ті емоції, які характерні саме для сексу спонтанного, несподіваного.

Причина № 2. Звичка до заздалегідь запланованого сексу, сексу погодженому та затвердженому ще за тиждень, нерідко призводить до того, що деякі жінки починають принципово відмовлятися від пропозицій партнера організувати несподіваний секс.

Причина № 3. Зірваний запланований секс призводить до того, що партнери особливо сильно ображаються один на одного.

Однією з принад сексу є його спонтанність і непередбачуваність. Запланованість та обов'язковість «сексуальних заходів» позбавляє секс всієї його романтики. Статеві зустрічі як виконання «подружнього обов'язку» не зближують партнерів, часто призводять до невдач. Варто спробувати зайнятись коханням в незвичний час (наприклад, зранку, в обід). Якщо секс стає традиційним суботнім явищем після

програми новин -- справа погана. Звичка вбиває бажання. Якщо подружжя стануть нормувати свої інтимні стосунки, вони перетворять секс в обов'язок і позбавлять його емоційності та імпровізацій (час, місце, способи). Варто пам'ятати, що спонтанний секс насичує закоханих новими емоціями і почуттями, збуджує бажання. Це хороший спосіб втілити в життя потаємні еротичні фантазії [396].

Закохані, зазвичай, не планують секс, бо вони не хочуть, чтобы він був схожим на «рутину» чи буденність, яку вони повинні робити за розкладом в кінці дня. Але тільки створюється сім'я, і особливо коли з'являється дитина, всі інтимні стосунки стають на шлях плановості. Окремі пари дотримуються «правила трьох днів»: коли проходить три дні, один з подружжя нагадує іншому це правило, після чого відбувається сексуальне дійство, яке з часом стає все більше швидкоплинним, втрачаючи елементи романтики і, тим більше, спонтанності. У інших подружніх пар планування сексу вимушене через наявність двох-трьох дітей. Але навіть при плануванні сексу подружні партнери повинні глибоко засвоїти наступну думку: секс може бути запланований в часі, але місце і пози не повинні бути запланованими [397].

Місце, де займатися коханням, так само важливе, як і те, як ним займатися. Багато-що залежить від того, наскільки жінка впевнена в надійності цього місця. Молодому подружжю варто вчитись перетворювати спальню на еротичну зону. Для цього подружні партнери мають провести інвентаризацію своєї спальні, зробити в ній перетворення, щоб наблизити її до еротичної схованки. Це має бути кімната, в якій можна емоційно відійти від зовнішнього світу. І понад усе це повинно бути цілком безпечне місце, де можна вільно налаштуватися на хвилю власної сексуальності. Телефон має бути відключеним. Якщо в квартирі немає окремої спальної кімнати, то її варто створити за допомогою відповідних перегородок, шторок, щоб відділити від подружнього ложа зону, що відвертає увагу. Таким чином цей куточок кімнати перетворюється на чарівну еротичну зону [396].

Важливим у сексуальній культурі є **готовність змінити локацію дійства**. Леа Мильхайзер, керівник програми Female Sexual Medicine в Стенфордському університеті, вважає, що зміна локації допомагає відчувати збудження, позитивно впливає на статеву активність. Спільне ліжко притупляє бажання. Якщо щоночі партнери відчувають тіло один одного, то навіть еротичні випуклості з часом перестають збуджувати. Отелі тут зовсім не обов'язкові. Насправді, все що перебуває за межами ліжка, може вважатися за зміну локації: вітальня, кухня, ванна кімната тощо.

У багатьох шлюбах збудження повертається, коли подружні партнери створюють деяку фізіологічну дистанцію один з одним

(починають спати в різних ліжках, різних кімнатах); коли виникає почуття небезпеки і пригоди (секс у приміщенні, де є інші люди: в гостях, у потягу); навіть, коли звалюються життєві негаразди і прахом йде все, що було нажите у попередньому житті (в кімнаті без меблів може з'явитись пристрасть).

3.6.3.12. Усвідомлення сексуальних проблем у молодій сім'ї

Мабуть немає таких сімей, у яких би не виникали сексуальні проблеми. Головне тут – як вони переживаються, усвідомлюються і вирішуються. Добрих намірів і природних інстинктів буває недостатньо для створення успішного шлюбу. Особливу увагу необхідно акцентувати на проблемі першого сексуального зближення подружніх партнерів. Це – важлива подія в житті закоханих. Психологи виявили, що чим більше дівчина довіряє партнерові, кохає його, тим легше вона переносить дефлорацію. І чим більше жінка напружена, чим більше вона боїться чоловіка і не довіряє йому, тим більший біль вона буде відчувати, вважаючи партнера причиною цього болю. І саме головне – не треба чекати від сексуального дебюту вулканічного оргазму. Це буває дуже рідко. Треба передовсім звикнути, пізнати себе, зрозуміти, що подобається тощо.

Важко дати універсальні поради для поведінки у першу шлюбну ніч, але обов'язковими є самоконтроль, підготовча любовна гра, ніжність і такт, максимальна делікатність, інтимність. Саме тому молодим, особливо чоловікам, необхідна серйозна дошлюбна школа залицяння, еротичних «мрій», поклоніння об'єкту любові, навички петтінгу, любовного збудження. В іншому випадку в нього закріплюється стереотип «перестрибувати» через духовне спілкування, через радість інтимної гри. Молода жінка не відчуває задоволення, розчаровується, і в ній зароджується негативне ставлення до інтимних стосунків, яке заважає їй досягти гармонії у сексуальному житті.

До колізій багато авторів відносять і **збіг першої шлюбної ночі з менструацією**. Навіть в далекій давнині люди знали, що статеві зносини в дні маткових кровотеч небажані. Сьогодні фахівці не такі категоричні, але наголошують на дотримання гігієнічних вимог. Але дефлорація, яка призводить до ран, може сприяти проникненню інфекцій в організм жінки. Саме через це вона є до певної міри небезпечною, а отже небажаною.

Відсутність відповідної підготовки призводить до так званої імпотенції першої шлюбної ночі, першої статевої дисгармонії. У першу шлюбну ніч невдача, зазвичай, проявляється передчасною еякуляцією.

Це найнезначніша з усіх можливих невдач; через якийсь час ерекція настає знову, і через це ніяких ускладнень бути не може. Але ряд молодих людей – і чоловіків, і жінок – поводяться в цій ситуації неправильно. Чоловіки, не знаючи істинної причини передчасної еякуляції, втрачають впевненість у собі і навіть не роблять повторних спроб зближення. Окремі жінки дозволяють собі образливі докори, натяки, звинувачення в різних неіснуючих гріхах. Чоловікові, який засумнівається у своїх сексуальних можливостях, ґарантована невдача. Доброзичливість дружини, відвернення його уваги від невдачі, поцілунки і ласки знімуть напругу молодого чоловіка.

Проблема цнотливості – ще одна проблема, з якою молодь, котра вступає до шлюбу, має ознайомитись. В нашій країні в останні десятиріччя відбувається лібералізація поглядів на проблему цнотливості. Молоді чоловіки начебто й не роблять з цього проблеми, хоча з часом під час конфліктів вона може постати. Не варто довіряти словам чоловіків, які заявляють, що їм байдуже, мала чи не мала їх майбутня дружина дошлюбні сексуальні стосунки. Вони, зазвичай, лицемірять. Насправді кожний мріє, щоб він був у жінки першим і єдиним.

Сьогодні чимало розмов точиться навколо такого явища як **телегонія** (від гр. tele – в далечінь, далеко та gonē, gonos – віддалене народження). Під час зачаття деяка генетична інформація передається через біополе. Якщо зачаттю дитини передували статеві стосунки її матері з одним або кількома партнерами (навіть, якщо при цьому використовувались презервативи чи інші контрацептиви, або робились аборти), то в процесі контакту неминуче відбувалось злиття біополів партнерів. Унаслідок цього у народженої дитини, крім батька за плоттю, від якого вона успадкувала половину хромосомного набору, є ще і багато батьків за телегонією, від яких вона може успадкувати багато-що на біопольовому рівні організації тіла, тобто чоловіки залишають певний енергетично-інформаційний слід і позбутися цього вона не зможе ніколи.

Не знаючи цього, юнаки і дівчата тішать себе ілюзіями про «безпечні» для здоров'я майбутніх дітей сексуальні розваги із застосуванням всеможливих контрацептивів. Коли пора «сексуальних розваг» мине і захочеться мати дитину, на світ може з'явитися малюк, у якого матір одна, а батько біологічно один і багато татів за біополем (духом). Саме тому предки знали з досвіду: незаймана наречена, в генофонд якої не втрутився жоден чоловік до шлюбу, має максимум шансів мати генетично здорове потомство, за умови, що через родоводи нареченого і нареченої не тягнеться якась хвороблива гілка. Ну вже за цим суворо стежили батьки, знали все про обрану сім'ю. Тому, виходячи з вищевикладеного, треба постійно пам'ятати про моральні традиційні цінності українського народу!

Дошлюбне сексуальне минуле партнера інтелігентні люди переживають хворобливо протягом тривалого часу. Вважають, що чоловік у таких випадках боїться порівняння, а жінка боїться «залишкових явищ, пережитих чоловіком пристрастей». Молоді люди мають запам'ятати, що девальвація сексуального минулого «проводиться» один раз і тема вважається закритою для подібних дискусій.

Майбутньому подружжю варто знати і про особливості та труднощі сексуальної адаптації в шлюбі. **Сексуальна адаптація** – це творчий процес, не статичне явище, а потенційна можливість. Подружній секс не подібний на дошлюбний. В молодості для цього використовується будь-який зручний момент, в той час як в шлюбі його нерідко відкладають до більш зручного випадку. В результаті статева активність знижується. Адаптація подружжя передбачає відоме зрівнювання або зближення темпераментів, глибини і сили потягів, тонке взаєморозуміння.

На процес сексуальної адаптації впливає багато факторів: а) фізіологічні (тілобудова: один – худий, другий – затовстий, різне розташування статевих органів; запах тощо); б) особливості сексуальних темпераментів (генетичні, гормональні проблеми); в) привабливість партнера; г) ставлення до сексу і статевого життя (це вже радше результат виховання); д) еротичні потреби. Результатом успішної сексуальної адаптації стає партнерство та сексуальна гармонія.

Сексуальна гармонія – це такий стан, коли партнери повністю задоволені своїми сексуальними стосунками. Або іншими словами, коли чоловік і жінка можуть повністю задовольнити свої сексуальні бажання і потреби, коли сексуальні можливості збігаються з сексуальними бажаннями. Серед ознак сексуальної гармонії передовсім можна виділити: рівень співпадання бажань близькості у партнерів; знання сексуальних особливостей один одного і розуміння уподобань партнера; свобода висловлювання своїх сексуальних бажань та фантазій; характер реакції на відмову партнера (образа, розчарування; секс у шлюбі не перетворюється на подружній обов'язок і не обтяжує тощо. Але ось це взаємне задоволення, якщо і буває, то тільки на якомусь короткому проміжку часу. Багато хто вважає, що гармонія повинна виникнути сама собою, а спеціально її створювати партнери не навчені. Цікава справа, здавалося б з часом подружжя повинні краще пізнавати один одного, пристосовуватися один до одного і це повинно сприяти гармонізації відносин, але чомусь з часом сексуальні відносини в шлюбі у багатьох подружніх пар тільки погіршуються [398].

Ще одним результатом успішної сексуальної адаптації є **сексуальне партнерство**. Учасники статевого акту рівноправні в

своїх діях, тому і називаються статевими партнерами. Для досягнення сексуальної адаптації жінка має знати окремі чоловічі секрети, зокрема те, що чоловікам не подобається, коли жінки: а) поводяться так, наче вони не люблять секс; б) ніколи не виступають ініціаторами в сексі; в) не знають особливостей чоловічого тіла; г) покладають на них відповідальність за свої задоволення; ґ) поводяться в ліжку як «сексуальні регулювальниці», наставниці; д) не проявляють почуттів у ліжку, індиферентні; е) багато балакають у ліжку; є) або не стежать за своєю зовнішністю, або лише на ній зациклені; ж) надто серйозні під час сексуальної взаємодії; з) використовують свою сексуальність для маніпулювання чоловіком; и) не здатні часом на спонтанний секс.

У свою чергу, жінки не люблять у сексі, коли: а) чоловік під час сексу мовчить, надто пасивний у прелюдії; б) він не голиться; в) у нього не обрізані нігті; г) він не піклується про власну гігієну, не знімає шкарпетки; ґ) він після сексу відразу засинає; д) він залишає верхнє світло; е) він жартує під час сексу. Жінка, яка регоче, не може сконцентруватися на своїх відчуттях, без чого оргазму їй не бачити; є) він зловживає силовими впливами на тіло, особливо на груди, «жує» вуха; ж) забуває про фізіологічні відмінності; з) під час сексу він перемикає телеканалами, відповідає під час сексу на телефонні дзвінки; и) згадує про сексуальні зустрічі з іншими жінками; і) він змінює ритм фрикцій у найнезручніший момент.

З огляду на вищевикладене, можна рекомендувати молодим подружнім парам передовсім прийняти одне важливе рішення – працювати над сімейним сексом, а не пускати його на самоплив. Будь-які стосунки, котрі існують самі собою, безконтрольно, в тому числі і сексуальні, приречені на провал. Дослідження європейських сексологів свідчать, що навіть у сімейних парах, які вважають себе щасливими, співвідношення вдалого і невдалого сексу приблизно 50/50. Якщо партнери мудрі, то зрозуміють, що це нормально, а зовсім не показник того, що стосунки летять в тартари.

Молоді подружжя повинні знати основних ворогів подружнього сексу: передовсім, поступове звикання партнерів один до одного і відсутність бажання завойовувати партнера; виховання, результатом якого є усвідомлення учнівською молоддю ницості інтимних стосунків; сексуальна соромливість, яка ускладнює формування сексуальної гармонії, постійний контроль за собою, прагнення виглядати ефектно, що реально відвертає партнерів від самого процесу і позбавляє можливості отримувати задоволення; трудоголізм, який призводить до перевтоми, коли просто до інтимних стосунків не доходять; алкоголь і переїдання; квартирне питання, яке гальмує повноцінні інтимні стосунки; мобільний телефон і, як не дивно, ЗМІ та глянцева журналістика, в яких жінки завжди виглядають гламурними, стрункими і

підтягнутими, після чого своє власне відображення в дзеркалі починає дратувати; «збаблювання» партнерші – коли з часом жінка перетворюється в типову базарну бабу, перестає слідкувати за собою, починають пиляти чоловіка, тощо.

Серед заповідей подружнього сексу варто відзначити наступні:

- треба постійно думати і турбуватися про партнера: допускається і добре тільки те, що добре для обох;

- в близькості партнери повинні бути максимально вільними у прояві своїх почуттів і відчуттів, не проводити їх потайки (анонізм удвох);

- в сімейному сексі хороші всі жанри, окрім нудного;

- чим ширший діапазон сприйнятності, тим більша взаємна задоволеність;

- не варто бути в сексі надто критичним чи самокритичним, невпевненим у собі;

- важливою є взаємно висока оцінка сексуальності один одного;

- подружній секс складається з численних компромісів;

- не треба ховатись від власних сексуальних проблем;

- у всіх удачах слід дякувати обставинам, а у всіх невдачах звинувачувати лише себе.

- треба постійно вчитися. Раніше люди були завалені дезінформацією про здорову сексуальність. Сьогодні ситуація змінилася, і кожний може взнати всю правду про секс, скориставшись як науково-популярною літературою, так і інтернет-ресурсами;

- не слід боятися розповісти своєму партнеру про свої бажання, уподобання;

- слід постійно відкривати в собі нові грані;

- варто вивчати себе, краще пізнавати свої домагання і відчуття, найбільш сприятливі для розрядки ситуації тощо.

- в сексі ніколи не варто відкладати на завтра те, що виходить сьогодні.

- учасники статевого акту рівноправні в своїх діях, тому і називаються статевими партнерами.

- розміри статевих органів мають значення лише у випадку неправильної організації статевого акту

- сором і секс – поняття несумісні, оскільки перше заважає другому, а друге – заважає жити так, як хочеться.

Сексуальні особливості партнера треба не таврувати, а приймати. Кожен партнер намагається бути сексуально вільним, але при цьому не боїться говорити про свої страхи і комплекси. Партнери вільні в експериментуванні, щоб посилити сексуальність один одного всіма доступними і можливими засобами. Кожен повинен приймати відповідальність за власне сексуальне задоволення, але без того, щоб

блокувати сексуальні очікування іншого, постійно маючи на увазі бажання і потреби партнера.

Сексуальне задоволення не приходять самі собою. Мало кому пощастило з самого початку інтимного життя відчувати справжню радість від сексу. Щасливчиків, яким від початку шляху у «великий секс» пощастило зустріти делікатного, тактовного наставника, який відкрив їм світ фізичних насолод і навчив науці любові, – теж небагато. Ерік Берн у своїй книзі «Секс у людському коханні» пише: *«Секс – це матриця для всілякого роду найбільш живих взаємодій: обіймів і сварок, зваблювання і відступів, творення і бід. Крім того, це засіб для щастя і для роботи, заміник всякого роду ліків і цілитель багатьох хвороб»* [392].

Найчастіше претензії партнеру зі сексуальних питань стосуються: бажання займатися сексом без прелюдії; нездатність одного з партнерів довести іншого до оргазму; відсутність бажання експериментувати зі сексуальними позиціями, закритість для іновацій; прагнення перекласти активність у сексі на партнера; ігнорування зовнішньої охайності; небажання займатися сексом у критичні дні тощо.

Девід М. Басс у своїй праці «Еволюція сексуального потягу» подає легенду про візит президента США Калвіна Куліджа і його дружини Грейс на недавно створену державну птахоферму. Зайшовши в курник і помітивши, як півень завзято топче курку, місіс Кулідж поцікавилася, чи часто він виконує свої обов'язки? «Десятки разів за день», – відповів фермер. Тоді місіс Кулідж попросила сказати про це її чоловікові, коли той зайде в курник. Коли пізніше туди заглянув президент і почув розповідь про сексуальну енергію півня, він запитав: «Це завжди відбувається з однієї і тієї ж куркою?» «О, ні, – відповів фермер. – Кожен раз з іншою». «Будь ласка, повідомте про це місіс Кулідж», – сказав президент. Так виник термін «ефект Куліджа», що позначає схильність самців переживати сплеск сексуального збудження при появі нової самки, що дозволяє одному самцю спаруватися з безліччю самок.

Ефект Куліджа – широко поширене серед ссавців явище, неодноразово відзначене у самих різних тварин, включаючи щурів, баранів і велику рогату худобу. У стандартному експерименті корову поміщали в стійло до бика і після спарювання замінювали іншою коровою. Сексуальна реакція бика була однаковою на кожен нову корову і не слабшала протягом довгого часу, але, якщо в стійлі залишали ту ж саму корову, збудження швидко сходило нанівець. При появі нових самок у самця кожен раз відбувається збудження, що завершується еякуляцією, і реакція на восьму, 10-у або 20-у самку залишається практично такою ж сильною, як і на першу. І далі Басс робить висновок: чоловіки частіше, ніж жінки, зраджують дружинам, причому роблять вони це з більш значною кількістю партнерш [399].

Сексуальній гармонії та партнерству сприяє правильне вирішення подружжям питання щодо можливості занять сексом в критичні дні. В науково-популярній літературі проблема сексуальних контактів під час менструацій активно обговорюється, причому ставлення авторів, як і людей взагалі, до цього коливається в досить широких межах. Сучасна медицина заявляє про те, що сексуальна активність під час менструації може бути обмежена лише самопочуттям жінки. Секс в критичні дні не спричиняє фізичної шкоди нікому з партнерів. А у жінок, які важко переносять менструацію, секс в ці дні може зняти біль, дратівливість, зменшити кількість виділень тощо. Зазвичай під час місячних жінки почувають себе розкутіше, так як не бояться завагітніти [400].

Оскільки в критичні дні жінка перебуває на піку сексуального бажання, сам процес заняття любов'ю стає для неї незабутнім. У цей період яскравий і тривалий оргазм – часте явище, причому не тільки у представниць прекрасної статі. Окрім цього, секс в критичні дні дає аналгезуючий ефект. Сильні болі, які супроводжують менструацію, притупляються під час оргазму. Це відбувається за рахунок розслаблення стінок матки і зменшення спазмів. Секс в ці дні може зняти не лише біль, але й дратівливість, зменшити кількість виділень тощо. На цьому список плюсів не закінчується [401; 402].

Головною небезпекою сексу в критичні дні є підвищений ризик заразитися ЗПСШ, так як менструації – ідеальне живильне середовище для розмноження хвороботворних бактерій. Щоб нівелювати загрозу, потрібно ретельно дотримуватися інтимної гігієни: приймати душ обом партнерам до і після сексу, користуватися презервативами тощо. І хоч особливої загрози для здоров'я стосунки в критичні дні не становлять, проте деякі фактори можуть зіпсувати враження від інтимної близькості. Наприклад, секс іноді підсилює менструальні виділення, що не сприяє збудженню. Вибір зручних поз в ці дні досить мізерний – краще обмежитися місіонерською, щоб мінімізувати кількість крові. Психологічна складова теж грає тут не останню роль, адже не кожна жінка здатна відчувати приємні відчуття, коли не може бути максимально розкутою і в повній мірі задовольнити партнера [403].

Серйозні випробування сексуальне партнерство подружньої пари проходить у період **вагітності** дружини та особливо **після пологів**. Про інтимне життя під час вагітності існує чимало міфів, сутність яких зводиться до тези про те, що вагітність не найкращий період для сексу. Разом з тим, спеціалісти вважають, що при відсутності протипоказань секс під час вагітності вкрай корисний: заняття любов'ю – один з кращих способів зберегти і зміцнити колишню близькість. А майбутній дитині, вважають акушери, небезпека не загрожує. Крім того, якщо заглянути в анатомічний атлас, то стане

зрозуміло, що плід знаходиться значно вище і глибше піхви, а значить, статевий акт не може заподіяти йому ніякої шкоди.

Інтимні стосунки під час вагітності можуть стати чудовою альтернативою фітнесу. Вони протистоять погіршенню нормальної циркуляції крові, венозному застою і зниженню кровопостачання тканин, варикозному розширенню вен ніг і навіть малого тазу. Тим більше, що саме в період вагітності подружжя може розслабитися, почуватися розкутими в статевих стосунках. Можна покінчити з календарями, графіками, змінами температури і постійним очікуванням. Вони вперше можуть радіти один одному. Щоправда, в другій половині вагітності, варто пам'ятати про правила сексуальної безпеки, що викликано зростанням живота. Чому б партнерам не поекспериментувати з новими позиціями – це тільки урізноманітнює сексуальне життя.

Якщо вагітність протікає з ускладненнями, то скорочення матки, які виникають під час оргазму, і активний вплив на ділянку, близьку до шийки матки, можуть спровокувати кровотечу і привести до втрати дитини. Тоді вже не стоїть питання про те, в яких позах можна займатися сексом під час вагітності – краще взагалі поки припинити [404].

Варто нагадати при цьому, що все сказане стосується лише тих випадків, коли сексуальні маніпуляції не спричиняють вагітній неприємностей. Разом з тим, саме в період вагітності подружжя може розслабитися, почуватися розкутими в статевих стосунках. Можна покінчити з календарями, графіками, змінами температури і постійним очікуванням. Вони вперше можуть радіти один одному.

Поява дитини вносить корективи не тільки в режим подружжя, але в їх інтимне життя. Один молодий чоловік через місяць після народження первістка написав в своєму профілі в соціальних мережах: *«Сон крутіше, ніж секс»*. І справді, після народження дитини сексуальне «буття» сильно і надовго змінюється. Якщо під час болісних перейм і складних пологів жінка поклялася собі, що близько його до себе не підпустить, дуже ймовірно, що незабаром після виписки вона може змінити своє рішення. Бажання інтимної близькості повертається: щоправда, до всіх по-різному. Буває, що у подружжя секс трапляється вже через 10-14 днів після пологів, і саме жінка виступає ініціатором інтиму. Буває і по-іншому, коли, дотримуючись всіх медичних показників і рекомендацій, вже можна віддаватися пристрастям, але у жінки немає бажання або ж з'явився страх і втома.

Зазвичай, перед випискою з пологового будинку черговий лікар-гінеколог зобов'язаний проінструктувати жінку не лише з питань особистої гігієни, догляду за своїм тілом і дитиною, режиму дня та харчування, але і з можливості післяпологового сексу, а саме повідомити, що при нормальних пологах рекомендується відкласти

секс на 6-8 тижнів – це **оптимальний час для відновлення дітородних органів після випробування вагітністю та пологами**. Якщо пологи протікали природно і без будь-яких ускладнень, матка досягає «довагітних» розмірів (скорочується) і цілісність тканин відновлюється якраз до кінця 6-го тижня після пологів. При кесаревому розтині або ускладнених пологах, «перерву» слід продовжити ще на 2-4 тижні. Жінка-породілля повинна з'ясувати, що через місяць після пологів їй належить плановий огляд у жіночій консультації. Під час огляду лікар винесе вердикт щодо початку статевого життя.

Серед причин погіршення сексуальних відносин в подружніх парах після народження дитини А.Зберовський в своїй серії «Психологія любовних стосунків» називає наступні:

- тотальна зайнятість матері, яка змушена перебудувувати свій життєвий цикл під життєвий цикл дитини, менше уваги приділяючи своєму партнерові. В результаті, партнери починають жити кожен своїм життям, виникає те саме приватне відчуження, яке потім і призводить до відчуження сексуального;

- вимушене лікування жінками своїх найрізноманітніших післяпологових ускладнень, що з тих чи інших причин стимулює утримуватися взагалі від будь-яких видів сексу, чим дратують своїх чоловіків;

- втрата жінками фізичних кондицій, через що багато чоловіків починають втрачати до них сексуальний інтерес і все більше і більше задивляються на більш струнких жінок;

- у жінок, котрі годують дитину грудьми, на сосках виступає молоко, яке викликає у деяких чоловіків відчуття гидливості і навіть відрази, що послаблює інтимний потяг до своєї дружини;

- втрата окремими жінками сексуального бажання, поява деякого роздратування від необхідності сексуально задовольняти свого чоловіка;

- перебування в домі дорослих жінок – тещі, сестер і подруг, які допомагають у догляді дитини, що стимулює чоловіків реалізовувати свої сексуальні бажання за межами своєї квартири;

- власне переключення чоловіка (найчастіше з невеликими сексуальними запитами) з сексу на турботу про свою дружину і дитину (таке теж трапляється). В цьому випадку, незадоволеною і сексуально обділеною стає вже дружина [295].

З метою гармонізації сексуальних стосунків у молодій сім'ї, що має маленьку дитину (дітей): треба регулярно знаходити час один для одного, навіть на кілька годин залишаючи дитину у знайомих, сусідів, рідних; треба по-новому відкриватися один для одного, знайомитися з особливостями реакцій, апробувувати оптимальні позиції; треба створити умови для спілкування дружини з подругами, знизити її завантаженість

домашніми справами, доглядом за дитиною; необхідно навчити дітей стукати, перш ніж увійти до спальні батьків. Не варто боятися вставити на дверях спальні засувку, щоб відчувати себе спокійніше.

3.6.3.13. Знання основних причин сексуальної дисгармонії та шляхів її подолання

Сексуальна несумісність – це відсутність задоволеності після довгих спроб її досягти. Вона може бути прихованою і явною. Параметри, за якими визначається сексуальна сумісність, умовно можна розділити на кілька груп: **психологічні** (відмінності в сексуальному досвіді партнерів, різне ставлення партнерів до сексу, неспівпадання сексуальних фантазій), **фізіологічні** (дисгармонія розмірів геніталій, різна збудливість, різна швидкість виходу на оргазм, різна потреба в інтенсивності сексу), **психофізичні** (неспівпадання темпераментів, відмінності біоритмів), **освітні** (сексуальна неосвіченість, відсутність сексуальної культури), **медичні** (сексуальні дисфункції).

Коли сексологи говорять про сексуальну дисгармонію в парі, найчастіше мають на увазі два найпоширеніших фактори: **анатомічний**, який виражається буквально в розбіжності геніталій та **фізіологічний**, що виражається різною статевою конституцією і темпераментом. Дисгармонію можуть викликати і різні сексуальні сценарії та варіанти сексуальної взаємодії. Існує також дисгармонія тимчасова, яка виникає під впливом якихось обставин. Наприклад, під час вагітності та пологів у жінки. У цьому випадку все залежить від відносин в парі, від інформованості партнера і готовності йти на компроміси. Зазвичай, коли говорять про сексуальну несумісність і оцінюють цей фактор як головну причину відмови від відносин, це означає, що людина знайшла прекрасну причину розлучитися. Якщо є бажання бути разом, то буде і спільна готовність працювати над досягненням гармонії або над можливістю компенсувати дисгармонію.

Коли партнери намагаються розібратися в тому, що у них є причиною дисгармонії, найчастіше їх діалог переростає у взаємні претензії і конфлікти. Тому має сенс звернутися до фахівця – психотерапевта або сексолога. Він допоможе проаналізувати, в чому суть дисгармонії, розставити акценти, визначити пріоритети, знайти резервні зони, за допомогою яких можна компенсувати дисгармонію [405].

Серед причин **сексуальної загальмованості** передовсім виділяються наступні: а) твердження «секс – це бруд»; ставлення до сексу як до гріха, чогось порочного; б) побоювання власної непривабливості; в) відсутність сексуальної впевненості в собі, нерішучість; г) сексуальна нудьга; ґ) суворе або аскетичне виховання в дитинстві; д) ізоляція від однолітків у період формування лібідо,

заборона батьків на спілкування з однолітками протилежної статі; е) почуття сорому, пов'язане з сексом; є) пережите в минулому з'валтування; ж) невдача першого сексуального досвіду; з) больові сексуальні розлади (вагінізм, диспареунія); и) статевий егоїзм партнера.

Причиною багатьох сексуальних проблем у молодій сім'ї є так званий **синдром тривожного очікування сексуальної невдачі** (СТОСН) – стан, коли близькість, що наближається, викликає тривожність, котра протидіє збудженню. При цьому збудження блокується, ерекція зникає, і стосунки стають неможливими. Головна причина – невпевненість в можливості релізації бажання, сумніви в своїх силах. Чоловік сам себе лякає і **синдром пророцтва спрацьовує**.

Проблемою подружнього сексу є й те, що чоловікові, на відміну від жінки, треба постійно доводити свою чоловічу спроможність, відчуваючи потребу підтвердження своїй сексуальній ефективності. Найвагоміше підтвердження своїх чоловічих достоїнств чоловіки отримують від жінок. **Потреба в постійному підтвердженні своїх сексуальних можливостей робить чоловіка дуже вразливим**. Тривога перед невдачами, складнощі сексуальної реалізації досить часто приводять до того, що в результаті емоційного напруження і стресу, котрий пов'язаний у чоловіка з такою «екзаменаційною налаштованістю на мужність», виникають різні неврози і порушення сексуальної функції.

СТОСН має неприємну особливість – він посилюється з часом. Сумніви виникають все раніше, погіршення ерекції настає не безпосередньо перед інтромісією, а під час ласк – як тільки чоловік уявить, що ерекція йому дуже потрібна. З часом тривожність повністю блокує ерекцію. Врешті-решт чоловік просто відмовляється від сексу. Виходить парадоксальне порочне коло: **я боюсь сексу, бо в мене не виходить, тому що я його боюсь**.

Інший небезпечний для сексуальної гармонії в молодій сім'ї синдром – **андрогенний дефіцит** (брак тестостерону в організмі чоловіка). В підлітковому віці він проявляється затримкою статевого дозрівання і відсутністю вторинних статевих ознак: оволосіння і будова тіла за чоловічим типом, ріст і розвиток статевих органів. У зрілому віці викликає зниження статевого потягу, ерекції, зменшення росту волосся в андрогенозалежних ділянках (на обличчі, під пахвами, на лобку) збільшення молочних залоз. Це приводить до розладу сексуального життя, безпліддя, психічних травм, зниження сексуальної функції, лібідо, інтересу до сексу, що деякі чоловіки сприймають як втому від партнерші. Коротше кажучи, чоловік не розуміє, що у нього знизилось лібідо через гормональні причини – зниження тестостерона, а не від того, що йому надокучила дружина.

Ще одна трудність для чоловіка в молодій сім'ї – **ресексуалізація жінок**, котрі краще від чоловіків рефлексують і вербалізують свої сексуальні потреби. Сучасні молоді дружини очікують від своїх партнерів не лише високої потенції, але й розуміння, ласки і ніжності, котрі в попередній джентльменський набір не входили. Це призводить до такої сексуальної проблеми як **виконавська тривожність**.

У сексуальному житті необхідно враховувати закон притупленості (**звикання**) і закон **новизни**. Сенс їх в тому, що будь-яка нова дія викликає сильнішу реакцію. Нова поза чи ще не випробувана еротична ласка можуть кардинально змінити інтимне життя партнерської пари.

По-перше, кожній людині властиве бажання новизни. Але якщо жінки думають, що задовольняють чоловіків, купивши нові чобітки або перефарбувавши волосся, то чоловіки – підкорювачі і завойовники за своєю природою – шукають новизни саме в стосунках.

По-друге, важливу роль відіграє інстинкт завойовника. Його не можна «скасувати», йому можна підіграти.

По-третє, значущість жінки падає через її доступну поведінку. Є люди, спілкуватися з якими можна, коли захочеш, – вони доступні, а є більш «дефіцитні», доступність яких – питання випадку. З ким вважатимуть за краще спілкуватися в першу чергу?

А. Зберовський у своїй серії «Психологія любовних стосунків» намагається виділити низку причин сімейних конфліктів на сексуальному ґрунті. Закохані майже завжди впевнені в тому, що сам факт їх взаємної закоханості обов'язково зробить їх інтимні стосунки мало не еталонними. А.Зберовський радить молодим людям припинити вважати, що кохання чисте, а секс нібито «брудний», і пам'ятати тільки про дві речі: по-перше, кохання без сексу є імпотентним! Воно втрачає будь-який сенс і позбавляється перспективи. А, по-друге, поганий секс здатний знищити і найсильніше кохання і найміцнішу сім'ю. На жаль, багато подружніх пар не тільки бояться відверто розмовляти про сексуальні проблеми зі своїм партнером, а й бояться навіть подумати про те, що сексуальні стосунки можуть створити їм складності в спілкуванні [295]

Величезною помилкою молодого подружжя є переконаність в тому, що в сфері сексу партнер думає приблизно так само. Багато хто звик вкладати в голову своєму партнеру свої власні думки. Вимагаючи від партнера «нормального сексу» людина майже завжди глибоко переконана в тому, що інший розуміє під «нормальним сексом» саме те, що розуміє під ним той, хто його так настійно вимагає. І коли раптом з'ясовується, що це, м'яко кажучи, не так, дуже з цього приводу засмучується і іноді навіть розцінює це мало не як зраду. І це теж одна з найсерйозніших проблем сучасного сексу!

Значно менше конфліктів на сексуальному ґрунті відбувається при правильному розумінні жінками еволюції моделі поведінки в стосунках з чоловіками: жіноча інтимна скромність життєво необхідна на початку

дружби, дуже небезпечна після початку сексуальних відносин і є справжньою катастрофою в сімейному житті. Прагнення жінок видаватися скромнішими, ніж вони є насправді, удавана сором'язливість детермінує ставлення до них як до фригідних, сексуально загальмованих, що не сприяє питанням гармонізації стосунків. Чоловікові поступово стало якось нудно і соромно займатися сексом з власною дружиною.

Крім психологічних проблем, часто причиною сексуальної дисгармонії буває **брак інформації**. У багатьох випадках незадоволеність інтимним життям викликана **відсутністю найелементарніших знань про культуру сексу**, про ерогенні зони жінки і еротичних ласках, про інші способи задоволення, крім статевого акту. Чоловік вважає, що якщо у нього великий статевий член, хороша ерекція, і він може здійснювати досить тривалий статевий акт, то зможе задовольнити будь-яку партнерку. Однак таких жінок, які здатні відчувати оргазм при статевих зносинах без спеціальних ласк, – дуже мало. Якщо жінка не проявляє власної ініціативи, а тим більше часто відмовляє чоловіку в близькості, то це означає, що вона не задоволена їх сексуальними стосунками.

Великою бідою молодії сім'ї в багатьох країнах світу є так звана **сексуальна апатія**. В Гуглі все частіше можна прочитати про **sexless marriage** (відсутність сексу в шлюбі). І найчастіше про це пишуть жінки – чоловіки відмовляють їм у сексі. Виясняючи причину цього явища, вчені дійшли цікавого наукового факту: **спокійне і комфортне життя зменшує вироблення у чоловіків тестостерону і сильна стать стає жіночнішою**.

Не розуміючи подружніх проблем, важко вдатися до їх виправлення. Якщо якась американка записалася на секс-тренінг, щоб навчитися поводитися з партнером, це нормально. Можливо, хтось там і засудить цей вчинок, але масового несприйняття історія не викличе. Що в Україні? Доросла людина і так все знає і вміє. **Ходити на подібні курси – це причуди**. Якщо людина пішла – значить з нею не все гаразд.

Що зробить подружня пара зі США, зіткнувшись з проблемами в ліжку? Може вдатися у зради. А може, просто розбігтися. Але перед цим партнери не посоромляться спробувати **терапію** – запишуться на прийом до спеціаліста зі сімейних стосунків. Не факт, що сеанси допоможуть, однак такий крок буде вжитий. А в Україні? **Звертатися до психотерапевта чи сексолога люди вважають справою негідною**. В Україні має місце міфологічне уявлення про так звану **стигматизацію: якщо хтось піде до психотерапевта, значить він ненормальний, недієздатний**. Через те українці важко відважуються піти до лікаря. Українська ментальність не передбачає обговорення сексуальної тематики, вважаючи її якоюсь сороміцькою, про що краще помовчати. Звідси виникають проблеми недорозуміння.

4. ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА

Формування усвідомленого батьківства, третьої складової підготовки до сімейного життя, передбачає **освітньо-операційну підготовку**. Це означає наявність знань, умінь, навичок і компетентностей, необхідних для реалізації репродуктивної та виховної функцій сім'ї, розвинуту емоційну сферу, інтуїцію, відповідний рівень комунікативної культури. Наслідуючи західну модель формування батьківства, в монографічному дослідженні розглянуто такі основні його напрямки: демографічне виховання, підготовку до прокреативної діяльності, психолого-педагогічну підготовку майбутніх батьків та особливості контрацептивної культури.

4.1. Демографічне виховання школярів

Демографічне виховання – це виховання **демографічної культури** та поведінки свідомого ставлення людини до формування сім'ї, дітонародження та самозбереження. Таке виховання можливе на основі широкої демографічної просвіти дітей в питаннях демографічної історії свого народу, народжуваності, смертності, шлюбності, вікової структури, репродуктивного здоров'я тощо. Діти, особливо старшокласники, вже повинні знати, що народжуваність визначається сукупністю умов життя, праці і побуту, соціальними потребами, культурою, духовними та демографічними установками свого народу. Демографічно освічена людина продумано, з відповідальністю за життя наступних за нею родових поколінь, буде вибирати територію проживання, економічно оцінювати ситуації виживання, вибирати людське середовище тощо. Демографічне виховання допомагає людині **оцінити демографічну ситуацію**, визначити своє місце в людському суспільстві і більш незалежно від держави вирішувати свої особисті та сімейні проблеми. Демографічне виховання членів суспільства є ознакою демократизації життя. Її наслідком стає правильна демографічна поведінка людини.

Демографічна поведінка розглядається у вузькому і в широкому значеннях. У вузькому розумінні демографічна поведінка включає дії і відносини, пов'язані тільки з відтворенням населення, безпосередньо – з народжуваністю і смертністю і опосередковано – зі шлюбністю, вдівством і розлучуваністю. Традиційно структура демографічної поведінки включає в себе наступні її різновиди: репродуктивна (іноді її називають генеративною або прокреативною), шлюбна (матримоніальна та самозберігальна поведінка. В широкому розумінні демографічна поведінка крім названих видів включає також дії і відносини, пов'язані з міграцією населення (міграційну поведінку) та

його соціальною мобільністю. Таким чином, демографічна поведінка молоді – це система дій, вчинків і стосунків молоді, спрямованих на зміну або збереження її демографічного статусу (шлюбно-сімейного, репродуктивного та самозберігального).

В процесі проведеного тривалого дослідження були виявлені наступні загальні проблеми демографічного виховання: негативна трансформація цінностей молоді щодо демографічної поведінки; відсутність цілеспрямованого і системного формування позитивних ціннісних установок демографічної поведінки у молоді; низька активність і недостатня поінформованість молоді в питаннях шлюбу та сім'ї, репродуктивного здоров'я, здорового способу життя. У зв'язку з цим очевидна необхідність цілеспрямованого формування позитивної демографічної поведінки молоді, яка має включати: підвищення інформованості в питаннях демографічної поведінки, виховання позитивного ставлення до шлюбу, сім'ї, батьківства, здоров'я та здорового способу життя.

Аналізуючи, зокрема, демографічне виховання молоді, ми виділили наступні його **завдання**:

1. Ознайомлення з реальною демографічною ситуацією у світі та Україні й усвідомлення місця кожного громадянина в подоланні демографічних криз.

Демографічне відтворення суспільства вимагає, по-перше, усвідомлення ним цієї проблеми, по-друге, – розробки стратегії виживання, і, по-третє, – реалізації цієї стратегії у формі конкретних заходів. Саме тому школярів доцільно ознайомити з думкою спеціалістів щодо наслідків зменшення народжуваності: **економічних** – прогресивне зростання дефіциту трудових ресурсів; **демографічних** – скорочення відносної кількості жінок, здатних мати дітей, зростання диспропорції статей і старіння суспільства; **моральних** – розвиток егоїзму у дітей і юнацтва, падіння контактності, комунікабельності і соціальної відповідальності людей; **етичних** – формування споживацького ставлення до життя; **соціально-гігієнічних** – збільшення числа пізніх шлюбів і, відповідно, пізніх народжень; нарешті, **генетичних** – нагромадження в популяції негативних генетичних наслідків і збільшення осіб зі спадковими захворюваннями (за даними антропологів, найбільш життєстійкою є не перша, а друга і третя дитина).

Для розуміння загальної демографічної проблеми корисно отримати відповіді на такі запитання, доступні розумінню і дослідженню школярів:

1. Як демографічна ситуація впливає на якість життя?

2. Як швидке зростання населення впливає на соціальні служби (охорону здоров'я, житлове будівництво, освіту, громадське харчування, екологію, зайнятість населення)?

3. Як склад населення впливає на соціально-економічний розвиток суспільства?

4. Як міграція (наприклад, швидка урбанізація) впливає на рівень життя?

5. Як програми планування сім'ї впливають на якість, рівень життя?

6. Яким чином демографічні програми такі, як демографічне виховання, планування сім'ї, статеве виховання тощо поліпшують якість життя у сім'ї, суспільстві?

Якщо аналізувати демографічну ситуацію в світі, то варто зазначити, що населення світу оцінюють у 7,7 мільярда жителів. В ООН прогнозують, що до 2030 року населення планети підвищиться до 8,55 мільярда, а в 2100 році становитиме 10,85 мільярда. Середня тривалість життя збільшиться з 72,3 року у 2020 році до 81,7 року у 2100, а відсоток осіб віком понад 65 років підвищиться відповідно з 9,3 до 22,6 % [406]. Серед загальних світових тенденцій відзначають: підвищення середньої тривалості життя – понад 73 роки в усіх регіонах окрім Африки; зниження смертності у віці до 5 років до 40 випадків на 1000 народжених; зниження вірогідності смерті у віці від 15 до 60 років – до 140 померлих на 1000 тих, хто дожив до 15; підвищення очікуваної тривалості життя у віці 60 років – понад 20 років, а в найбільш розвинутих країнах 23 роки.

Світова демографічна криза набирає масштабу катастрофи за всіма параметрами – смертність, народжуваність, етнічний склад. Демографічну статистику європейських держав витягують тільки представники соціального дна та емігранти, котрі паразитують на європейських етносах. Країни деградують бурхливими темпами.

Дуже важливо у демографічному вихованні учнівської молоді дати **уявлення про демографічну ситуацію в Україні**. Під час констатувального експерименту учням старших класів було запропоновано написати все, що вони знають про демографічну політику в Україні. При аналізі вільних описів школярів ми зіткнулися з тим, що майже 45% не змогли відповісти на поставлене питання. Дехто навіть не знайомий з терміном «демографія». Понад 60% мають дуже бідні знання про чисельність населення, народжуваність, смертність тощо. А ті, у кого є розуміння демографічних процесів (32%), уявлення не мають про причини демографічної кризи. Це при тому, що, на наше глибоке переконання, випускники школи повинні мати елементарні знання про **демографічний стан країни** (зменшення населення України; причини цього процесу; зниження віку сексуального дебюту;

зростання частки позашлюбних народжень; погіршення репродуктивного здоров'я; малодітність), **причини демографічної кризи** (депопуляція та деградація населення, його старіння, низька середня тривалість життя, підвищена смертність, стихійність репродуктивної поведінки тощо) та **шляхи її подолання** (демографічна політика держави, роль школи і сім'ї у вирішенні демографічних проблем, медична та освітня реформи).

Відсутність демографічного виховання, неправильні репродуктивні установки молоді суттєво впливають на демографію України, яку й так не можна назвати сприятливою. Демографічну ситуацію в Україні можна назвати якщо не катастрофічною, то дуже близькою до цього. Якщо після другої світової війни в республіці спостерігався ріст населення: у 1950 році ця кількість становила 37,3 мільйона осіб, у 1970 – 47,1 мільйона, у 1990 – 51,46 мільйона, у 1993 (максимальна кількість населення) – 52 244 100 осіб, то в роки незалежності розпочалось спадання кількісних показників: у 2000 – 48,8 мільйона, у 2005 – 46,9 мільйона, у 2010 – 45,8 мільйона, у 2013 (напередодні революції гідності) – 45,7 мільйона. Після революції та в роки війни спадання було ще інтенсивніше: у 2015 – 42,93 мільйона, у 2016 – 42,76 мільйона, у 2017 – 42,85 млн., у 2018 – 42,39, у 2019 – 42 153,2 мільйона, а на початок 2020 р., як вже зазначалося, в Україні було лише 37,289 млн людей (щоправда, без урахування окупованих та анексованих територій [407], тобто за роки незалежності Україна втратила понад 14 млн. населення. За перших півроку 2020 року кількість населення скоротилася на 140 тисяч осіб.

Оскільки з 2001 року в Україні не проводилися переписи населення (хоч повинні проводитися щодесять років), то в різних джерелах подаються цифри кількісного складу населення, які не завжди співпадають. Наприклад, за підрахунками Держстату України, на початок 2020 року населення становило 41,9 мільйона (щоправда, ця цифра не включає лише Криму). При оцінці чисельності наявного населення України використовувалися три методики, які показали однаковий результат. За словами міністра Кабінету міністрів України Дмитра Дубілета, перший метод – це дані національних мобільних операторів. Друга методика – використання статево-вікової інформації з даних Державної служби статистики і електронних реєстрів України. Для третього методу було взято дані державного реєстру фізичних осіб, у якому враховували лише тих людей, котрі хоч раз так чи інакше взаємодіяли з державою за останні три роки [408].

Точні дані про населення України має показати другий з часів незалежності перепис населення, який був запланований на кінець 2020 року. Проте в Кабінеті міністрів 15 січня було заявлено, що ведуться дискусії щодо доцільності його проведення через високу

вартість. Не відбудеться він і з огляду на непередбачені фінансові затрати на подолання епідемії коронавірусу (весна 2020 року) та її наслідків.

Таким чином, з огляду на вищезазначене, українська нація належить до числа тих, які вимирають. Варто зазначити, що потенціал демографічного зростання вичерпаний. За даними Держстату України, рівень народжуваності на тисячу населення становить 9,3, загальна фертильність (кількість народжень на одну жінку) – 1,44. Показник рівня смертності на тисячу населення – 15,2, дитяча смертність на тисячу народжень – 7, смертність у віці до 5 років на тисячу народжень – 8 [406].

За оцінками демографів, в майбутньому Україну чекає ще більший демографічний спад, а точніше – справжня демографічна яма. Вони підраховали, що в 2020-2035 роках приблизно в півтори рази зменшиться кількість жінок-породіль. Пік падіння народжуваності припаде на 2026 рік. А сходження до цього розпочалося вже сьогодні. До 2050 року чисельність населення України, за прогнозами ООН, скоротиться до 35,2 млн, а до 2100 року – до 24,4 млн. Україна увійшла в список країн, населення яких до 2050 року скоротиться більш ніж на 20 відсотків. Про це 20 червня 2019 року, повідомив Укрінформ з посиланням на дані ООН [408].

Демографічна ситуація в Україні представляє серйозну загрозу для національної безпеки держави. Скорочення чисельності населення, зниження тривалості життя та обвальне падіння народжуваності, знецінення людського капіталу, низький рівень оплати праці, посилення ґендерної нерівності, фемінізація бідності і безробіття, низька конкурентоздатність вітчизняного трудового капіталу, від'ємне сальдо міграції, що стали характерними ознаками демографічних процесів за роки незалежності, дають підстави кваліфікувати їх як ознаки зтяжної демографічної кризи. Це створює небезпеку ослаблення політичного, економічного і воєнного впливу України; загострює проблеми комплектування збройних сил, правоохоронних органів, що становить загрозу збереження оборонного потенціалу країни; загрожує виникненням проблем формування трудових ресурсів, здатних відтворювати матеріальний та інтелектуальний потенціал країни, дефіцитом робочої сили, що може покриватися за рахунок нерегульованої міграції; тощо.

Сьогодні в Україні спостерігаються два негативних процеси – **депопуляція** і **деградація якості населення**. Кількість новонароджених після Революції гідності (2014 рік) постійно скорочується: 2014 рік — 466 тисяч новонароджених; 2015-й — 412 тисяч; 2016-й — 365 тисяч, 2017-й – 363 тисячі, 2018-й – 336 тисяч, 2019-й – 304 тисячі [409].

Залишається суттєвим **перевищення кількості померлих над кількістю новонароджених**: у 2016 році, наприклад, на 100 померлих припадало 61 новонароджений, у 2017 році на 100 померлих – 56 новонароджених (Держстат України). За даними Держстату, в той час, як рівень народжуваності в нашій країні становить 11 осіб на 1000, рівень смертності досягає 14,5 (для порівняння – в країнах Євросоюзу показник смертності складає 6,7 на тисячу населення) [410].

Вітчизняні демографи виділяють три основні причини депопуляції у нашій країні:

- це тенденція всіх розвинутих країн – перехід від багатодітності – через середньодітність – до малодітності;

- демографічні ями, пов'язані з втратами під час війни, що повторюються через кожних 25 років;

- соціально-економічна криза. Саме це призвело до зниження рівня та якості життя більшості сімей, невпевненості у завтрашньому дні всіх верств суспільства, соціальної дезадаптації значної частини сімей, зростанню злочинності, насильства, асоціальної поведінки.

Випускники школи повинні знати, що чимало сучасних жінок не сприймають материнство як винятково шлюбний атрибут. Одним з основних факторів стримування високої народжуваності є **висока освіченість** українських жінок. Одна третина сімей вважає народження дитини перешкодою шлюбу, причому, як свідчать дані нашого опитування, жінки більшою мірою, ніж чоловіки (відповідно 36 % і 26 %). В Україні має місце суперечливість демографічних тенденцій: вагітності часті як при розширеному відтворенні, народжень мало – як при звуженому відтворенні.

Статистики вважають, що для простого відтворення населення необхідно, щоб приблизно 40 % сімей мали б по двоє і 60 % – по троє дітей, тобто сумарний коефіцієнт народжуваності (кількість дітей на одну жінку дітородного віку) мав би дорівнювати десь 2,1-2,2. Підраховано, що з тисячі чоловік населення, яке складається з дводітних сімей, через 30 років залишається 621 чоловік (1/3 чисельності втрачається); через 60 р. – 386, через 90 р. – 240, а через 300 – лише 8 чоловік на зміну тисячі. Таким чином, навіть дводітна сім'я не може забезпечити простого відтворення населення, бо не кожний доростає до шлюбного віку, не кожний одружується, не всі можуть стати батьками [411].

На скорочення народжуваності суттєво впливає урбанізація і специфіка сучасного ринку праці, які змушують відкласти термін народження дитини, а, зрештою, і обмежити кількість нащадків. Тривожить дестабілізація шлюбно-сімейних стосунків. За словами міністра соціальної політики 2015-2017 років А. Реви, 10% пар в Україні подають на розлучення у перший рік після укладання шлюбу (в

країнах Європи – 1%). Сприяє такій ситуації і розповсюдження (хоча й повільне) контрацептивів, а також зниження рівня репродуктивного здоров'я, передовсім зростаюче безпліддя як серед жінок, так і серед чоловіків. Негативний вплив на народжуваність справило руйнування системи дошкільного і позашкільного виховання.

Однією з характерних особливостей народжуваності в Україні є перехід до малодітності. Як за результатами Першого Всеукраїнського перепису населення 2001 р., так і згідно з даними щорічних вибірових обстежень умов життя домогосподарств, найпоширенішим типом домогосподарств із дітьми віком до 18 років є однодітні сім'ї. У концепції демографічного розвитку України на 2005–2015 рр., схваленій Кабінетом Міністрів від 8 жовтня 2004 р. (№ 724-р), було зазначено, що однодітні сім'ї становлять ~ 66 % [412]. За даними дослідження, проведеного в рамках проекту «Ініціативи України в сфері охорони здоров'я» під егідою представництва ООН в Україні, навіть бажана кількість дітей становить 1,95. Та й у 2025 році за прогнозами показник сумарної народжуваності населення України не перевищить 1,6.

Ще десяток років тому в Україні можна було почути про так званий «**бєбі-бум**», пов'язаний з фінансовою підтримкою сімей, котрі народжують дітей. Інформація про те, що з 1 січня 2008 р. одноразова допомога у разі народження першої дитини становить 12240 грн., другої – 25 тис. грн., третьої і наступних – 50 тис. грн. безумовно вплинула на народжуваність. І справді, народжуваність почала зростати (хоч дуже повільно). Проблема в іншому: заради отримання коштів почали народжувати дітей сім'ї, де алкогольні забави і наркотики, насилля і низький рівень інтелектуального розвитку є не винятком, а правилом. Треба побоюватися того, що «нове» покоління продукувалося для дитячих будинків, а не виключено, що й для спеціальних установ.

Серед причин критичного зниження народжуваності окремо виділяють: зміни в соціальному статусі жінки (народження дитини перешкодою подружньому життю, причому жінки більшою мірою, ніж чоловіки (36 % і 29 % відповідно); багатократне зниження дитячої смертності; високий рівень контролю народжуваності (як і раніше велику питому вагу в цьому процесі займають аборти); зростання народжуваності поза шлюбом; орієнтація на малодітність тощо.

Ще однією демографічною проблемою в Україні є **збільшення смертності і зниження тривалості життя**. Середня тривалість життя у Європі – 81 рік, в Україні – 71 рік. Розрив між Україною і розвинутими країнами за середньою тривалістю життя досяг у 1997 р. 11,9 років у чоловіків та 7,6 років – у жінок. Українські чоловіки живуть на 15 років менше, ніж шведи, і на сім, ніж у сусідній Польщі. 39% сьогоднішніх

20-річних юнаків не доживають у нас до 65 років. Для порівняння: в Польщі цей відсоток вдвоє менше, а в Швейцарії, Швеції – взагалі менше 10%. Це – катастрофа, бо в сучасному світі – це ще не зовсім старість. На думку фахівців Центру моніторингу медичних послуг (університет Кент), високий відсоток смертності в Україні відноситься **до категорії смертності, якої можна уникнути**. Тобто показник може бути зменшений за рахунок змін в державній політиці у сфері охорони здоров'я. Щоправда, у прекрасної статі ситуація дещо краща. Жінки скрізь у світі (за винятком С'єрра-Леоне в Західній Африці) живуть довше від чоловіків. Але якщо в європейських країнах ця різниця 5-6 років, то в Україні – це 10-12 років [413].

В Україні при загальній невисокій тривалості життя населення спостерігається явище **зверхсмертності чоловіків**. Причину цього вчені вбачають у таких факторах, як:

- а) хвороби (серцево-судинні, онкологічні, туберкульоз);
- б) більш ризикований **спосіб життя** чоловіків, що детермінує нещасні випадки і травми на роботі, а також у результаті ДТП;
- в) нервові перенавантаження, пов'язані з ненормованим робочим днем, управлінськими функціями тощо;
- г) ігнорування, **нехтування власного здоров'я**, відсутність бажання лікуватись за приписами лікарів;
- ґ) алкоголізм;
- д) недотримання правил **техніки безпеки** на виробництві та вдома;
- е) гірший, у порівнянні з жінками, **імунітет чоловіків**.
- є) шкідливі звички (куріння, наркотики);
- ж) насильницька смерть (зростання вбивств, суїцидів) [414].

Висока смертність, низький рівень людинозбереження пояснюється багатьма чинниками (чорнобильські наслідки, екологічні проблеми в окремих регіонах, низька якість харчування, низький рівень медичного обслуговування і т. п.). Але під час вивчення причин зниження народжуваності, більшість респондентів (різного віку і статі) схиляється до думки про матеріальний чинник («якби були фінансово-матеріальні умови, народжуваність зросла би в рази»). Проте, це не зовсім так. Якщо на цю проблему дивитись з глобальної точки зору, то можна побачити, що явище депопуляції властиве таким розвиненим заможним країнам, як Нідерланди, Бельгія чи навіть Німеччині, а в слаборозвинених країнах, таких як Афганістан, Палестина, ряді африканських держав має місце репродукування населення. Якщо ж подивитись на цю проблему з вітчизняної точки зору, то можна побачити, що в багатьох заможних сім'ях не поспішають з репродукцією, а в бідних часто дітей багато. Справа тут, мабуть, не

тільки, і не стільки в матеріальних передумовах, скільки у втраті в Україні моделі багатодітності [415].

В окремих регіонах України темпи смертності майже такі ж, які були в роки Голодомору. Так, наприклад, у постраждалій від голоду Дніпропетровщині смертність у 1932 році склала 17,0 на тисячу осіб, у 2011 р., за даними Держкомстату України, смертність у цьому регіоні склала майже 16 випадків на тисяч осіб. Україна займає 150-е місце серед 223-х країн світу за показником середньої тривалості життя. Тут, як кажуть, коментарі зайві [416].

До високої природної смертності додається смертність «цивілізаційна» (термін автора). Шокує сьогодні статистика загиблих на автодорогах, в АТО, на залізниці, на воді. З початку 2017 року в ДТП та на залізниці загинуло більше громадян, ніж в АТО. Щоденно лише на дорогах гине від 7 до 13 осіб. За даними ОБСЄ, з початку 2017 року в АТО загинуло 59 цивільних та 120 військових осіб, понад 260 та 900 осіб відповідно отримали поранення. З початку року на дорогах загинуло 1361 особа, постраждали – 14551 осіб. В 2015 році на дорогах загинуло 3900 громадян, на Донбасі – 1100. Більше як півтисячі українців потонули на водоймах держави лише за півроку 2018 року. За рік в середньому в Україні стається приблизно 1,5 тисяч убивств. Свій вклад у чорну статистику принесла й панепідемія коронавірусу (її жертвами стали сотні українців). Українці вмирають по 80 осіб в годину, кожного року населення скорочується на один невеликий обласний центр (понад 200 тисяч). А українські медики масово виїжджають в Польщу і Чехію, середньоазіатські та африканські країни через відсутність в Україні будь-яких перспектив.

В представництві Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) розповіли, що Україна лідирує за показниками материнської смертності серед країн Європи. За даними міжнародного оцінювання, в 2015 році в Україні зафіксували 120 випадків материнської смертності, тоді як у Польщі – 12, в Румунії – 56, в Німеччині – 42 (інформацію про 2016-2017 рр. МОЗ не надає). Показники смертності малюків теж суттєво вищі, ніж в країнах Євросоюзу: 2378 випадків смерті малюків у перші 28 днів життя в Україні, в той час як у Польщі – 1122, в Румунії – 1047, в Німеччині – 1449 випадків. Щоправда, за останні роки дитяча смертність в Україні суттєво знизилась [417].

Наступною демографічною проблемою в Україні є **старіння суспільства**. Середній вік населення України у 2010 році становив 40,2 року (жінок – 41,6 року, чоловіків – 36,6 року). За роки незалежності України **середній вік населення країни підвищився на 3 роки**. За величиною частки пенсіонерів країна входить у число 30 найстаріших держав світу. Сьогодні в Україні кожен четвертий громадянин – пенсіонер за віком, а кожен п'ятий – зустрів 50-річчя.

При цьому спостерігаються нові тенденції – дуже швидкі темпи **старіння міського населення** [409]. Таким чином, у складі населення збільшується частка осіб старшого віку і зменшується частка дітей та молоді. При збереженні тенденцій у 2050 р. середній вік населення України орієнтовно сягне 51,5 року [406].

Не випадково, в Україні розпочалася масштабна пенсійна реформа, наслідки якої відчули передовсім жінки, пенсійний вік яких поступово зріс до 60 років. А, не секрет, стійке зростання економіки у вимираючій країні неможливе. У зв'язку зі старінням населення зростає демографічне навантаження на працездатне населення. *«У Радянському Союзі були династії трудові, в сучасній Україні – династії отримувачів соціальної допомоги. Це цілі родини, які не працюють, а сидять на соціальних виплатах»* – говорив міністр соціальної політики України (2016-2019 рр) Андрій Рева.

Серйозну загрозу для майбутнього країни, на думку оглядача видання The National Interest Нолана Петерсона, становить **розрив у тривалості життя жінок і чоловіків**: 76 і 66 років відповідно. Наслідком відмінностей в тривалості життя в Україні стала **гендерна диспропорція населення, співвідношення статей в популяції**: на 100 українок припадає 86 українців. За оцінкою уряду в Україні проживає на початок 2020 року 20 млн 9 тис. жінок проти 17,280 млн чоловіків. В країні вдвоє більше працездатних жінок, ніж чоловіків – 16 мільйонів проти 8. При цьому половина працездатних жінок зайнята в домашньому господарстві [406].

В Україні за останніх 15 років у 22 рази виросла кількість матерів-одиначок, а кожна п'ята дитина в країні народжується позашлюбно. Зі зниженням рівня офіційних шлюбів зростає позашлюбна народжуваність. Наприклад, з усіх 9289 народжених на Тернопільщині у 2017 році дітей 766 (8,2%) народили жінки, які не перебували в зареєстрованому шлюбі.

В розвинених країнах Заходу зменшення чисельності корінного населення компенсується міграційним впливом. Міграція є найбільш ефективним механізмом, що забезпечує відносну рівновагу між депопуляцією в одних країнах і демографічним вибухом в інших. Саме вона, а не політичні зусилля чи державна підтримка, рятує від демографічної кризи та втрати трудового потенціалу країни Європи та Північної Америки. По-перше, приїжджають молоді люди, які омолоджують вікову структуру. Якщо вищою є частка молоді, то вищою є здатність народжувати. В усіх без винятку європейських країнах, якби не було міграції, яка омолоджує структуру, особливо з країн орієнтованих традиційно на багатодітність, то депопуляція була б по всій Європі. В Україні депопуляція, на жаль, не компенсується міграційними процесами. Різниця десь приблизно 300 тис. на рік. І

якщо з розвалом СРСР спостерігався наплив мігрантів в Україну з Росії та колишніх середньоазіатських республік, то сьогодні спостерігається зворотній процес, щоправда вектор еміграції орієнтований на ЄС, США, Канаду тощо.

Щоправда, масштаби і тенденції **міграції**, як зовнішньої, так і внутрішньої, на думку академіка Е.Лібанової, не зовсім зрозумілі. По-перше, немає точної цифри: скільки населення України точно працює за кордоном. По-друге, більшість тих, хто виїжджає за кордон на навчання чи роботу, не відмовляється від українського громадянства. По-третє, ускладнений поточний облік внутрішньої міграції, оскільки в Україні відсутня будь-яка мотивація для цього (в Нідерландах людина переїжджає на нове місце проживання, то вона досить швидко реєструє свою картку соціального страхування, інакше не отримає значну частину соціальних послуг). По-четверте, в країні 19 років не проводився перепис населення.

Щороку з України виїжджає близько 125 тис. працездатних українців. До 2014 року половина працювала в Росії, половина – в країнах Євросоюзу. До речі, «російська» і «європейська» міграції суттєво відрізнялися. Перша мала яскраво виражений **циркулярний** характер – люди їхали в Росію працювати на якийсь термін, а потім поверталися в Україну. Ті ж, що працюють в країнах ЄС, прагнули і прагнуть легалізувати своє становище, отримати як мінімум так звану робочу візу і дуже часто – перевезти туди свої сім'ї. Таким чином, трудова міграція в розвинуті країни Європи перетворюється в **стаціонарну**. Після початку російської агресії масштаби трудової міграції в Росію значно зменшилися, а в країни ЄС, особливо в Польщу, зросли. Основною причиною трудової міграції є низька зарплата в Україні [419].

На жаль, сьогодні українська молодь все менше пов'язує свою долю з країною і виїжджає за кордон. За даними опитувань, більше половини українських громадян у віці від 18 до 35 років готові виїхати з країни назавжди. Наші особисті опитування студентів Ш-го курсу факультету іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету, дає ще гірші цифри – 75% прагне в університеті опанувати мовою, а потім шукатиме кращої долі за кордоном. А це вже загроза формуванню повноцінної нації.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити наступні висновки:

1. Необхідна систематична продумана державна демографічна політика.

Демографічна політика – це комплекс заходів, що проводяться державою, спрямованих на регулювання кількісного і якісного складу населення. Її завданнями є:

а) у сфері стимулювання народжуваності і зміцнення сім'ї:

- всебічне зміцнення інституту сім'ї;
- створення широкої мережі доступних консультацій із залученням працівників жіночих консультацій, пологових будинків і спеціальних служб з планування сім'ї;
- створення умов для самореалізації молоді;
- забезпечення цінової доступності контрацептивів (дуже дивними є потуги підвищити ціну презервативів);
- соціальний захист і матеріальне заохочення відповідального батьківства.

б) у сфері зміцнення здоров'я і збільшення очікуваної тривалості життя:

- зниження передчасної смертності;
- покращання репродуктивного здоров'я населення;
- завершення медичної реформи в Україні;
- збільшення тривалості здорового життя шляхом скорочення захворюваності;
- покращання якості життя хронічно хворих та інвалідів.

в) у сфері економіки:

- оплачувані відпустки;
- різна допомога при народженні дітей в залежності від їх кількості;
- чисельні пільги для багатодітних сімей;
- кредитні, податкові та житлові пільги – для підвищення народжуваності;
- збільшення розмірів допомоги на дітей та її регулярна виплата, індексація прибутків;

г) у сфері соціального захисту:

- покращання якості життя населення, визначення державних гарантій на безоплатну медичну допомогу, обсяги та умови її отримання;
- організація повноцінного відпочинку сімей із дітьми, молоді, розробка проекту індустрії сімейного дозвілля;
- формування спеціалізованих програм підтримки зайнятості і навчання, перенавчання молодих жінок;
- формування системи пропаганди, спрямованої на подолання гендерних стереотипів і створення позитивної громадської думки про егалітарні стосунки в суспільстві, а також підтримання інституту батьківства;
- пропаганда здорового способу життя.

2. Проведення освітньо-виховних заходів, орієнтованих на повноцінне демографічне виховання:

– багатопланова підготовка молоді до сімейного життя з урахуванням усіх агентів соціалізації: сім'ї, школи, клубів молодих сімей, спеціальних шлюбно-сімейних консультацій, кабінетів сімейної психотерапії, засобів масової інформації тощо; – пропаганда моральних цінностей сім'ї;

– своєчасне реагування на демографічні тенденції в поточний період;

– врахування регіональних особливостей демографічного розвитку та диференційований підхід до розробки і реалізації регіональних демографічних програм;

– формування позитивних репродуктивних установок і культури демографічної поведінки;

– санітарно-просвітницька робота в школах та інших учбових закладах для підлітків і молоді;

– формування у школярів негативного ставлення до абортів і проведення масової пропаганди методів планування сім'ї;

– формування культури відповідального батьківства.

Проводячи дисертаційне дослідження, ми дійшли висновку, що у роботі з дошлюбної підготовки можна практикувати:

1) використання змісту предметів шкільного навчання, передовсім з української та зарубіжної літератури, біології, історії, права, трудового навчання, хімії тощо;

2) запровадження в старших класах факультативів, присвячених проблемам формування сім'янина, материнства та батьківства;

3) виконання школярами різноманітних самостійних завдань: зібрати прислів'я, приказки, уривки з віршів про успішну сім'ю, щасливе материнство й батьківство, написати сценарій весілля чи урочистого запису дитини в органах РАЦСу тощо;

4) проведення в позаурочний час заходів, орієнтованих на дошлюбну підготовку учнівської молоді – лекцій, бесід, диспутів, лекторіїв, читацьких конференцій тощо;

5) організацію різновікових загонів, шефства старших школярів над молодшими або й над дошкільниками;

6) проведення різноманітних тренінгів;

7) використання виховних можливостей сім'ї, засобів масової інформації тощо.[152, с. 243]

3. Формування репродуктивного здоров'я молоді

Демографічна ситуація в країні характеризується, як уже зазначалося, не лише депопуляцією, а й деградацією якості населення, істотним погіршенням здоров'я людей. Саме тому важливим у

демографічному вихованні є формування правильної самозберігальної поведінки учнівської молоді, позитивного ставлення юнаків і дівчат до власного здоров'я. Відповіді респондентів нашого дослідження показали, що більшість школярів середніх та старших класів та студентів перших двох курсів університету оцінює своє здоров'я як середнє (нормальне) (72%), як хороше – 17%, як погане – 11%. При цьому більшість респондентів вважає, що стан їх здоров'я більшою мірою залежить від власної поведінки (85%), також велике значення студенти приділяють зовнішнім факторам (70%). Значна частина респондентів вважає за необхідне дотримуватися здорового способу життя (ЗСЖ) – 66%, і в цілому негативно сприймає шкідливі звички, а також несприятливе навколишнє середовище. Ці дані певною мірою суперечать думці експертів, з яких тільки 15% однозначно вважають, що здоровий спосіб життя є пріоритетом для сучасної молоді. Більшість опитаних правильно розуміють сутність самозберігальної поведінки: 76% визначили її як «дбайливе ставлення до власного здоров'я»; 54% вибрали варіант відповіді «здоровий спосіб життя», але 38% вважає, що самозберігальна поведінка зводиться до відмови від шкідливих звичок.

І справді, у сучасних школярів проявляється стихійне ставлення до свого здоров'я, тобто вони сприймають необхідність зміцнення і збереження здоров'я, але не усвідомлюють його соціальної значущості для майбутнього особистісного і професійного життя, легко відмовляються від його збереження. За даними МОЗ та МОН України, лише 13 % випускників школи не мають відхилень у стані здоров'я. Тому важливим завданням демографічного виховання є збереження репродуктивного здоров'я.

Репродуктивне здоров'я – поняття ширше, ніж статевий розвиток. Воно передбачає гармонійність і збалансованість статевого, фізичного, психосексуального, психосоціального розвитку соматичного і психічного здоров'я. Порушення в будь-якій з цих ланок позначається на репродуктивному здоров'ї. Репродуктивне здоров'я означає можливість задоволеного і безпечного сексуального життя, здатність до відтворення, поведінку людини, спрямовану на самозбереження, її здатність грамотно будувати сексуальні стосунки, мати партнера, нести відповідальність за здоров'я і репродуктивну функцію обох, можливість мати сім'ю і дітей, бути транслятором свого позитивного сексуального досвіду і статевої поведінки стосовно представників протилежної статі.

Починаючи з 1975 року, ВООЗ розмежовує поняття репродуктивного і сексуального здоров'я. **Репродуктивне здоров'я** охоплює медичні проблеми, що стосуються зачаття, вагітності, пологів і вигодовування малюків, а **сексуальне здоров'я** допомагає людям ефективно контролювати і насолоджуватися своєю сексуальністю. ВООЗ підкреслює, що сексуальне здоров'я – не просто відсутність

розладів, дисфункцій чи хвороб, а пов'язаний зі сексуальністю стан фізичного, емоційного, душевного і соціального благополуччя. Але оскільки репродуктивні аспекти сексуальності біологічно первинні і соціально найважливіші, вони завжди і скрізь піддавались самому ретельному і строгому соціальному контролю і регулюванню.

Особливістю репродуктивного здоров'я є його висока демографічна значущість (оскільки саме новонароджені діти визначають потенціал здоров'я населення) і соціальна обумовленість – залежність внутрішньоутробного і раннього постнатального розвитку від якості життя в соціумі і здоров'я сім'ї. В оптимальних умовах має місце стан балансу репродуктивного здоров'я – рівноваги між репродуктивним потенціалом і чинниками, що на нього впливають, тобто можливість змінювати баланс у позитивну сторону і тим самим збільшувати репродуктивний потенціал. Репродуктивний потенціал – це рівень фізичного і психічного стану окремої людини, який в оптимальному випадку дозволяє відтворювати здорове потомство і забезпечувати баланс репродуктивного здоров'я. Оптимальний випадок настає тоді, коли негативний вплив медико-соціальних чинників ризику репродуктивного потенціалу зведений до мінімуму, і біологічні резерви організму високі.

Важливою умовою збереження репродуктивного здоров'я є адекватне **ставлення людини до власного здоров'я**. Таке ставлення проявляється у володінні об'єктивною інформацією, у неафективному, врівноваженому емоційному реагуванні на стан власного здоров'я, у профілактичних діях і своєчасному реагуванні на його погіршення. Відповідальність за свою поведінку, в тому числі за своє здоров'я – це перша ознака зрілості. У сучасних школярів проявляється стихійне ставлення до свого здоров'я, тобто вони сприймають необхідність зміцнення і збереження здоров'я, але не усвідомлюють його соціальної значущості для майбутнього особистісного і професійного життя, легко відмовляються від його збереження [420, с. 73-78].

На тлі низького рівня соматичного та психічного здоров'я молоді хотілося б більшу увагу звернути на зниження якості репродуктивного здоров'я. За останні 10 років в Україні збільшилась частота гінекологічних захворювань у школярів у 3 рази, порушень менструальної функції – у 1,5 рази (в Україні 112 гінекологічно хворих на 1000 жінок). Зростає рівень безпліддя як у жінок, так і в чоловіків, невиношування вагітності, збільшується кількість тих, у кого зустрічається вульвовагініт – запалення зовнішніх статевих органів тощо [421, с. 32-34]. Встановлено, що у кожного шостого молодого чоловіка сперма за якістю виявилася нижче норми. У кожного четвертого чоловіка лікарі виявили сперматозоїди неправильної форми.

Найбільший сплеск гінекологічної захворюваності відзначається саме в той період, коли формується репродуктивне здоров'я майбутніх матерів. Упродовж останніх п'яти років частота розладів менструацій у дівчаток до 14 років збільшилася на 19,85% і у 2016 р. становила 15,92 на 1000 дівчаток відповідного віку. Найвищий рівень поширеності розладів менструації серед дівчаток віком до 14 років у 2016 р. відмічався у Хмельницькій (52,9), Чернівецькій (37,4), Тернопільській (36,1), Житомирській (27,8) областях і м. Києві (28,5); найнижчий рівень – у Рівненській (4,4), Чернігівській (6,2), Донецькій (5,9) і Луганській (3,0) областях [422].

Тривожною залишається і ситуація щодо вагітності та її наслідків у підлітків. Упродовж останніх років все ще високим (2,3 і більше) залишається рівень абортів серед дівчат 15–17 років Донецької, Кіровоградської, Дніпропетровської, Луганської і Чернівецької областей (рис. 2.6.2). Гармонійність розвитку організму дівчинки, дівчини, стан їхнього соматичного та репродуктивного здоров'я, багато в чому визначають наступне життя жінки, як в медичному, так і в сексуальному, соціальному аспектах. Таким чином, у дитячому і підлітковому віці можна говорити про предиктори репродуктивних розладів, тобто фактори та стани, що призводять до формування тих чи інших відхилень у репродуктивній системі [422].

Зараження статевою інфекцією в юному віці нерідко є причиною частих викиднів, безпліддя. Невиявлені і невилікувані венеричні захворювання відповідальні за 80 % ранньої смертності новонароджених, за 50 % пневмоній у малюків у перші дні життя, за численні інфекційні захворювання очей і слизових оболонок новонароджених тощо [423].

На жаль, особливістю досліджень репродуктивного здоров'я сьогодні є те, що вони стосуються здебільшого дівчат за відсутності аналогічних досліджень стосовно хлопців. Акцент ставиться лише на жіночій репродуктивності і здоров'я жінок стає синонімом репродуктивного здоров'я взагалі. Проте у 50–56 % випадків причина безпліддя в подружніх парах виявляється у чоловічій репродуктивній системі, що свідчить про *серйозність проблеми репродуктивного здоров'я чоловіків*. Збереження і відновлення репродуктивного здоров'я є найважливішим медичним і державним завданням, благополучне вирішення якого визначає можливість відтворення виду і збереження генофонду. Опубліковані французькими ученими результати обстеження чоловіків Великобританії, Італії, Німеччини, Бельгії, Канади та інших країн засвідчили, що у разі збереження виявлених негативних тенденцій у найближчому майбутньому чоловіки можуть позбавитися дітородної здатності (Галимов Ш. Н., 2002) [424].

В недалекому минулому дослідження в області чоловічого репродуктивного здоров'я були спрямовані переважно на планування сім'ї та контроль народжуваності, а також контрацепцію і захворювання, що передаються статевим шляхом. Відносно мало уваги приділялося проблемі розладів фертильності, які є однією з причин зниження народжуваності. В даний час існує нагальна потреба кращого розуміння і контролю рівня чоловічого репродуктивного здоров'я, в першу чергу в країнах, де найбільший негативний вплив можуть надавати спосіб життя і екологічні фактори.

Починаючи з другої половини ХХ століття, демографічні процеси в гендерному аспекті характеризуються двома основними негативними трендами: більш низькою тривалістю і якістю життя чоловіків в порівнянні з жінками і збільшенням частки чоловічого безпліддя в шлюбі [425]. Дисфункція сперматозоїдів – найчастіша причина безпліддя, яка відзначається приблизно у 1 з 15 чоловіків [426]. Це більш висока частка населення в порівнянні з іншими поширеними захворюваннями, такими як, наприклад, цукровий діабет.

Серед **причин негативної чоловічої фертильності** (недостатня кількість і погана якість сперми) дослідники називають: **погану екологію; проблеми з безсонням; ожиріння; ноутбуки;** автомобільні **сидіння з підігрівом; сауна; тісні брюки** чи рейтузи; паління, алкоголь, наркотики; **інфекції**, що передаються статевим шляхом; **запальні захворювання** репродуктивної системи; незбалансоване **харчування**, голодування; **стресові, нервові** і надмірні фізичні навантаження, **косметика (хімікати)**, котрі входять до її складу, можуть викликати **безпліддя**) тощо.

Про низький рівень культури підтримання репродуктивного здоров'я свідчить і **паління, вживання алкоголю та наркотиків**. Сьогодні постійно палить кожен п'ятий старшокласник. Загроза здоров'ю від паління всім відома – паління піддає впливу різних канцерогенних хімічних сполук увесь організм. І в юнаків, і в дівчат різко зростає ризик виникнення серцево-судинних захворювань, раку і т. п. Але **паління набагато небезпечніше для жінок**. Паління – другий за значенням фактор ризику розвитку раку шийки матки, що поступається лише вірусу папіломи людини. У жінок, котрі палять, похідні компонентів тютюну у слизовій оболонці шийки матки навіть вище, ніж у легенях. Нікотин або один з продуктів його розкладу впливає на шийку матки як токсин. Існує низка доказів, що рак грудей зустрічається удвічі частіше саме у жінок, котрі палять. У жінки набагато більше шансів захворіти на рак легенів, ніж у чоловіка.

Гендерні аспекти наркоманії мало вивчені не лише у вітчизняній, а й у західній соціології. В українській соціології обширне місце займає дискусія про прискорену фемінізацію наркоманії, яка випробовувалась

на даних кількісних замірів кількості наркоманів серед дівчат і юнаків. Однак якісні відмінності у ставленні до наркотиків дівчат і юнаків практично не вивчались.

Привертає увагу й такий аспект: **позиція юнаків щодо наркотиків чіткіша, ніж дівчат**. Юнаків досить легко розділити на тих, хто «підтримує» наркотики і хто їх «заперечує». В той же час серед дівчат дуже велика група тих, хто «сумнівається». Для дівчат головна проблема не стільки в тому, щоб приймати чи не приймати наркотики, скільки в тому, щоб/чи підтримувати дружбу з тими, хто почав їх вживати, чи від неї відмовитись. Таким чином, результати дослідження дають підстави висунути наступну гіпотезу: **в ґендерному аспекті реакції на наркотики стають виразом всієї ціннісної системи підлітка**. Правомірність цієї гіпотези підтверджує і те, що всі підлітки виступають проти того, аби їх кохана людина вживала наркотики, причому, до друзів такі жорсткі вимоги не ставляться.

Молодь шкільного віку часто забуває про **наслідки ранніх статевих контактів**, зокрема про можливу вагітність, яка небезпечна для недозрілого організму дівчини-підлітка. Вагітні дівчатка кидають школу, втрачають контакти з родичами, учителями, подругами. Багато з них знаходять вихід в **аборті**, після якого трапляються різні ускладнення, хвороби, безпліддя. За офіційною статистикою, щорічно у світі у 5 млн. підлітків вагітність закінчується абортom. У більшості країн на підлітків припадає понад 10 % від загальної кількості абортів, в Україні частота підліткових абортів – 12,5 %. Відповідаючи на питання «Як Ви вважаєте, чи допустимі аборти серед неповнолітніх?» позицію «Ні, не допустимі» вибрали лише 23,7 % опитаних (див. табл.10):

Таблиця 10

Відповіді на питання «Як Ви вважаєте, чи допустимі аборти серед неповнолітніх?»

| № з/п | Варіанти відповідей | Кількість, у % |
|-------|---|----------------|
| 1. | Так, допустимі у будь-кому випадку | 12,5 |
| 2. | Так, лише у випадках загрози життю дівчини у разі аномальної вагітності | 20,1 |
| 3. | Так, якщо партнер не хоче дитини | 9,2 |
| 4. | Так, якщо батьки проти дитини | 13,1 |
| 5. | Так, якщо погано з фінансами | 11,6 |
| 6. | Ні, не допустимі | 23,7 |
| 7. | Важко сказати | 9,8 |

Результати опитування свідчать про те, що формування негативного ставлення до абортів носить поверховий характер і не дозволяє говорити про формування у дівчат антиабортних установок.

Але нерідко обставини змушують їх відважуватися на пологи. Понад 20 тисяч школярок щороку стають матерями в Україні. Дітонародження ж для жінок молодше 17 років пов'язано з ризиком для здоров'я через фізичну незрілість. Ймовірність викидня, передчасних пологів і мертвонародження вища для дівчат, що не досягли 15-річного віку, у порівнянні з жінками репродуктивного віку. Ймовірність смерті дівчат-підлітків від причин, пов'язаних з вагітністю, вчетверо більша порівняно з жінками, які старші 20 років. На жаль, у юних матерів дитина часто народжується недоношеною, хворобливою, малої ваги. І що не менш важливо – небажаною, нелюбою, знедоленою на все життя. Таким чином формується ланцюжок: «розпуста – аборти – венеричні хвороби – дефективні діти – безпліддя – депопуляція», який вимагає розриву у будь-якій з ланок.

Ключову роль у формуванні здорового способу життя молоді експерти відводять закладам освіти (100%), сім'ї (80%), ЗМІ (65%), охорони здоров'я та соціального захисту населення (25%). Експерти вважають, що заходи, спрямовані на формування самозберігальної поведінки повинні здійснюватися за такими напрямками: розвиток фізкультури і спорту (50%), відмова від шкідливих звичок (80%), профілактика захворювань (45%), формування цінності власного здоров'я (100%), профілактика девіацій в молодіжному середовищі (30%), діагностика різних захворювань (25%) [427].

4. Формування правильних репродуктивних установок і мотивів та адекватної репродуктивної поведінки молоді

Демографічне виховання молоді починається з формування в школярів правильної репродуктивної установки, яка означає готовність до певного результату репродуктивної поведінки, прийнятність для особистості народження тієї чи іншої кількості дітей, в тому числі синів та дочок [428, с. 22].

Виходячи з реальної демографічної ситуації в Україні, сьогодні необхідно через розвиток української національної самосвідомості сформувати український **демографічний імператив**: репродуктивна поведінка і мотиви народження нової людини – не стільки біологічне, скільки соціальне явище.

Репродуктивна установка складається з трьох компонентів: когнітивного (пізнавального), афективного (емоційного) та поведінкового (спонукального). Сутність репродуктивної установки виявляється у взаємодії всіх трьох компонентів. **Когнітивний компонент** відображає орієнтації на ту чи іншу кількість дітей, на інтервали між їх народженнями, установку на бажану стать дитини, на

вагітність та її щасливе завершення. **Емоційний компонент** репродуктивної установки формують позитивні та негативні почуття, пов'язані з народженням тієї чи іншої кількості дітей. **Поведінковий компонент** характеризує інтенсивність спонук до народження, силу або слабкість репродуктивної установки [152, с. 221].

До **конструктивних мотивів** вагітності, зазвичай, відносять:

- а) прагнення дати життя новій людині з усією її унікальністю і неповторністю;
- б) вагітність як спосіб належати сімейній системі;
- в) вагітність як спільне бажання партнерів мати дитину;
- г) прагнення бути матір'ю як результат психофізіологічної готовності жінки до материнства, бажання відчувати радість материнства;
- д) потреба мати об'єкт альтруїстичної турботи та опіки;
- е) потреба у відчутті власної необхідності і корисності для любові і турботи.

До **деструктивних мотивів** відносять:

- а) прагнення мати істоту, котра втілить нереалізовані плани, мрії і прагнення матері;
- б) прагнення жінки уникнути самотності;
- в) спосіб компенсації дефіциту любові до самої себе;
- г) вагітність як відповідність соціальним очікуванням;
- ґ) як спосіб утримання партнера в шлюбі;
- д) матеріальні мотиви (на дітей платять допомогу);
- е) вагітність заради збереження власного здоров'я (не хотіла аборт);
- є) вагітність як відмова від минулого, як символ нового етапу в житті жінки.

У людини, як і в усіх ссавців, існує виражена нерівність між статями щодо мінімального вкладу для продовження роду. Якщо найменший вклад жінки в репродукцію рівний дев'яти місяцям, то мінімальний час, необхідний чоловікові для продовження роду, може обмежитися кількома хвилинами. Батьківство завжди потенційно спірне, тому завжди є соціальною категорією. Материнство, навпаки, завжди відоме, тут завжди переплетено біологічне і соціальне (бінарний характер). У більшості культур батьківство більше статус, ніж діяльність, у порівнянні з материнством.

При анкетуванні студентів Тернопільського національного педагогічного університету були запропоновані питання про їх репродуктивні установки, стратегії репродуктивної поведінки. 59% студентів вважають найкращим для народження дітей вік в межах 21-25 років і 34% – 26-30 років. Основними мотивами бажання мати дітей є: любов до дітей (45%), мотив самореалізації (41%). Аналіз бажаного

і очікуваного числа дітей дає уявлення, по-перше, про сформовану в студентської молоді ідеальну, з точки зору дітності, модель сім'ї і, по-друге, допомагає оцінити репродуктивний потенціал суспільства через призму його нормативного регулювання.

Для тварин давно сформульований так званий **принцип Бейтмана**: максимальний репродуктивний успіх у самців завжди в багато разів вищий, ніж у самок. Середня кількість нащадків у чоловічої і жіночої статей, звісно, однакова. Але потенційно чоловік може залишити значно більше нащадків, ніж жінка. Справді, Рамзес II – фараон Єгипту – мав 150 дітей. Максимальна кількість нащадків залишив імператор Марокко ХУІІІ століття Ізмаїл Кривавий: якщо вірити літописам, у нього було 888 дітей від численних дружин і наложниць. Жіночий рекорд набагато скромніший. Російська селянка, занесена в книгу рекордів Гіннеса, народила «всього» 69 дітей (ця жінка народжувала 27 разів, причому у неї були і по двоє і по троє народжених). Таким чином, з еволюційної точки зору бути чоловіком потенційно вигідніше, ніж жінкою: чоловік може залишити в десятки разів більше нащадків і, отже, передати в нове покоління більше своїх генів.

Студенти Тернопільського педуніверситету, які брали участь у експертній оцінці факторів, що можуть підвищувати народжуваність в Україні, вважають, що для її підвищення необхідно, в першу чергу, впливати на ціннісний (аксіологічний) фактор даної проблеми (82%). Це повинно виявлятися: в етичній освіті (55%), формуванні сімейних цінностей в суспільстві (75%), формуванні цінностей материнства і батьківства (48%), формуванні позитивного ставлення в суспільстві до багатодітних сімей (40%), формуванні культури сімейних відносин (47%); орієнтація молоді на здоровий спосіб життя (68%); створення соціальної реклами, спрямованої на формування позитивних репродуктивних установок (57%).

Сучасні суспільні зміни визначають загострення питання про мотивацію сучасних жінок до дітонародження. Ю. Шмурак відзначає, що в суспільстві з'явився «попит» на **«свідомих батьків»** і **«свідомо народжених дітей»** [429].

Цікавими є результати вивчення мотивації материнства/батьківства, отримані Т. М. Зенковою. У 33 % жінок мотивом прийняття рішення про народження дитини є **вік**; на другому місці за значущістю стоїть **підсвідоме бажання жінок мати дітей** («просто сильно захотіли»). 50 % опитаних жінок на питання про причини бажання відповіли, що діти зміцнюють сім'ю; 25 % – що подобається, коли в сім'ї є діти; 16 % – що люблять дітей і діти наповнюють життя [430].

Дж. Бейнс у монографії «Наука кохання» аналізує такі мотиви народження дітей:

– **допитливість жінки** (що це таке? – ось у чому питання). Часом вона відкриває, що стала жертвою міфу про материнство, адже, народжуючи дітей, люди роблять те саме, що й усі інші тварини;

– **невдачі і розчарування**. Коли людина відчуває, що життя не склалось, вона відчуває необхідність народити дітей у сподіванні з їх допомогою досягти успіху, якого сама осягти не змогла;

– **нудьга**. Багато дітей народжуються тому, що їх батькам буває нудно і сумно;

– **сексуальний інстинкт**. Підвищена потреба у сексі підштовхує людину до сексуальних контактів з великою інтенсивністю незалежно від бажання чи небажання мати дітей. Діти з'являються стихійно;

– **чоловіча гордість**. Часто діти розглядаються як матеріальний доказ сексуальних здібностей батька. Багато чоловіків прагне самоствердитися через батьківство;

– **підвищення самооцінки жінки**, доказ своєї жіночності;

– **відповідність соціальним вимогам**;

– **прагнення «прив'язати» чоловіка** [431].

Питання про те, **хто більше хоче мати дітей – чоловіки чи жінки**, вивчене недостатньо. За даними литовських соціологів, чоловіки, котрі прожили в шлюбі 13 років, сильніше, ніж їх дружини, хочуть мати дітей. У той же час є юнаки, котрі вважають, що в сім'ї можна обійтись без дітей (дівчат з такою думкою практично немає). На практиці ж усе частіше зустрічаються молоді сім'ї, які не хочуть заводити дітей (за різними джерелами, від 2 до 12 %). Ми вже згадували на початку праці про рух **чайлдфрі** (англ.. child-free – вільні від дітей), що саме це підтверджує.

5. Формування потреби в дітях

В демографії побутує думка, що існує специфічна *«потреба у батьківстві»*. З одного боку, ця потреба підтримувалась тим, що діти були економічно вигідні, були помічниками у виробництві і годувальниками у старості. В патріархальній сім'ї багато дітей, особливо синів, ґарантувало міцність соціальних позицій у сім'ї. Існує інше пояснення, з точки зору теорій *«корисності»*, котра заявляє, що *«діти потрібні як об'єкт альтруїстичної турботи і опіки»*. Але у цієї теорії є серйозні обмеження: коли користь від дітей падає, то і *«потреба в дітях»* слабшає. Проте люди минулого далеко не завжди мали вибір – це суперечило основним догматам їх поведінки (релігія, традиції).

Потреба в дітях – це закріплений у психологічних структурах особистості досвід минулих поколінь, відголосок минулих умов життя. Індивід, зазвичай, не може змінювати потребу в дітях, що сформувалась у процесі його соціалізації, зумовленої соціокультурними нормами дитності. Інші елементи структури репродуктивної поведінки

можуть змінюватись спонтанно або завдяки активності особистості, в тому числі й умовам життя.

Для розуміння сутності потреби в дітях величезну роль відіграє поняття репродуктивних норм. Це детерміновані суспільним буттям принципи і взірці належної поведінки, що стосується народження певної кількості дітей, котрі прийняті в тих соціальних групах, до яких належить чи хотів би належати індивід (одностітність, багатодітність, середньодітність, бездітність).

Соціогенна основа у потреби в дітях зумовлена суспільними тенденціями розвитку культури, особистості, сім'ї і шлюбу. Первинні психогенні потреби виникають на основі потенцій особистості, тобто задатків, здібностей, нахилів, властивостей темпераменту, характеру, інтелекту, звичок. Своєрідність первинних психогенних потреб у тому, що вони можуть формуватися без попередньої участі мотивів: самі потенції виступають у якості енергетичних джерел різних прагнень, бажань особистості. В підсумку виникають потреби в самореалізації, в певних видах і формах взаємодії зі зовнішнім середовищем, в оволодінні конкретними цінностями, у саморозвитку, наприклад, у спілкуванні, обміні інформацією. На основі емпатії розвивається потреба в опіці і турботі про людину. За наявності таких рис характеру як доброта, чуйність часто з'являється потреба демонструвати ці якості відносно до людей.

Потреба в дітях формується під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних явищ. Її джерелом є зовнішні і внутрішні спонукальні передумови (сили, фактори). Серед перших сьогодні важливу роль відіграють матеріальні та житлові умови життя, професійна зайнятість жінок, бюджет часу, наявність у сім'ї потенційних помічників, сформований норматив дітності, функціональна роль дітей у житті сім'ї і суспільства тощо. До внутрішніх спонукальних передумов відносять: потенції особистості, котрі за умови цілеспрямованого виховання і формування в особистості дітоспрямованих цінностей здатні стимулювати потребу в дітях (здоров'я, комунікабельність, здатність розуміти інших, потреба в опікунстві, доброта, чуйність тощо); особливості особистості й особисті життєві обставини, котрі зумовлюють необхідність народження однієї дитини чи певної їх кількості.

Говорячи зі школярами про значення дітей для сім'ї, варто мати на увазі, що діти: а) роблять подружніх партнерів родичами; б) дають можливість батькам відкрито проявляти почуття любові та емоційного самовираження (рідного малюка можна погладити, поцілувати, обійняти, залучити до гри тощо); в) стимулюють батьків підвищувати свій культурно-освітній рівень (достатньо згадати вік «чомучок»); г) виступають до певної міри етичним регулятором; вони примушують дорослих стримувати свої негативні емоції, контролювати свою мову,

стежити за манерами і поведінкою; г) в сім'ї забезпечують партнерство (в іграх, в серйозних справах, у веденні домашнього господарства тощо); д) урізноманітнюють і збагачують міжособистісні зв'язки в сім'ї; розширюють сферу її інтересів і потреб; е) дають батькам емоційне вдоволення вже фактом свого народження на світ, а ще більше – своїми успіхами, неповторною діяльністю; є) дають можливість батькам ніби повертатися до своїх дитячих років, переживати знову пройдені етапи життя; ж) цементують єдність поколінь; з) підносять престиж сім'ї як мікроосередку суспільства тощо.

6. Орієнтація на багатодітність

У сучасному світі **дітність** стає категорією не стільки демографічною, скільки соціально-політичною. Вона вказує на стан суспільства, його політичне та економічне благополуччя: найвища народжуваність притаманна країнам, котрі відстають у культурному відношенні, з низьким рівнем життя населення. Найнижчою вона виявилась у найрозвиненіших країнах світу. Це явище було назване вченими **«парадоксом зворотного зв'язку між умовами життя і народжуваністю»**.

Установка на обмеження дітності в СРСР, а тепер в Україні, хоч ніколи не проголошувалась відкрито, проте підтримувалась (і підтримується) усіма соціальними інституціями – від держави, економічних структур, відділів кадрів підприємств до суспільної моралі. Адже не випадково *«право жінки самостійно вирішувати питання про материнство»* інтерпретувалось в Україні саме як *«право перервати вагітність аборт»*. Багатодітність не схвалювалась місцевими чиновниками, бо матері вимагали встановлених пільг, а бідні ресурси соціальної сфери України завжди обмежені. Багатодітність не вітали шкільні учителі, бо діти з таких сімей вимагали підвищеної уваги. Насторожене ставлення до багатодітних сімей було і у представників правоохоронних органів, бо діти з цих сімей частіше від інших здійснювали протиправні дії. Усі ці оцінки багатодітності справедливі і для нинішнього дня. Вони стали навіть гострішими, бо багатодітні сім'ї часто розцінюються як *«соціальні утриманці»*. Таким чином, в Україні в кінці ХХ ст. **сформувалась малодітна модель репродуктивної поведінки**. І ніяких важелів впливу на неї у держави немає.

Одnodітна сім'я – неповноцінна сім'я, як з точки зору інтересів батьків, так і позиції суспільства. В одnodітній сім'ї дитина займає положення *«світила»*, навколо якого обертаються *«планети»*: мати, батько, тітки, бабці, дідусі та інші члени сім'ї. Така ситуація створює ґрунт для виховання в дитині егоїзму. А. С. Макаренко писав, що сімейна ситуація з єдиною дитиною *«неминуче призводить до концентрації неспокою, сліпої любові, страху, паніки»* [100, с.53].

В однодітній сім'ї людина найчастіше виростає недостатньо пристосованою до повноцінного життя як у трудовому колективі, так і в сім'ї, яку вона створює. Її дитинство і життя багато в чому збіднюються, бо вона позбавляється вкрай важливих родинних зв'язків. В однодітній сім'ї для дівчат – відсутня «школа материнства», яку б вони могли пройти на своїх молодших братах і сестрах. Саме тому догляду за дітьми молоді жінки вчаться на своїй першій, часто теж єдиній дитині, що не може не позначитись на її фізичному розвитку.

Перша дитина в сучасній сім'ї є, зазвичай, «експериментальною». Матір не знає, що з нею робити, не вміє з нею поводитись, внутрішньо не має ніякого досвіду, а найголовніше – немає збудженості, тобто немає відкритого материнства до дитини. І звідси **матір часто проявляє не любов, а прив'язаність до дитини**. Дехто з психологів заявляє, що з єдиною дитиною матір в жінці не пробуджується. Мудрість матері починає набуватися лише з третьою дитиною. Недарма прислів'я стверджує: *«Один син – не син, два сина – півсина, а три – повний син»*. І справді: одна дитина – це ще не продовження роду, а лише заявка. Адже ж багато не доживає до повноліття; багато, ставши дорослими, залишаються холостяками; багато хотіли б стати батьками, та не можуть (через безплідність) тощо.

Коли ж дітей двоє-троє, вони один одного відмінно забавляють. І матеріальні затрати з другою дитиною скорочуються: речі від першої доношує друга тощо. І під час хвороби дитини мати з двома сидить ненабагато довше, ніж з однією дитиною. А здоров'я малюка залежить і від душевної рівноваги батьків. Чи може бути спокійною матір, маючи єдине чадо, яке вона постійно боїться втратити, трясеться над ним, обмираючи через кожний стрибок температури?

Дослідження Н. Богачової [432] показало, що ідеальна кількість дітей у сім'ї для жінок дещо нижча, ніж для чоловіків. Так, двох дітей хотіли б мати 65 % жінок і 74 % чоловіків, не планують пологи у найближчому майбутньому 42 % жінок і 28% чоловіків. В іншому дослідженні [433] було виявлено, що основним стимулом до народження другої дитини є **«бажання мати малюка»** – 76 % опитаних, **«бажання мати дитину іншої статі»** – 74 %, **бажання задовольнити прохання наявної дитини про брата (сестру)** – 58 %, **бажання зміцнити сім'ю** – 39 %. Інші мотиви – прагнення покращити житлові умови (сьогодні не спрацьовує, бо ніхто нічого не дає) – 34 %, прагнення не залишатися бездітним – 30 %. Відрізняються установки чоловіків і жінок щодо **мотивів народження другої, третьої дитини у сім'ї**. Так, народження і виховання декількох дітей більш цінне частіше для чоловіків, ніж для жінок (59 % проти 43 %). Однак об'єктивне за своїми характеристиками бажання мати наступну дитину іншої статі властиве більше жінкам, ніж

чоловікам (59 % проти 49 %). Жінки ж частіше розцінюють дітей як засіб позбавлення їх від самотності (36 % проти 24 % у чоловіків).

В основі позитивної мотивації передовсім варто виділити психологічні мотиви. Такий мотив, як «глибше розуміння життя і його сенсу» називають 63 % опитаних. За психологічними мотивами йдуть мотиви **соціальні** (продовження роду) – 34 %. У той же час мотив «зміцнення добробуту» – 3 %, «досягнення успіху в житті» – 5 %. Ставлення чоловіків до народження другої і наступних дітей дещо інше, ніж у жінок. Вони і раціональніші, і більше філософські у своїх батьківських позиціях. Чоловіки прагнуть виявити глибинну сутність батьківства. Ними оцінюється не стільки сам факт народження дитини, скільки сенс самого існування дітей у сім'ї. З одного боку, вони частіше фіксують увагу на грошових та житлових труднощах, ніж жінки, а з другого – на тому, що життя стало різноманітнішим і яскравішим, після народження первістка відбулось духовне зближення партнерів.

В дослідженні Антонова А., Медкова В. було виявлено, що основним стимулом до народження другої дитини є **«бажання мати малюка»** – 76 % опитаних, **«бажання мати дитину іншої статі»** – 74 %, **бажання задовольнити прохання наявної дитини про брата (сестру)** – 58 %, **бажання зміцнити сім'ю** – 39 %. Інші мотиви – прагнення покращити житлові умови (сьогодні не спрацьовує, бо ніхто нічого не дає) – 34 %, прагнення не залишатися бездітним – 30 %. Відрізняються установки чоловіків і жінок щодо **мотивів народження другої, третьої дитини у сім'ї**. Так, народження і виховання декількох дітей більш цінне частіше для чоловіків, ніж для жінок (59 % проти 43 %). Однак об'єктивно за своїми характеристиками бажання мати наступну дитину іншої статі властиве більше жінкам, ніж чоловікам (59 % проти 49 %). Жінки ж частіше розцінюють дітей як засіб позбавлення їх від самотності (36 % проти 24 % у чоловіків) [433].

Жінки значно рідше, ніж чоловіки, вважають, що вплив прабатьків на народження наступних дітей у сім'ї **«дуже позитивний»** (28 % проти 42 %). Навпаки, дещо частіше, ніж чоловіки, вони підкреслюють: **«жити з батьками важко, для нових членів сім'ї немає ні часу, ні місця»** (26 % проти 19 %).

У своїх репродуктивних планах чоловіки (57 %) і жінки (56 %) орієнтуються в основному на дводітність. Однак чоловіки домінують у групі тих, хто очікує в підсумку мати трьох і більше дітей у сім'ї (27 % проти 20 %), а жінки, навпаки, значно частіше віддають перевагу сім'ї з однією дитиною (21 % проти 11 %). Таким чином, чоловіки превалюють у групі тих, хто планує з часом мати трьох і більше дітей, а жінок дещо більше серед тих, хто хоче обмежитись лише однією дитиною у сім'ї. Жінки об'єктивно більше втомлюються від турбот про

дітей, а тому наполягають на інтервалах у їх народженні, більших, ніж чотири роки (26 % проти 13 % у чоловіків). Інакше кажучи, **жінки схильні планувати вагітність**, позаяк чоловіки ставляться до цього явища легше.

Домінування в суспільстві однодітних сімей, окрім прямих негативних наслідків, призводить ще й до все більшої ймовірності шлюбів між єдиними дітьми, а в цьому приховані значні складності для стабільності шлюбів. З. Фройд одним з перших помітив, що позиція дитини серед братів і сестер має важливе значення у майбутньому житті.

Позаяк єдина дитина не звикла до близького спілкування з іншими дітьми, вона часто не знає, як поводитись в інтимних відносинах пізніше, коли одружується. Вона не сприймає «піки» і «спади» у повсякденному житті з іншими і тому важко сприймає і розуміє нормальні зміни настрою. Вона не звикла до трудностей інших індивідів. Єдина дитина зазвичай чекає від дружини, що вона полегшить життя, не вимагаючи нічого натомість. Особливо складна пара – двоє єдиних дітей, тим більше з неповних сімей. Саме вона часто відмовляється мати дітей.

Перша дитина в сучасній сім'ї є, зазвичай, «експериментальною». Матір не знає, що з нею робити, не вміє з нею поводитись, внутрішньо не має ніякого досвіду, а найголовніше – немає збудженості, тобто немає відкритого материнства до дитини. І звідси **матір часто проявляє не любов, а прив'язаність до дитини**. Дехто з психологів заявляє, що з єдиною дитиною матір в жінці не пробуджується. Мудрість матері починає набуватися лише з третьою дитиною. Недарма прислів'я стверджує: *«Один син – не син, два сина – півсина, а три – повний син»*. І справді: одна дитина – це ще не продовження роду, а лише заявка. Адже ж багато не доживає до повноліття; багато, ставши дорослими, залишаються холостяками; багато хотіли б стати батьками, та не можуть (через безплідність) тощо.

Коли ж дітей двоє-троє, вони один одного відмінно забавляють. І матеріальні затрати з другою дитиною скорочуються: речі від першої доношує друга тощо. І під час хвороби дитини мати з двома сидить ненабагато довше, ніж з однією дитиною. А здоров'я малюка залежить і від душевної рівноваги батьків. Чи може бути спокійною матір, маючи єдине чадо, яке вона постійно боїться втратити, трясеться над ним, обмираючи через кожний стрибок температури?

Розповсюдження малодітності повертається несприятливими наслідками економічного, морального, психологічного, демографічного, соціально-гігієнічного, національного характеру. Зменшення народжуваності впливає на збільшення кількості осіб похилого віку, посилення дефіциту трудових ресурсів, порушує оптимальність статевовікової структури посилює демографічні

складності у виборі шлюбного партнера і створенні сім'ї, стимулює підвищення позашлюбної народжуваності і кількості розлучень. В одnodітних і бездітних сім'ях формується особливий мікроклімат; дорослі і діти в них відчують серйозні соціально-психологічні та моральні переживання. Внаслідок масової одnodітності відбувається також руйнування родинної системи зв'язків. Саме тому ми визначили **одним з важливих завдань демографічного виховання орієнтацію молоді на багатодітну сім'ю**, демонстрацію її переваг.

7. Формування правильного ставлення до материнства і батьківства

Фундаментом істинного материнства і батьківства є формування у дитини переконання в тому, що вона в майбутньому передовсім матір чи батько. В. Сухомлинський в свій час писав: *«Щоб запобігти біді та попередити помилки сімейного виховання, треба вже в стінах школи готувати дітей бути чоловіком та дружиною, матір'ю і батьком своїх дітей»*[1:2, с.504].

Відмінність і фактичний зміст материнських і батьківських ролей свідчить про те, що йдеться про два різні соціальні інститути. Причому батьківство формується й інституалізується пізніше, ніж материнство. Окремі дослідники заявляють, що материнство – це радше **біологічне**, ніж соціальне явище, і жінка вже в період вагітності поступово починає відчувати себе матір'ю. Батьківство ж – це радше **соціальний**, ніж біологічний феномен. Батьком треба стати, а отже дозріти до цього. На жаль, більшість чоловіків, навіть порядних, доростають до батьківських почуттів приблизно до 30 років. А в 20–25 р. він, зазвичай, не проявляє батьківських емоцій, через що може викликати невдоволення дружини, якій видається, що він не любить дитину і не кохає її саму. А він просто по-іншому не може. Це його психологічна особливість.

Усе це справді дає підстави припустити, що материнство не є повністю забезпечене вродженими механізмами. А материнський (як і батьківський) інстинкт, – передовсім заломлення інстинкту самозбереження у вигляді інстинкту продовження роду. Не підлягає сумніву соціальна зумовленість інстинкту продовження роду. Радянський цитохімік і педіатр Р. П. Нарцисов, який вивчав, як впливають на емоційний стан матері і дитини пологи і грудне вигодовування, справедливо відзначав, що *«материнство еволюціонує з розвитком людства. Материнство жінки має менше спільного з материнським інстинктом, ніж кохання – зі статевим»* [434, с. 11].

Материнський інстинкт без сформованої материнської поведінки ні до чого доброго не приводить. Якби для вирощування дітей потрібний був лише інстинкт, то у жінок не виникало б так багато питань з догляду і виховання дітей. Материнська ж поведінка формується тільки **в**

результаті навчіння і спостереження за діями досвідчених матерів. Материнський досвід не може передавати медсестра з поліклініки, він не може набуватися і самостійно в результаті спроб і помилок чи черпатися з книг і фільмів – такий досвід можна справедливо назвати необґрунтованим експериментом над власною дитиною.

А відповідь лежить на поверхні. Справа зовсім не в інстинкті, а у репродуктивній біології, у вираженій нерівності між статями щодо мінімального вкладу, необхідного для продовження роду. Якщо найменший вклад жінки в репродукцію рівний дев'яти місяцям, то мінімальний час, необхідний чоловікові для продовження роду, може обмежитися декількома хвилинами. Обов'язкова складова репродуктивної функції чоловіка полягає лише в еякуляції і ні в чому більше. Щоправда, у вищих тварин батько, якщо він взагалі бере участь у вирощуванні нащадків, на відміну від матері, котра здійснює фізичний догляд, турботу про дітей, виконує **функцію захисту від зовнішньої небезпеки**, і більшою чи меншою мірою **відповідає за життєзабезпечення** [435].

В. Раміх у монографії «Материнство і культура» доводить, що *материнство завжди несло в собі єдність і нерозривність біологічного і соціального*. Порівнюючи материнство і батьківство, вона відзначає, що в материнстві спів падання біологічного і соціального аспектів практично абсолютне, за винятком тих випадків, коли матері добровільно відмовляються від дитини, або не можуть виконати материнські функції. Таким чином, на думку дослідниці, феномен материнства полягає у **бінарній (біосоціальній)** природі, тоді, як феномен батьківства – переважно у **соціокультурній**. Передовсім, жінка тісніше від чоловіка залучена у репродуктивний процес, внаслідок чого жінка-матір тісніше від батька пов'язана зі своєю дитиною. Їх контакт, що має первісно характер симбіозу, починається вже в утробній фазі розвитку і закріплюється у подальшому [436].

Соціальне батьківство формувалось без наявності якогось зв'язку з біологічним батьківством, позаяк в утриманні і вихованні дітей брали участь чоловіки того роду, до якого належала мати дітей, тобто чоловіки, з якими жінці статеві стосунки заборонялись. Це підтверджує факт, що біологічне батьківство може існувати без соціального батьківства. Понад те, батьківство може бути тільки соціальним, без наявності спорідненого зв'язку, що виникло шляхом усиновлення. Така точка зору має свої історичні корені.

Материнський інстинкт без сформованої материнської поведінки ні до чого доброго не приводить. Якби для вирощування дітей потрібний був лише інстинкт, то у жінок не виникало б так багато питань з догляду і виховання дітей. Материнська ж поведінка формується тільки в результаті навчання і спостереження за діями досвідчених матерів.

Материнський досвід не може передавати медсестра з поліклініки, він не може набуватися і самостійно в результаті спроб і помилок чи черпатися з книг і фільмів – такий досвід можна справедливо назвати необґрунтованим експериментом над власною дитиною.

Під **адекватним материнством** розуміють стан жінки, що повною мірою забезпечує потреби і запити дитини, котрі відповідають як завданням її розвитку, так і формуванням особистості самої жінки. Різні способи створення адекватних умов для розвитку дитини детермінуються певними завданнями, що виникають у процесі розвитку дитини, вирішення яких може бути визначене як функції материнства. Традиційно саме на матір покладалась більша частка відповідальності з догляду і виховання дитини: «Умієш родити – умій їх і навчити», «Не та мати, що вродить, а та, що до розуму доводить» і т.п. Поняття «вчити» – єдиний термін для позначення всіх аспектів процесу соціалізації, що зустрічається в українському фольклорі: «Гни бука, поки молодий, вчи сина, поки малий», «Учи сина, як годуєш, бо вже тоді не навчиш, як тебе годуватиме», «Вчи дитину не штурханцями, а хорошими слівцями», «Не кричи, а ліпше навчи» і т.п. Мабуть, у народній свідомості він має деякий універсальний сенс «учити життю», передбачаючи передачу дитині всієї сукупності життєвого досвіду, знань, умінь, якими наділені матір і батько.

8. Ознайомлення молоді з оптимальними термінами народження дітей

Одним з важливих завдань демографічного виховання є інформування старшокласників про **оптимальний вік народження дітей та інтервали між пологами**. На Заході традиційно прийнято народжувати першу дитину після 30, коли у батьків уже є певний економічний і соціальний статус. З точки зору вітчизняної медицини, перші пологи після 30 років підвищують ймовірність патології у дитини на 15–20 %. Ускладнення в пологах у таких жінок і необхідність кесарського розтину також трапляються на 25 % частіше, ніж у молодших. Разом з тим, матері з хорошим економічним статусом мають більше можливостей для турботи про здоров'я своє і майбутньої дитини, а також для допологової діагностики. Тому материнська і немовлятська смертність в економічно розвинутих країнах, де народжують після 30, у 3–8 разів нижча, ніж в Україні.

Вважається оптимальним, якщо першу дитину жінка народить у період від 19 до 28 років, наступних – до 40. До 17–18 років у зв'язку з незрілістю деяких систем організму вагітність проходить, зазвичай, з набряками, підвищенням артеріального тиску, загрозою гормональної недостатності та психологічних зривів. Небажані перші пологи після 35 і особливо після 40 років, позаяк у немолодих матерів більша

ймовірність ускладнень вагітності і пологів, а у новонароджених дітей – асфікції, пологових травм, вад розвитку. Адже впродовж життя людина (не лише жінка) нагромаджує мутації. Чим більше мутацій, тим більший ризик народження дитини з відхиленнями від норми. Як зазначають медики, після 40 років у жінки зростає ризик народження дитини зі синдромом Дауна чи шизофренією (*хоча може бути і геній*). Шанси 50 х 50. В хромосомах відбуваються так звані **«дефективні зрушення»**. Проблемою *пізніх пологів* є й той факт, що часто жінки просять про **кесарський розтин**. А це – **наркоз, анестезія, що негативно може позначитись на дитині**, в якій спостерігається підвищена збудливість, поганий апетит, страждають вегетативні функції.

Проблеми, що чекають на жінку, яка надто довго відкладає народження дитини:

1) батьки жінки не зможуть, у зв'язку з віком, надати відповідної допомоги у вихованні онука чи онучки. Навпаки, вони самі потребують допомоги;

2) після 30-ти років важче змінювати звичний спосіб життя, а з народженням дитини він змінюється суттєво. Життя матері погано піддається плануванню;

3) серед батьків середнього віку розповсюджений синдром дорогоцінної дитини – вони надмірно балують своє чадо;

4) небезпека для здоров'я жінки та дитини (зменшення надходження кисню, обвивання пуповиною, косоокість, підвищена смертність, можливість діабету).

Аналізуючи репродуктивну поведінку подружньої пари, варто зупинитись на найдоцільнішій **різниці у віці дітей**, щоб і дітям, і батькам це було зручно. Ми відзначили дві крайні позиції:

1) між дітьми має бути мінімальна різниця (1–1,5 року). Вони в цьому випадку ставляться одне до одного тепліше, ревності мінімальні, почуття суперництва обмежене, дітям легше гратися, немає необхідності пояснювати старшому, що то за чудо незабаром з'явиться в домі. Матір у цьому випадку ще не відвикла від нічних клопотів і пильнування;

2) різниця у віці дітей має бути понад 5 років. З такою різницею легше пояснювати старшій дитині про можливість народження маленького братика чи сестрички, необхідність її допомоги у догляді за немовлям, доцільність виховних впливів на молодшу дитину з боку старшої тощо. У такому випадку разом з батьками дитина чекає поповнення, а пізніше надає посильну допомогу матері у догляді за новонародженою дитиною (хоч дехто вважає, що це втрачене дитинство). Однак, з психологічної точки зору, наважитись на другу

дитину при великому інтервалі дуже непросто. Не дуже хочеться повертатись до безсонних ночей, пелюшок та пляшечок.

Позитивні моменти кожного з вищенаведених варіантів варто мати на увазі молодим, котрі готуються до дорослого самотійного життя:

а) небажана як занадто велика перерва, так і надто короткий інтервал між пологами. Дитина, котра народилася після короткої перерви між вагітностями, зазвичай, ослаблена з самого початку. Після тривалої ж перерви не дуже хочеться повертатись до безсонних ночей, пелюшок та пляшечок;

б) плануючи терміни народження дітей, доцільно виходити не стільки з того, що добре зокрема для батьків чи дітей, а з того, що найоптимальніше для представників обох поколінь одночасно. Тому вважаємо оптимальною різницею у віці дітей інтервал у 2,5–4 роки;

в) не все, що добре для дітей, добре для батьків, але майже все, що добре для батьків – добре і для дітей, бо щасливі діти виростають у радісних і задоволених батьків.

4.2. Підготовка молоді до прокреативної діяльності

У демографії розрізняють два види потреби в дітях – **прокреативну**, пов'язану з певною кількістю народжень, і **репродуктивну**, що орієнтована на відновлення поколінь. Тому метою формування усвідомленого батьківства має стати своєрідне узгодження прокреативної і репродуктивної потреб. Прокреативна потреба є похідною від репродуктивної, але в той же час вона зберігає відносно незалежну динаміку. Спостерігаються випадки, коли репродуктивна потреба зберігає свою незмінність, у той час як прокреативна потреба в результаті зниження смертності неперервно скорочується. Іншими словами: *«один і той же розмір сім'ї, за різної смертності вимагає й іншої народжуваності»*. Як свідчать конкретні дослідження, потреба в дітях останніми роками набуває повсемірно тенденції до зниження.

Щоб реалізувати прокреативну потребу в дітях, молоді люди повинні мати знання про підготовку до зачаття, правильне зачаття дитини, протікання вагітності, пологи та післяпологовий період, тощо. Як показали опитування старшокласників на тему «Прокреативна діяльність людини», переважна більшість з них недостатньо поінформована з цих питань, що в майбутньому може призвести до низки невиправних помилок у реальній прокреативній діяльності

4.2.1. Соціально-психологічні передумови планування вагітності

У широкому розумінні під **плануванням сім'ї** треба розуміти сукупність соціально-економічних, правових, медичних, педагогічних заходів, спрямованих на народження бажаних дітей, виховання в суспільстві культури усвідомленого батьківства, досягнення гармонії в шлюбі, підтримання репродуктивного здоров'я населення. Право планувати свою сім'ю, тобто вибирати кількість дітей, час їх народження, уникати небажаних тривог і хвилювань – це право кожної людини, задеклароване ООН.

Багато-хто розуміє планування сім'ї як обмеження народжуваності. Але планування сім'ї, передовсім, необхідне для народження бажаних і здорових дітей, для збереження здоров'я жінки, для досягнення гармонії у психосексуальних стосунках у сім'ї, для реалізації життєвих планів. Необхідно взяти до уваги таке:

1) час, який потрібний батькам для звикання один до одного і для підготовки до виконання батьківських обов'язків (статистика показує, що поява дитини у перші два роки подвоює ймовірність розлучення);

2) здатність батьків забезпечити повною мірою фізичні, емоційні і духовні потреби кожної народженої дитини;

3) здоров'я дружини (більшість жінок досягає повного фізіологічного розвитку тільки до 23 років);

4) неможливість досягти повної сексуальної насолоди через побоювання завагітніти. Відсутність абсолютної довіри до свого партнера викликає в ній обережність, паралізує її еротизм. Вона або з тривогою стежить за діями чоловіка, або відразу ж після контакту біжить у ванну кімнату.

Молодим варто нагадати слова великого Фрідріха Ніцше: *«Ти молодий і мрієш про дитину і шлюб. Але дай мені відповідь. Чи такий вже ти, щоб мати право хотіти дитину? Чи переможець ти, чи подолав ти самого себе, чи володар ти своїх почуттів? Про це я запитую тебе. Чи в бажанні твоєму говорить тваринне і потреба природи твоєї? Чи самотність? Чи невдоволення собою? Я хочу, щоб перемога і свобода твої пристрасно бажали дитину... Але, перш за все, збудуй себе!».*

Народна мудрість, а в останні роки і наука, свідчать: **у подружжя, котрі кохають один одного, частіше народжуються здорові діти**. З позиції фізіології це можна спрощено пояснити приблизно так: кохання, позитивні емоції сприяли розвиткові майбутньої дитини. За даними фізіолога І. Аршавського, бажані діти, крім інших переваг, красиві і талановиті. Бажана дитина завжди здоровіша, міцніша, вона радісніше дивиться на життя, впевненіше себе відчуває, вона доброзичлива до людей і життя, налаштована на

перемогу в усіх своїх починаннях, активніше чинить перешкоду не-згодам і хворобам [437].

По-іншому сприймається новий стиль життя там, де дитина – **несподіваність**. Вагітність розглядається як своєрідне стихійне лихо, або ж принаймні як несподіваність. Як поводитися жінці у випадку такої несподіваної вагітності, часто не знає навіть вона сама. Деякі дослідники називають таку репродуктивну поведінку ірраціональною. Відсутність раціональних установок проявляється не лише в тому, що жінки не використовують контрацепцію, але й в тому, що вони народжують небажаних дітей, чи не народжують дітей, коли б хотіли цього.

Найменше захворювання, необхідність відмовитись від якихось улюблених справ сприймаються жінкою як трагедія, неможливість посидіти в галасливому товаристві друзів – як покарання. Трапляється, що неочікувана вагітність викликає фатальне питання: залишати чи не залишати? А це може ... налякати плід. Згідно з теорією американського психолога Станіслава Грофа, життя людини багато в чому залежить від того, як протікало її внутрішньоутробне існування, з якими настроєм і думками чекали її народження на світ батьки, якими були її перші хвилини перебування в цьому світі. Чи розуміють батьки, що панічними думками, своїм агресивним неприйняттям зачаття, трактуванням його як трагедії, помилки – вони самі планують майбутні нещастя своєї майбутньої дитини, якій протягом усього свого життя доведеться нести важкий «хрест», закладеної в їх генетичну пам'ять програми «небажаної дитини»? Адже відсутність любові можна компенсувати лише любов'ю [438].

Турбота про здоров'я майбутньої матері і малюка, про те, що він отримає у спадщину від своїх батьків, вимагає **планування вагітності**. Тому починати планування здорової дитини необхідно з візиту до лікаря-генетика та репродуктолога. В обов'язки **генетика** входить передбачення і запобігання важких спадкових захворювань і вад розвитку майбутньої дитини. А раптом виявиться, що в одного з подружжя чи його родичів є спадкові захворювання, наприклад, гемофілія? Це варто з'ясувати до настання вагітності, аби вжити відповідних заходів.

Наступний візит має здійснюватись до лікаря-**репродуктолога** (гінеколога, андролога). Він має встановити відсутність у жінки будь-яких гінекологічних захворювань – вульвітів, екзоцервіцитів, вульвовагінітів, диспареунії, абсцесу маткових труб, хронічних запальних захворювань жіночої статеві системи, ерозій та дисплазій шийки матки тощо. Багато з цих хвороб протікають у жінки безсимптомно, але є небезпечними для майбутньої дитини. Менше можливостей для обстеження репродуктивних потенцій мають чоловіки, позаяк в Україні андрологія робить лише перші кроки.

Важливою для повноцінної репродуктивної діяльності подружньої пари є **діагностика резус-сумісності партнерів**. Якщо у жінки негативний резус-фактор, то значною мірою успішність протікання вагітності залежить від резус-фактора чоловіка. Якщо й у нього він негативний, то ніякої небезпеки ні для матері, ні для плоду немає. Якщо ж у батька є агглютиноген, то є шанс (1:2), що дитина буде з негативним резус-фактором. І якщо первісток може народитися повноцінним, то під час другої вагітності плід розвивається в несприятливій обстановці, створеній попередньою вагітністю, а ймовірність трагічного наслідку зростає. Нерідко молоді резус-конфліктні подружжя, бажаючи перші 2–3 роки «пожити для себе», переривають вагітності абортами. В такому випадку в крові матері створюється несприятливе резус-конфліктне тло, і коли вони захочуть мати дитину, надії на це може бути дуже мало чи ніякої взагалі [439; 440].

Для того, щоб вагітність з самого початку протікала благополучно, краще почати готуватися до неї заздалегідь, створювати умови, дотримання яких не тільки збільшить ймовірність зачаття, але й максимально сприятиме народженню здорової дитини. Вирішивши народити дитину, необхідно дати відповіді на такі запитання:

1. Чи є у жінки прищеплення від краснухи (дуже небезпечна хвороба для вагітної жінки і плоду)?

2. Чи немає у родині подружжя спадкових захворювань (гемофілії, фіброкістозу, муковісцидозу, фенілкетонурії, душевних захворювань тощо)?

3. Чи немає у дружини хвороб, що вимагають постійного вживання ліків (діабет, епілепсія)?

4. Чи користувалася дружина гормональними контрацептивами?

5. Чи не пов'язана робота одного чи обох партнерів з ризиком професійних захворювань (хімікати, свинець, наркотики, радіаційне випромінювання)?

6. Чи правильне харчування, чи вживається алкоголь, нікотин?

7. Чи займається жінка фізичними вправами? тощо.

Таким чином, плануючи народження дитини, партнери повинні вжити заходи з подолання захворювань, відзначених вище, від чогось відмовитись, щось змінити.

Правила планування майбутньої вагітності включають такі заходи: а) ретельне медичне обстеження; б) відвідування стоматолога (зуби мають бути здоровими); в) спостереження за своїм циклом (особливо встановлення дня овуляції); г) активізація прищеплень (проти правця, вітрянки, віспи, краснухи, кору, грипу тощо); г) зміна методу попередження вагітності (гормональні препарати відмінити доцільно за 3 місяці до зачаття, доцільно також перейти на користування презервативом чи календарним методом); д) удосконалення раціону

харчування (боротьба як з надмірною вагою, так і недостатньою). Надмірна вага може призвести до гіпертонії чи діабету, а у жінок з вагою нижчою від норми, часто народжуються ослаблені діти. Однак тут не варто перестаратися – велика втрата ваги, викликана жорсткою дієтою, може виснажити поживні ресурси жіночого організму; є) вітамінізація організму (залізо, цинк, вітамін С, кальцій); є) припинення вживання алкоголю, обмеження куріння; ж) максимальна фізична і психологічна еклаксація (гімнастика, фізичні навантаження, уникнення стресів, депресивних настроїв); з) проведення діагностичного тесту на рівень альфа-фетопротеїну, низький показник якого може свідчити про можливість розвитку у дитини хвороби Дауна (розумова відсталість); и) прийом фолієвої кислоти (вітамін Б9) для зниження ризику нервово-церебральної патології дитини тощо.

З цією ж метою необхідно: провести профілактичну детоксикацію, що суттєво знижує ймовірність токсикозів; звільнитися від психологічних проблем, що достатньою мірою захищатиме дитину від тяжких проявів пренатального синдрому; отримати достовірну інформацію про можливі варіанти створення позитивного емоційного стану в процесі зачаття, вагітності і пологів; пройти спеціальну програму фізичного загартування (плавання, аеробіка, дихальна практика, суглобова і спеціальна гімнастика); чергувати загартовуюче харчування, максимально насичене речовинами, що підвищують резерви адаптації організму, з дозованим голодуванням; емоційне виховання ще ненародженої дитини.

Готуючись до зачаття, доцільно повністю оновити сперматозоїдний запас у чоловіків (2–3 місяці) та сприяти дозріванню повноцінної яйцеклітини у жінки (1 місяць). З цією метою доцільно: відмовитися від паління та алкоголю; якомога менше працювати за комп'ютером і перебувати в приміщенні, більше бувати на свіжому повітрі; добре відпочити в хороших умовах без зміни кліматичної зони; приймати вітамінно-мінеральні комплекси; вживати в їжу якомога більше білків, кальцію і вітамінів; отримувати якомога більше позитивних емоцій. У ті місяці, коли має відбутися запліднення, особливо точно необхідно виконувати правила особистої і статевої гігієни; оберегатися простудних та інфекційних захворювань, з особливою обережністю користуватися побутовою хімією, без крайньої необхідності не приймати ліків [441].

Зачинати дитя треба в стані душевного спокою, а ще краще – емоційного піднесення і, звичайно, в період бадьорого стану тіла. Древні не рекомендували зачинати дитя після нервових розладів, під впливом сильних негативних емоцій (гніву, ненависті, відчаю), а також після перевтоми, фізичних і моральних зворушень. Ще Гесіод

приписував утримання після похорон, щоб подружжя не дали життя істоті з нервовими розладами. Запліднення, що відбулось у стані гніву, суму, алкогольного сп'яніння, завжди давало негативні результати. В дні, коли збираються дати поштовх життю своєї дитини, варто намагатись уникати сварок, переїздів, зміни місця роботи і взагалі будь-яких стресових ситуацій. Древні греки відзначали, що зачаття серед краси природи чи в красивій спальній кімнаті, прикрашеній квітами, картинами і статуями, давало краще потомство, ніж якби це відбувалось в похмурій кімнаті на тлі вбогої обстановки. Тільки дотримуючись усіх цих вимог, можна випустити в світ стовідсотково здорову, розумну і красиву дитину. І про це молодь, котра готується до шлюбу, має знати.

Серед переваг планування сім'ї передовсім варто відзначити:

1. Індивідуальні: народження бажаних і здорових дітей; збереження як фізичного, так і психічного здоров'я партнерів; зниження дитячої та материнської смертності; покращання дитячо-батьківських стосунків (бажана дитина); досягнення гармонії психосексуальних стосунків у шлюбі; здійснення життєвих планів.

2. Суспільні: економія коштів на лікування дітей-інвалідів; зниження кількості абортів, венеричних захворювань, підвищення здоров'я; підвищення тривалості життя громадян, особливо жінок; профілактика дитячого соціального сирітства, підвищення продуктивності праці; піднесення економічного добробуту населення.

На відміну від наших предків, сьогодні наші тіла не синхронізовані з нашим життям. Жінки хочуть зробити кар'єру, перш ніж заводити дітей. Люди стали одружуватися пізніше. Пари хочуть пожити декілька років, перш ніж заводити дітей. Та й живуть сьогодні люди трохи довше.. Відтермінування народження дітей привело до буму в екстракорпоральному зачатті, але навіть серед пар, котрі вдаються до цього способу, 30% не можуть завести дитину. Згадуваний дослідник І. Варшавський розробив метод «Прелюдія» як спосіб мати дітей дещо пізніше. Він включає чотири етапи:

1. Збереження фертильності: яйцеклітини жінок і сперма чоловіків заморожуються в розквіті плідності (35 років чи менше). Всупереч розповсюдженій думці, зберігати треба не лише яйцеклітину: якщо чоловік старше 40 років зачинає дітей, ризик розвитку у них психічних розладів зростає на 75%.

2. Створення ембріону: коли пара готова, їх насіневий матеріал розморожується і з'єднується для створення ембріону (за межами материнського організму).

3. Генетичний скринінг (відбір, сортування): перед імплантацією в матку, ембріони проходять скринінг і діагностику відхилень.

4. Перенесення одного ембріону: найздоровіший ембріон імплантується в матку матері (можливо і сурогатної).

I. Варшавський наполягає, що цей метод полягає не в тому, щоб створити більш красивих чи розумних дітей; його завдання допомагати людям завести здорову дитину. Хромосомні і генетичні відхилення можуть бути відсіянні без попереднього визначення якихось інших характеристик дитини.

В своїй дослідницькій та викладацькій діяльності ми знайомили своїх учнів-старшокласників та студентів педагогічного університету з цікавими фактами зі світу генетики, а саме: 1. Інтелект не передається від батька до сина. 2. Ідіотизм не передається від батька до сина. 3. Інтелект від батька може передаватися лише доньці. І лише наполовину. 4. Успадкувати інтелект чоловік може лише від своєї матері, який вона, в свою чергу, успадкувала від свого батька. 5. Щоб спрогнозувати розумові здібності свого сина, дивись на батька своєї дружини (якщо той академік, то син теж буде розумним, якщо дебіл ...). 6. Дочка отримує половину розуму батька. Але й половину дебільності. За інтелектом вона буде ближче до батька. Її син отримує всі розумові здібності діда.

4.2.2. Формування правильного ставлення до статі майбутньої дитини

Народження дитини – це чудо, але дехто хоче запрограмувати і його. Вибір статі дитини – проблема, інтерес до якої не зникає вже кілька тисячоліть. Пояснення бажання мати лише хлопчика або лише дівчинку можна знайти в минулому. Древні вірили, що «бажаного» результату можна досягти, враховуючи припливи і відпливи, місячний календар, напрямок вітру, якість харчування, різноманітні дієти. Існує метод «оновлення крові», метод парного і непарного чисел, що репрезентує вік жінки, врахування дня її овуляції та багато інших. Вірний спосіб отримати малюка потрібної статі – провести екстракорпоральне запліднення. Сьогодні все частіше говорять про клонування.

Поверховий розгляд задекларованих методів планування статі майбутньої дитини свідчить, що на сьогоднішній день не існує жодного 100 % способу природним шляхом «запрограмувати» хлопчика чи дівчинку. Про це говорить і той факт, що їх є надто багато і окремі з них полярно протилежні, суперечливі. Тому сподівання майбутніх батьків народити дитину бажаної статі можуть виявитися марними. Зрештою, можна поставити таке питання: *«Що буде, коли всі молоді сім'ї почнуть свідомо обирати стать своєї майбутньої дитини?»*. Спостереження

показують, що більшість молодих чоловіків хочуть мати первістка – хлопчика. За нинішнього низького рівня народжуваності, коли понад 60 % сімей обмежуються однією дитиною, в складі популяції може початися значне домінування чоловічої статі. Будь-які значні зміни у співвідношенні статей можуть призвести до серйозних змін у житті суспільства (зокрема на шлюбному ринку, в репродукції населення). А тому на це питання відповісти важко, але, принаймні, зрозуміло одне: треба зберігати в населення дію природних, біологічних закономірностей, охороняти природу людини. Не випадково, конвенція ООН забороняє штучне регулювання статі дитини.

Але існують ситуації, коли бажання мати дитину певної статі є обґрунтованим: деякі спадкові хвороби передаються винятково по чоловічій чи жіночій лінії. В таких випадках навіть міжнародне законодавство дозволяє штучне регулювання статі. Наприклад, гемофілія передається жінками-носіями цієї хвороби, але страждають від неї лише представники чоловічої статі.

4.2.3. Ознайомлення майбутніх батьків з основними способами діагностики вагітності

Про настання вагітності свідчить багато ознак. Перша і основна, за якою найчастіше орієнтуються жінки, – **відсутність менструацій** (аменорея). Більшість дівчат не може точно передбачити, коли у них почнуться місячні: або менструація у них лише встановлюється, або вони відчують стрес, або сидять на дієті, або інтенсивно займаються спортом, або приймають ліки. Жінка може продовжувати мати менструації і під час вагітності. Ці менструації, зазвичай, не зовсім нормальні: як правило, вони невеликі і супроводжуються іншими ознаками і симптомами вагітності (нудота, втомлюваність, больові відчуття тощо).

Ознаки вагітності акушери розділяють на сумнівні, ймовірні і достовірні. До сумнівних ознак, які з'являються вже на ранніх стадіях вагітності, належать:

а) диспепсичні розлади, недомагання, печія, слиновиділення, нудота, блювота натщесерце, зміна апетиту, відраза до окремих страв, пристрасть до гострих і кислих страв, бажання вживати неїстівні речовини – вапно, крейду, глину, часте сечопускання, кровотечі з носа тощо; **б)** функціональні розлади нервової системи і психіки; втомлюваність, легка дратівливість, загострення нюху і слуху, плаксивість, замкнутість; порушення пам'яті, «вагітний дебілізм», втрата сну; надмірна втома, біль у попереку, запаморочення, вайлуватість; **в)** зміни в обміні речовин: відкладання підшкірного жиру, особливо на животі, пігментація сосків і навколососкових

ділянок, а іноді й обличчя; варикоз; збільшені і чутливіші груди; закрепи, пітливість; **г**) виникнення рубців вагітності (зумовлена гормонально), зміна фігури; **г**) дивний присмак заліза в роті. Усі ці ознаки часто трапляються у вагітних, але не обов'язково пов'язані з вагітністю, а тому й називаються сумнівними [428, с. 77-78].

До ймовірних ознак можна віднести такі: **а**) припинення менструації у здорової жінки дітородного віку, котра живе статевим життям; **б**) застійні явища – посиніння входу до вагіни, її стінок, шийки матки. Збільшення розмірів матки відповідно терміну затримки місячних, зміна її звичної форми і консистенції; біль у спині і попереку; **в**) набрякання молочних залоз і виникнення в них молозива. Усі ці ознаки в більшості випадків справді характеризують вагітність, але іноді можуть стати і наслідком інших причин.

До достовірних ознак відносять такі: **а**) визначення частини плоду при обмацуванні матки (голівки, ручок, ніжок); **б**) рухи плоду, що визначаються рукою дослідника; **в**) прослуховування серцебиття плоду стетоскопом чи за допомогою кардіомонітора. Ці ознаки достовірно засвідчують вагітність, але є пізніми (IV–V місяці вагітності) [442].

Ефективним засобом діагностики вагітності є **тестування**; переважну більшість з рекомендованих тестів на вагітність роблять за аналізом сечі. Такі тести дають змогу виявити вагітність через тиждень після пропущеної менструації. Однак результати цих тестів можуть бути некоректні у 10 % випадків. Тому діагноз повинен бути підтверджений оглядом тазу та аналізом крові. Цей чутливий аналіз крові дає змогу виявити гормон, що виробляється заплідненою яйцеклітиною вже на шостий день після запліднення. Домашні тести мають ряд переваг: анонімність; зручність у застосуванні; висока точність при правильному дотриманні інструкцій (близько 90 %). Недоліки тестів: не попереджають про позаматкову вагітність; порівняно висока вартість; іноді дають хибні результати (тест проведено невірно; тест проведено надмірно рано, дисфункціональні захворювання яйників, патологічна вагітність тощо). При цьому необхідно мати на увазі, що тест не замінює медичної консультації, тому що завжди існує ймовірність невірної інтерпретації результатів тесту.

Окрім цього можна скористатися й іншими способами діагностики, а саме ультразвукове дослідження, температурний метод тощо. Під час вагітності температура не знижується, вона залишається високою, таким чином, відсутність менструації у поєднанні з підвищеною температурою – одна з ранніх ознак вагітності (зрозуміло, мова йде не про 39° чи 40°, а коливання в межах 36,5–37°. Напередодні дати можливої менструації температура, зазвичай, знижується, але у випадку вагітності цього не буде [443].

4.2.4. Інформування юнаків і дівчат про психогігієну та психологічні проблеми вагітності

З початком вагітності проходять явні зміни в діяльності організму жінки. Центральна нервова система регулює всі процеси, які спрямовані на підготовку до пологів і вигодовування дитини. У жінок можна спостерігати втомлюваність, нудоту, частіше сечопускання, кровотечу в яснах, запаморочення, поганий стан зубів, больові відчуття у попереку, закрепи, зміни емоційного стану, що відображають нормальну адаптацію до змін в організмі, що викликані вагітністю. Токсикози вагітності, зміни апетиту, настрою – все це приносить і тривогу, і фізичні порушення. Немає однакових вагітностей, не тільки у різних жінок, але й в однієї і тієї ж, які б точно повторювали одна одну.

Із настанням вагітності жінці треба стати уважнішою до себе, бо впродовж перших місяців вагітності закладаються всі органи і системи життєдіяльності дитини. Не бажані фізичні і психічні перевантаження, участь в конфліктах, недосипання і т.п. Слід дотримуватися спокійного і комфортного режиму.

Другий триместр (від 13-го до 24–25-го тижня) вважається найспокійнішим, хоча в кінці малюк стає надто чутливим до змін емоційного стану матері. Неспокій, страх, дратівливість матері миттєво передаються плоду. Серед неприємностей цього періоду відмічають зміни в ділянці рудних залоз, печію, судоми ніг, геморої, молочницю прогресуюче збільшення ваги матері і збільшення живота, поганий сон, свербіж по всьому тілу, гіпертонію, неприємні і больові відчуття в серцевій ділянці та у спині тощо. Ці симптоми нормальні, просто вони підтверджують фізичні трансформації, що відбуваються в її організмі.

Третій триместр характеризується помітним зростанням і дозріванням плоду. Дозріває легенева система, виростають нігті і волосся, формуються повіки і відкриваються очі. Малюк готується до самостійного життя. Він, як і раніше, активний. Йому стає «тісно», тому він не рухається так часто, як раніше. До цього часу дитина повинна зайняти правильне положення – головою вниз, спиною – вліво. У цей час, зазвичай, посилюється дискомфорт, мають місце ускладнення з диханням, неприємні відчуття в ногах, посилення серцебиття, біль у попереку, варикозне розширення вен, посилене потовиділення. Серед рекомендацій вагітній варто виділити такі: дихальні вправи, прогулянки, водні процедури, масаж, контроль за вагою, правильне підняття вантажів, уникання тривалого стояння чи сидіння, правильне сидіння, лікувальна фізкультура, спеціальний одяг, уникнення гострої і жирної їжі.

Знання про можливі проблеми, а також шляхи їх попередження і подолання, дозволяє «простіше» ставитися до них. Цьому ж сприяє і

дотримання вагітними *гігієнічних вимог*, про що також доцільно інформувати молодь. Особливу увагу необхідно звернути на одяг і взуття, призначені для вагітної. Підбираючи гардероб, вагітній необхідно дотримуватись деяких обов'язкових правил: а) натуральність тканин; б) зручність; в) перспективність; г) ексклюзивність. Щодо взуття, то не допускаються високі обчаси чи платформи.

Не меншої уваги заслуговує харчування та його екологія. Варто знати основні вимоги до харчування вагітної: обмеження квашених продуктів, маринадів, харчових додатків, екзотичних продуктів, продуктів з ГМО; уникання вживання свіжих овочів не за сезоном; виключення з раціону консервів, копченостей, заморожених продуктів; доцільність доповнення в їжу дефіцитних для деяких регіонів йоду, сірки, цинку, позаяк їх брак може ускладнити розвиток дитини; обмеження небезпечного контакту з алкогольною отрутою, в т. ч. пивом; утримання від прийняття ліків тощо.

Згубним для здоров'я майбутньої дитини є **паління** вагітної (в т. ч. і пасивне). Важко діє куріння на функції організму вагітних жінок. У вагітних жінок, які палять, новонароджені діти, зазвичай, мають масу тіла на 100–200 г менше від маси діла немовлят матерів, які не палять. Пітер Сандерс у книзі «Все про вагітність: день за днем» заявляє: *«Куріння знижує вагу новонародженого прямо пропорційно кількості випалених цигарок»* [444].

Бути вагітною не означає припинення рухової активності. Саме в цей період жінка і плід вимагають рухливого способу життя, оскільки кровообіг через вагітність сповільнюється і вимагає стимулювання. Однак при цьому треба мати на увазі, що гімнастичні вправи та фізичні навантаження не призначені для того, щоб підготувати майбутню матір до спортивних змагань, а лише до конкретного, абсолютно природного дійства – пологів, коли відповідна фізична підготовка дає переваги. Ідеально підходять для вагітних прогулянки, біг підтюпцем, плавання, спеціальна гімнастика, з певним застереженням – їзда на велосипеді, теніс, бадмінтон тощо. Недопустимі – боротьба, їзда верхи, підняття штанги, бокс, вправи для преса, спортивна гімнастика, стрибки, водні лижі, підводне плавання, групові види спорту тощо.

Нормальне протікання вагітності значною мірою залежить від дотримання жінкою особистої гігієни. Ранкові обливання і протирання шкіри, уникнення гарячих ванн і парних тощо. Особливо важлива чистота зовнішніх статевих органів. Неохайне їх утримання призводить до зіп'явання, виникнення гнійних висипок, що може стати причиною важких післяпологових захворювань.

Небезпечними з психологічної точки зору є так звані вагітні байки на зразок: *«ти що, так робити не можна, а то...»*. Далі йде розповідь, здатна вивести з рівноваги будь-кого, а не лише вагітну жінку, у якої і

так напружені нерви. В хід ідуть і народні повір'я, нерозумні поради. Давно помічено: з настанням вагітності «дах їде» у багатьох, і розумна, освічена, інтелігентна жінка слухає будь-яких порад, починає вірити в прикмети, всерйоз сприймає забобони. Одні поради-байки справді можуть вберегти жінку від неприємностей, інші без будь-якої користі, але нешкідливі, треті – здатні внести в життя вагітної дискомфорт, а то й призвести до ускладнень, нашкодити і їй, і майбутній дитині. (наприклад: *Не можна піднімати високо руки, бо дитина обмотається пуповиною. Купувати дитячі речі до народження – погана прикмета. Не можна закладати ногу на ногу, бо в дитини будуть криві ніжки. Не можна використовувати косметику, бо це шкодить дитині. Купувати дитячі речі до народження – погана прикмета. Діти, котрі народились на восьмому місяці вагітності, вмирають частіше через недоношеність, ніж ті, котрі народилися на сьомому місця та інші).*

4.2.5. Ознайомлення юнаків і дівчат з особливостями психології подружніх стосунків під час вагітності

Під час вагітності життєво важливо підтримувати спілкування з чоловіком, щоб він не плутався у суперечливих емоціях жінки. Чоловік повинен уявляти собі, що з нею відбувається. Буде корисно, якщо він ознайомиться з літературою про вагітність і як слід підготується до того, що їй належить пережити в найближчі місяці. Принаймні, він зможе проявити більше розуміння і співчуття до неї.

Подружжю, котре чекає дитину, можна порадити наступне:

- а) більше спілкуватись один з одним. Варто обговорювати ім'я майбутнього малюка, розповідати один одному про свої відчуття тощо;
- б) намагатись приділяти увагу своїй зовнішності, але не заціклюватись на негативних емоціях, не переживати через повноту, плями на обличчі;
- в) не відмовляти один одному в інтимній близькості;
- г) не обмежувати свободу партнера на період вагітності, не допускати тиранії щодо нього;
- г) розумно привчати один одного любити свою дитину, будувати «спільні плани», спілкуватися з дитиною, що перебуває в утробі матері;
- д) більше любити себе.

У період вагітності чоловік повинен створювати навколо дружини сприятливий психологічний клімат, максимально підтримувати її: кохати, поважати і цінувати свою дружину, допомагати їй підтримувати хороший настрій, боротися з тривогами і неспокоєм, вчасно відвертатися від проблем. робити їй компліменти, тощо.

Польський журнал «Uroda» дає поради чоловікові, що готується стати батьком: необхідно оберегати жінку від усіляких надмірно важких робіт: перенесення вантажів (особливо попереду себе), вішання фіранок, що вимагає довготривалого піднесення рук догори; не треба переогодовувати майбутню матір; не треба дозволяти вагітній довго висиджувати біля телевізора; краще цей час використати для вечірніх прогулянок, слідкувати за проявом шкідливих звичок тощо.

Психологічний комфорт у подружнє спілкування привносять нормальні **сексуальні стосунки**, які, як вже зазначалося, не є шкідливими під час вагітності, а окремі фахівці вважають їх навіть необхідними. Говорячи про **секс** під час вагітності, не завжди мають на увазі генітальний контакт.

4.2.6. Озброєння юнаків і дівчат основами перинатальної психології та педагогіки

Перинатальним називають період розвитку дитини з 22-го тижня вагітності по 8-й день після народження. Отже, предметом вивчення **перинатальної психології** є психоемоційний світ малюка до народження, під час пологів і в перші дні життя [445]. Натомість, **перинатальна педагогіка** – це наука, що вивчає систему стосунків «матір – дитина» в період перинатального розвитку дитини і зміст, технології, що забезпечують розвиток компетенцій і виховання перинатальної культури майбутніх батьків.

Усвідомити вагітність як реальність – це перший психологічний бар'єр, який доводиться долати жінці. Для того, щоб дитина стала реальнішою, варто почитати відповідну літературу, ознайомитись з динамікою розвитку плода і протікання вагітності, переглянути своє ставлення до дитини, полюбити її. Вчені змогли простежити віддалені наслідки подій перинатального періоду. Наприклад, є дані, що застосування знеболювальних засобів під час пологів формує у дитини схильність до алкоголізму і наркоманії. Неправильне купання малюка у перші три місяці життя без урахування особливостей його психіки, може призвести в зрілому віці до невпевненості, відчуття відсутності опори і надійності. І таких прикладів можна навести багато.

З шести місяців, за даними Берні Сандерса, бере свій початок інтелектуальне та емоційне життя дитини. Її поведінка в цей час змінюється у відповідь на голос матері і батька, плід «знає», які рухи викличуть відчуття задоволення, які – невдоволення. З цього часу психологи та пренатальні педагоги радять частіше спілкуватись з дитиною, отримуючи від цього процесу насолоду і радість.

Підготовка до перинатального виховання передбачає «озброєння» жінки культурою тілесного спілкування. Особливо важливим є метод

гаптономії, який полягає в поєднанні дотиків до живота матері і голосових впливів. Діти, котрі пройшли таке своєрідне навчання, почали раніше, порівняно з однолітками говорити, виявлялись здатними уважно слухати батьків, зазвичай, мало плакали [446].

Учені також виявили, що новонароджені віддають перевагу тим віршикам чи казочкам, які матір читала їм під час вагітності, ніж тим, яких вона ніколи не читала. Це ще одне підтвердження тому, що діти навчаються звукам ще до народження. Велике значення мають програми позитивного мислення, перегляд мультфільмів для дітей, фільмів-казок, приємних картин; перебування на природі тощо. Інформація, отримана плодом, фіксується в пам'яті дитини і в поєднанні з генетичною інформацією зумовлює її психологію і поведінку. Якщо вона негативна за змістом, то це може ускладнити життя людини, порушити її взаємини у соціальному середовищі. Дослідження показують, якщо майбутня мама з ненародженою дитиною часто «спілкується», то вона відразу після появи на світ пізнає її голос, легше, впевненіше себе почуває, швидше розвивається. Учені відзначають, що практично всі діти, котрі пройшли перинатальне виховання, виростили дуже доброзичливими, комунікабельними.

4.2.7. Інформування молоді про доцільність підготовки до пологів

Радянський професор С. Ягунов говорив, що пологи – це своєрідний екзамен, що демонструє правильність і фізіологічну доцільність отриманого фізичного виховання, ступінь фізичної тренуваності організму. Всі довгі місяці вагітності жінка повинна планомірно і наполегливо готувати себе до цього важливого екзамену. Це і в її інтересах, і в інтересах майбутньої дитини. Саме тому **дошлюбна підготовка має налаштовувати жінку на максимально природні пологи**. Молодь повинна знати, як можна обійтись без медикаментів, але при цьому практично не відчувати болю, як відпочивати і розслаблятися між переймами, як правильно дихати, як уникнути пологових травм. Варто пояснювати їй всі медичні терміни, щоб жінка не лякалась, коли їх почує, і знала, що вони означають. Категорично не рекомендується читання підручників з акушерства, позаяк спеціальна медична література орієнтована на описання **патологій** протікання пологів і способів їх подолання [447].

Підготовка до пологів передбачає роботу з вагітними та їх чоловіками за трьома програмами: освітньою, виховною і оздоровчою. **Освітня програма** інформує про фізіологічні механізми дітонародження (тематичні бесіди, групові дискусії, лекції про будь-які дієти; відеокурс, в ході подружні пари привчались би до появи малюка

на світ: як треба і як не треба народжувати, ознайомлення з правилами сексуального спілкування під час вагітності і в післяпологовий період; з'ясування особливостей перших днів і місяців життя дитини, її організації, емоційного та фізичного розвитку, загартування; отримання глибоких знань з фізіології і психології народження; ознайомлення з природними способами народження дітей; домашніми і водними пологами; навчання вигодовуванню і догляду за немовлям і наголошення на участі в цих заняттях батька

Виховна програма за допомогою психотерапевтичних засобів дозволяє зменшити невротичні прояви, формування адекватної реакції на різноманітні стресові подразники: організуються концерти духовної музики, відвідини церкви, дитячого садка. Все це сприяє двосторонньому зв'язку з малюком, (арттерапія, малювання, гра на музичних інструментах, співи, танці; ролеві ігри; формування впевненості в собі; загострення уваги батьків на поглибленні контакту з дитиною в дородовий період; обговорення можливості застосування плодової психотерапії, а особливо музикотерапії; змальовування картини пологів очима дитини, котра народжується).

Оздоровча програма орієнтована на оздоровчу гімнастику з елементами масажу; тілесно орієнтована терапія; правильне харчування; загартування; ознайомлення з методами розслаблення і концентрації; серйозна робота з грудними залозами, профілактика можливих маститів; управління енергією пологів за допомогою спеціальних способів роботи з голосом; робота з больовими відчуттями; навчання динамічній суглобовій і спеціальній гімнастиці; навчання правильному диханню.

Допологова підготовка має навчити майбутню матір **мистецтву розслаблення**. Вмінню розслабити м'язи і повністю відключитися психічно треба наполегливо вчитись. Повне розслаблення має супроводжуватись відчуттям напівдрімоти, абсолютної відсутності будь-яких думок. Сили, які жінки економлять, розслаблюючись в перервах між переймами, здадуться їй, коли настане другий етап пологів. Адже її чекає важка фізична робота. Вправи на розслаблення виконувати найдоцільніше, починаючи з 6-го місяця вагітності і до пологів. І для цього молодь повинна бути елементарно ознайомлена з усіма групами м'язів, навчитись розслабляти кожну частину тіла окремо, всі органи одночасно [448].

Заслуговує на увагу **використання музичного фольклору** для вагітних, який допомагає жінці керувати своїм тілом під час пологів і не боятися болю. Майбутні матері **вчаться співати колискові пісні, розповідати дітям казки**. В результаті таких занять у дітей розвивається музичний слух ще до народження.

Танцювальна програма для вагітних включає в себе елементи стрейчингу (тривале розтягування і розслаблення м'язів), розвиває координацію, силу і гнучкість рухового апарату, ритмічність і свободу рухів, сприяє імпровізації і самовираженню, зберігає фігуру, творить хороший настрій. Якщо жінка навчилась долати біль і страх, вона діє в гармонії з природним процесом пологів, скорочуючи або зводячи нанівець сторонні втручання [449].

Сутність усвідомлених пологів – **повне взяття на себе відповідальності за процес народження, а не перекладання її на плечі лікарів**. Не завадить зайвий раз підкреслити, що вагітність – це, за рідкісним винятком, не медична проблема. А нагородою буде нескінченна відданість і любов дітей за те, що матір не залишила їх під час важкого шляху пологовим каналом. Матір повинна пам'ятати, що процес народження закладає ставлення дитини до цілого світу, чинить величезний вплив на її подальше життя. Якщо в якийсь момент пологів вона відчує безвихідь і відчай, то ці ж почуття, але значно сильніше, переживає дитина.

Сучасний рівень акушерства дає змогу жінці розраховувати на пологи без особливих больових відчуттів. І тут не останню роль відіграє **психологічна готовність жінки до пологів**, розуміння нею того, що має статися. І, головне, не треба озиратися на біблійне: «І заповів Бог у муках народжувати дітей своїх». Але ні в якому випадку не треба навіть думати про неприродні пологи. На жаль, останнім часом серед молодих мам стало модно вдаватися до таких засобів: породілля бояться пологових болів і свідомо йдуть на операцію. Немовлята, що з'явилися на світ через **кесарів розтин**, ризикують в майбутньому страждати від ожиріння, мають більш високий ризик страждати зайвою вагою, ніж народжені природних шляхом, мають погано розвинену шлунково-кишкову мікрофлору, що часто називають зниженим метаболізмом.

Важливим у дошлюбній підготовці молоді є підготовка юнаків до можливої участі у пологовому процесі. Однак, для цього необхідне виконання кількох умов: 1) наявність відповідних умов у пологовому будинку; 2) психологічна готовність чоловіка і його здатність (що перевіряється тестуванням) підтримати дружину у складну для неї хвилину; 3) бажання жінки на спільні пологи, оскільки частина з них боїться опинитися перед чоловіком у «пікантному» вигляді, побоюється, що це може позначитись на їх майбутніх сексуальних стосунках, переживає за свого вразливого партнера, щоб той, чого доброго, не втратив свідомості під час пологів тощо.

Аргументи **«за»** спільні пологи ми сформулювали так:

1. Зменшується тривога породіллі, стабілізується настрій.

2. Менш інтенсивними стають її больові відчуття. В передпологовій палаті батька просять стежити, щоб жінка не затримувала дихання, вчать елементам психотерапії.

3. Батько бачить дитину раніше, ніж мати, і цей первісний контакт батька і дитини чинить на обох сильний вплив, багаторазово посилюючи їх майбутню прив'язаність, прискорює процес формування батька.

4. Спільні пологи полегшують роботу акушера, допомагають взаєморозумінню, любові, ніжності між подружжям.

Мало хто з чоловіків знає, які квіти дарувати дружині, котра випикується з пологового будинку. І нерідко дарують яскраво-червоні квіти. Але такі квіти у цьому випадку не дарують, тим більше гладіолуси, які вважаються квітами кінця життя. Можливо, в сучасному екстравагантному світі і не місце таким «дріб'язкам», але психологи переконують, що саме такі дрібниці створюють настрій, хай навіть на підсвідомому рівні. Забираючи дружину з немовлям із пологового будинку, варто дарувати рожеві чи блакитні квіти, що уособлюють зародження життя. Якщо народилась дівчинка – троянди, якщо хлопчик – анемони чи ще щось нестандартне (блакитні незабудки, гіацинти, левкої).

У підготовці до пологів молоді, особливо дівчатам-майбутнім жінкам, необхідно говорити про **протокол пологового процесу** і про неправильну поведінку як породіллі так і медичного персоналу, особливо про так зване акушерське насилля. [450].

4.2.8. Ознайомлення школярів з труднощами післяпологового періоду в молодій сім'ї

Після повернення дружини з пологового будинку в молодій сім'ї починається нова сторінка. У перші місяці перебування дитини вдома молоді батьки здивовано дізнаються, що:

- дитина має право голосу і може ним користуватися у будь-який час;
- дитина любить поїсти, після чого стає спокійнішою;
- брати дитину на руки зовсім нестрашно;
- купати дитину приємно;
- є багато розумних книг з догляду за маленькими дітьми;
- можна радіти першому зубчику, першому кроку, першому слову тощо;
- існує безліч дитячих хвороб, яким треба навчитись протистояти.

Народження дитини вимагає серйозної перебудови всієї системи сімейних стосунків. Можливі чотири варіанти цієї перебудови:

1) чоловік повинен «вирости» і перетворитися на дорослого, котрий бере на себе відповідальність за благополуччя сім'ї. В цій

ситуації можливий психологічний дискомфорт. Якщо цей перехід вдався, дружина може відчувати подвійні почуття: з одного боку, більшої надійності і захищеності, але і, можливо, неусвідомлене побоювання, що вона стає вже не так потрібна чоловікові, як раніше;

2) дружина бере на себе подвійне навантаження, ставши матір'ю «двох» дітей, дітей, які ділять між собою її любов і турботу. Це, на жаль, найрозпосудженіший варіант, що призводить до серйозних перевантажень жінки. Вона перевтомлюється, стає дратівливою, часом агресивною (синдром «загнаної домогосподарки», за словами Еріка Берна);

3) дружина віддає перевагу справжній дитині перед умовною і повністю свою любов віддає їй. Тут замість симбіотичних зв'язків «чоловік-дружина» виникає тісніший симбіотичний зв'язок «матір-дитя». Чоловік же відчуває себе обділеним і навіть ображеним. Стосунки в сім'ї можуть стати нестерпними. Переструктурування сімейних зв'язків може призвести до розпаду системи;

4) у разі збереження попередніх подружніх стосунків дитина витісняється на периферію сім'ї і сприймається як перешкода подружньому кохання. А це, як ми вже відзначали, має сумні наслідки, як для дитини, так і для сім'ї.

Результати дії цих факторів не примушують довго чекати. У молодих батьків нерідко відмічають прояви страху, тривоги, депресії, почуття невпевненості. Особливо часто ці явища виникають при народженні «важких» дітей: тих неспокійних малюків, які мало сплять, багато кричать, особливо вночі, яким неможливо нав'язати ритмічний режим сну і годування.

Після пологів молода матір переживає **низку психологічних проблем**. Гормональна післяпологова перебудова організму, втрати крові, загальна втома, нервові перевантаження – все це призводить до так званої **післяпологової депресії**. Серйозні зміни відбуваються і з емоційною сферою жінки. Суттєве значення тут мають такі фактори: 1) перехід уваги оточуючих від неї до дитини (вагітна «принцеса» стає післяпологовою «попелюшкою»); 2) виписки з пологового будинку, перспектива збільшення відповідальності за дитину в домашніх умовах, де немає лікарського контролю; 3) фізичне та емоційне виснаження після пологів; 4) відчуття власної неповноцінності, особливо коли у молодих матерів не все виходить з першого разу; 5) почуття ностальгії за безтурботним часом чи за втраченою кар'єрою; 6) невдоволення змінами у зовнішньому вигляді; 7) почуття розчарування в дитині, або провини, коли вона народжена тощо.

Майбутня матір повинна знати **як боротися з післяпологовою депресією**. Перш за все варто зрозуміти: нічого надприродного в цьому стані немає, просто потрібний час, щоб відновити сили

організму, вирівняти емоції, зробити материнську роль звичною і такою, що приносить радість. Їй важливо самій навчитися визначати первісні ознаки депресії, усвідомлювати свій стан і проявляти волю, щоб не дати втягнути себе глибоко в цей стан. Добре, якщо вона навчиться розповідати про свої відчуття чоловікові, іншим близьким людям, тоді може почути від багатьох (матері, сестер, подруг), що не самотня у своїх відчуттях, може знайти розуміння і підтримку. Непогано розподілити обов'язки з ведення господарства і догляду за дитиною, з'ясувавши, на яку допомогу з боку родичів можна розраховувати. Корисно помріяти про майбутнє дитини, вести записи про її розвиток, тобто сконцентруватися на дитині, а не на своєму хворобливому стані.

Можна порадити деякі способи для подолання депресивного стану:

1. Спробувати знаходити час стежити за своєю зовнішністю.
2. Намагатися за будь-якої можливості виходити на прогулянку, з дитиною чи без неї, якщо є кому її доглядати.
3. Корисно вступити в контакт з іншими молодими матерями. Розмови про свої проблеми з тими, хто про них добре знає, приносить значне полегшення.
4. Приймати запропоновану матір'ю чи іншими родичами допомогу в догляді за дитиною.
5. Якомога більше відпочивати, використовуючи з цією метою будь-які можливості.
6. Знайти час для привнесення елементів романтики у стосунки з чоловіком (наприклад, вечір при свічках, коли дитина заснула).
7. Правильне харчування і вправи для повернення тону м'язів.
8. Навести лад з відвідуванням родичів і знайомих.

Готуючись до виконання батьківських обов'язків, хлопці мають бути психологічно готовими до цілого комплексу кризових явищ, які переживає молодий батько з появою дитини. Ми виділили такі основні сторони цієї кризи:

1. **Матеріальна.** Поява додаткових витрат вимагає перерозподілу бюджету сім'ї, а за відсутності допомоги від родичів проблема «де взяти гроші?» може бути дуже гострою, і саме чоловік повинен її вирішувати. Чоловік, який відчуває фінансову скруту, відсутність кишенькових грошей, має дискомфорт, незадоволення життям, а отже – дратівливість, схильність до конфліктів.

2. **Часова.** Для того, щоб поповнити бюджет, потрібний час, а неминуче виникнення додаткових домашніх робіт і без того «спресовує» добу, змушуючи чоловіка відмовлятися від звичних розваг, а іноді й від сну.

3. **Сексуальна.** Вагітність майже завжди буває пов'язана з обмеженням регулярного статевого життя (як і післяпологові обмеження), необхідного для молодого чоловіка.

4. **Психологічна.** В цих умовах йому хочеться компенсації у вигляді ніжності і ласки, турботи дружини. Але їй часто не до нього: їй теж бракує часу, вона погано почувається, до того ж занурена в переживання емоцій материнства. Втрата привабливості, втомлюваність, а отже і дратівливість призводить до напруженості в стосунках, ревнощів. Особливо серйозні психологічні проблеми виникають у тих сім'ях, де дружина психологічно виконувала роль «матері» стосовно чоловіка.

4.3. Психолого-педагогічна підготовка майбутніх батьків

Готуючи молодь до виконання батьківських функцій, варто мати на увазі такі основні компоненти материнства/батьківства: мотиваційний, когнітивний, емоційний, оцінний та поведінковий. Мотиваційний компонент – це, передовсім, вироблення відповідних мотивів і установок, усвідомлення і прийняття їх як життєві цінності і стимули поведінки та діяльності. Це формування стійкого інтересу до проблеми материнства/батьківства, до базових батьківських якостей, до психологічних якостей дитини, тощо. При цьому ні в якому разі не можна розвивати поняття про материнство як поняття про борг, який майбутня жінка має віддати суспільству, що виростило і виховало її. Тобто «кредит», отриманий при народженні, жінка ніби має повернути державі у вигляді нового члена суспільства. Це сьогодні неактуально, бо можливостей для самореалізації у сучасної жінки значно більше, ніж раніше, і дитина – не єдиний спосіб показати суспільну корисність. За результатами численних досліджень, реальні мотиви, за якими українські жінки стають матерями, не співпадають з думками «про майбутнє людства» і святий обов'язок материнства», що пов'язуються офіційною мораллю.

Змістовий блок формування усвідомленого батьківства передбачав когнітивний, емоційний, оцінний та поведінковий компоненти. **Когнітивний компонент** передбачає засвоєння і прийняття школярами системи знань та уявлень про:

- призначення батька/матері та їх роль у житті людського суспільства;
- дитину, процес її розвитку і фактори, що визначають цей процес;
- ідеальний і реальний образ дитини;

– репродуктивне здоров'я та здоров'я дитини, шляхи його збереження і зміцнення;

– зміни, що відбудуться у житті сім'ї у зв'язку з народженням дитини;

– позитивні і негативні моменти пов'язані з вихованням дітей у сім'ї;

– розподіл батьківських ролей;

– про ґендерні особливості материнства/батьківства. Так, дівчата, говорячи про материнство, вище оцінюють любов (75 %), відповідальність (68,5 %), увагу до дітей (54 %), а також труднощі у вихованні дітей (79 %). Юнаки, у свою чергу, в своїх уявленнях про батьківство дають вищу оцінку проблемам забезпечення майбутнього для своєї дитини (62 %), затрат часу для неї (57 %), а також для них важливіше те, яким прикладом вони будуть для своєї дитини (78 %);

– вплив дитини на взаємини подружжя тощо.

Обов'язковий мінімум знань включає фізіологічні і психологічні аспекти вагітності і пологів, а також догляд за новонародженим. Звідси – першочергове завдання, що постає на сучасному етапі не лише перед американськими педагогами: передача молодому поколінню вичерпної сукупності необхідних знань та практичного досвіду до появи у них власних дітей.

У Британії вважається, що підготовка до батьківства має стати доступною для кожного юнака і кожної дівчини, незважаючи на їхні розумові здібності. На жаль, дослідження Т.Графтон показало поширеність традиційних поглядів молоді на виконання жінкою перш за все материнського обов'язку, ролі виховательки та домогосподарки. Проте простежувалась незначна частина ліберальних поглядів: юнаки почали цікавитись питаннями догляду за дитиною, вибирали освітню програму з батьківства. Т.Графтон звернув увагу на той факт, що здебільшого такі курси обираються дівчатами і рідко юнаками [451, с. 48].

Розроблена відомим американським фізіологом Харріет Хіф програма «Навчаємо батьківства: вчимо піклуватися» орієнтує слухачів на ознайомлення з правилами побудови безпечного, здорового та стимулюючого розвитку дитини середовища (правила харчування, дотримання гігієни та регулярного медичного огляду, профілактика захворювань, проведення різноманітних щеплень тощо), що є особливо актуальним у перші роки життя немовлят [452, с. 39].

Учні повинні знати характеристики новонароджених: зовнішній вигляд, медичні тести для оцінки нормальності, особливості поведінки дитини, емоційні та фізичні потреби дитини тощо. Школяріправляються в навичках прийняття батьківських рішень.

Інша американська програма, яка може бути успішно використана у вітчизняному досвіді, називається «З батьком надійніше», яка акцентує увагу на позитивних факторах залучення батька до виховання дітей у межах паралельного формування навичок

відповідального батьківства. Особливо ефективним є використання в даному курсі прогностичного методу: школярам пропонують скласти розповідь про себе, в якій вони мають зазначити найважливіші події; з їх минулого та описати власне майбутнє, акцентуючи увагу на етапі народження власної дитини.

Школярі мають усвідомити, що: батьки – це джерело соціалізації своїх дітей; батьківське ставлення, знання, навички і типи поведінки можуть покращитись завдяки зусиллям батьків отримати певні знання про виховання дітей; батьківська майстерність посилюватиметься з допомогою навчання та досвіду; батьківська освіта стане ефективнішою, якщо батьки пройшли відповідну підготовку в роки навчання в школі; дитина навчається у батька тієї ж статі ґендерним ролям; образ батьків протилежної статі має значний вплив на вибір майбутнього партнера.

Курс із батьківства може читатися як самостійний, так і бути модульним компонентом, складовою у змісті обов'язкових навчальних предметів. Так, деякі теми опрацьовуються під час вивчення основних шкільних предметів, як-от «Основи безпеки життєдіяльності дитини», «Здоровий спосіб життя», «Валеологія» та ін. В початкових класах, наприклад, суспільні науки можуть об'єднати з вивченням методів батьківства в різних культурах; читання матеріалу може охоплювати вибрану літературу, яка включає теми батьківства.

Батьківська освіта може також бути частиною таких предметів, як історія, мистецтво і музика. Підготовка до батьківства у старших класах може інтегруватися у різні дисципліни і є навіть успішною в досить непередбачуваних сферах (наприклад, англійська як друга мова). Деякі школи також розширюють програми батьківської освіти в навчанні або інший студентський батьківський досвід серед молодших і старших школярів. Крім того, позакласна та позашкільна діяльність ініціюється релігійними та громадськими організаціями. Читання курсів передбачає мультикультуральний підхід, оскільки в школах вчать діти різних рас, етнічностей, націй. Вони можуть проводитися окремо для дівчат і окремо для хлопців.

Емоційний компонент формування батьківства передбачає, передовсім, стимулювання емоційного переживання стану «бути матір'ю (батьком)»; розвиток ставлення до дитини як до бажаної і значущої істоти і пов'язані з цим позитивні і негативні емоції; входження у стан емоційного комфорту в процесі ментальної взаємодії з майбутньою дитиною; прийняття емоцій дитини і повернення їх з позитивним вектором. Саме через це засвоєні раніше знання про природу материнства (батьківства) і значущість адекватного материнського (батьківського) ставлення для розвитку особистості дитини, а також привабливість материнства як такого, набувають

особистісної значущості і цінності і стимулюють прийняття відповідальності за наслідки своїх вчинків.

Р. Овчаровою [453] експериментально доведено, що психологічно підготовлений батько охоче любить новонародженим, відчуває фізичне задоволення від дотику до нього і практично не поступається жінці у догляді за дитиною. Це сприяє і виникненню тіснішої емоційної прив'язаності батька до дитини. Вважають, що чим раніше батько прилучається до догляду за дитиною і чим захопленіше він це робить, тим сильніше стає його батьківська любов.

Не можна оминати і формування **оцінного компоненту** батьківського ставлення чоловіків і жінок, між якими є суттєві відмінності. З одного боку, матір, зазвичай, краще знає свою дитину, ніж батько, у неї сильніше виражене прагнення зрозуміти внутрішній світ дитини, її почуття і переживання. Вища суб'єктивність і широта описання дитини матерями, очевидно, пов'язана з відмінностями комунікативних характеристик чоловіків і жінок. Матері частіше приписують дитині соціальну неуспішність і хворобливість, тобто бачать у дитині «маленьку невдачу». Образ дитини у матері менш позитивний, але більш деталізований. Батько уявляє своїх дітей більш позитивно, хоч і абстрактніше.

Розвиток **поведінкового компоненту** материнства/батьківства має на увазі формування практичних умінь догляду за дитиною та її виховання. проявляється передовсім у вмінні доглядати та виховувати дитину. Все розмаїття проявів поведінкової складової компонентів батьківства можна звести до двох основних стратегій:

1) сприйняття материнської/батьківської ролі як **обмеження** (тимчасового чи постійного) для самореалізації;

2) сприйняття материнської/батьківської ролі як нової можливості для самореалізації.

У той час, як матір спілкується з маленькою дитиною передовсім у процесі догляду за нею, батько взаємодіє з дитиною в процесі гри. У ході спостережень за взаємодією матері і батька з грудною дитиною виявилось, що матір, навіть граючись з малюком, намагається передовсім її заспокоїти. Материнська гра – це в сутності продовження догляду за дитиною. Батько, навпаки, віддає перевагу силовим іграм і діям, що розвиваються власну активність дитини. Ігри між батьком і дитиною носять циклічний характер, періоди мінімальної активності чергуються зі спалахами активності.

Для того, щоб прийняти усвідомлене рішення про батьківство, в США та Німеччині школярам пропонують курси «Подумай! Перед тим, як зважитися на дитину!» (США) та «Час роздуми про дітей» (Німеччина), які сприяють усвідомленню школярами щоденних батьківських обов'язків та відповідальності за догляд дитини.

Особливістю цієї програми є проект імітації батьківства із застосуванням дитини-робота, тамагочі (комп'ютеризованого малюка, імітатора немовляти). Малюк, як і справжнє немовля, позбавляє підлітків сну, руйнує їх соціальне життя і прив'язує до себе. Графік поведінки дитини-імітатора максимально наближений до специфіки поведінки живої дитини. Головна мета програми – допомогти підліткам краще зрозуміти всю повноту відповідальності та зобов'язань батьківства [415, с. 209].

Разом з тим, Малюка запрограмовано на відстеження турботи, навичок справжнього догляду, які він отримує. Дитина-робот повідомляє про будь-яку «зневагу» чи «зловживання», коли її повертають інструктору. Новітня дитина-робот вимагає від підлітків навичок «годування», миття, зміни пелюшок і підгузків. Потреби дитини є ідентичними потребам справжнього немовляти. Таке комп'ютеризоване навчання опікунських навичок відволікає учнів від грубого, жорстокого ставлення і сприяє позитивним емоційним зв'язкам, агуканню, співу до дитини тощо. Щоправда, дослідники відзначають, що значна частина дівчат-підлітків, які отримали в подарунок цю ляльку-застереження, вже через день-другий повертають її в магазин. Такий підхід виховує відповідальність у стосунках юнаків і дівчат, прийнятті рішення про контрацепцію і намірах про народження дитини поза шлюбом [454].

Запроваджуючи курс з підготовки до усвідомленого батьківства, практичні заняття проводилися наступним чином:

- здійснювалися візити до центрів матері та дитини, де лікарі розповідали про належний догляд за дітьми;
- учням надавалося право проводити практичні заняття з дітьми дошкільного віку. Перед візитом у дитячий садочок учні ретельно готувалися;
- учням обох статей пропонувалася волонтерська практика у дитсадках.

Поведінковий компонент передбачає прояв любові в конкретних реакціях, діях і вчинках. Матір, у порівнянні з батьком, проявляє свою любов здебільшого назовні. Для батька характерна тенденція до внутрішнього переживання любові стосовно до своєї дитини, батько велике значення надає емоційному тлу взаємин з дитиною. Таким чином, **материнська любов більш дійова, ніж батьківська.**

З психологічної позиції любов батька розглядається як любов вимоглива, умовна, яку дитина має заслужити. На відміну від нього, любов матері за своєю природою безумовна. Так, любов батька, на відміну від матері, не має вроджених передумов, а формується впродовж перших років життя дитини [455].

Розрізняється і стиль мовної комунікації батьків різної статі з дітьми. Батько вживає складнішу лексику і граматичні конструкції, менше пристосовується до мови дитини, розширяючи таким чином її лінгвістичний досвід. Матір більше «підлаштовує» свою мову під рівень розуміння дитини. Що ж до покарань, то батько частіше віддає перевагу фізичним покаранням, а матір – непрямим чи психологічним впливам як на синів, так і на дочок [456; 457].

Аналіз праць, присвячених батьківству, засвідчив, що сучасний стан дослідження цієї проблеми характеризується такими тенденціями:

- переважання досліджень материнства і психологічної готовності до материнства;

- відсутністю системного підходу до трактування значення «бути батьком», тобто його зв'язку з системою сім'ї і системою батьківства;

- нечіткістю трактування психологічної сутності понять «батько» та «психологічна готовність до виконання ролі батька»;

- відсутністю досліджень, що описують критерії і рівні психологічної готовності юнаків до батьківства;

- відсутністю моделей і технологій формування психологічної готовності юнаків до батьківства.

В. Сухомлинський вважав, що школа має бути одухотворена культом Матері. Особливо це важливо, коли діти стають підлітками: *«В школі має панувати культ матері – дух високого, цнотливого ставлення до жінки – джерело людського життя і краси. Це облагороджує природний статевий потяг, очищає душу людини від тваринного, грубого, інстинктивного. Той, хто вихований у душі цнотливої поваги і благоговіння перед матір'ю, ніколи не погляне на дівчинку і дівчину хтивим поглядом. Його очі не примусять припустити юну істоту комплексувати чи ж, навпаки, відповісти жіночим кокетством»*. В. Сухомлинський глибоко розкриває психофізіологічні особливості хлопчиків і дівчаток, обґрунтовує специфічний підхід у їх вихованні, дає практичні поради з виховання із хлопчиків і юнаків, дівчаток і дівчат справжніх чоловіків і жінок [458].

Велике значення у підготовці майбутнього сім'янина відіграє формування *педагогічної культури*, яка включає в себе педагогічну підготовленість і педагогічну діяльність. Не випадково ця проблема привертала увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників.

У підготовці хлопчиків до батьківства важливо звернути увагу на два підходи до розуміння ролі батька – традиційний і так зване «нове батьківство». **Традиційний підхід** обмежується розглядом біологічної ролі батька. Традиційно батько піклувався про сім'ю як про економічний осередок, визначав сімейну політику, шлюбну стратегію, вирішував питання успадкування, і ставленням батька до цих зобов'язань визначався його престиж (при цьому він стояв наче в

стороні від стосунків «матір – дитина»). У зв'язку з тим, що з середини ХХ ст. відбулись зміни, пов'язані з емансипацією і новим становищем жінок у суспільстві, стався поворот до феномену **«нового батьківства»**. В обов'язки **«нового батька» входять догляд за дитиною, турбота про неї, моральне та інтелектуальне виховання і т. п., тому стирається грань між батьком і матір'ю**. Чоловіки почали брати все більшу участь у вихованні. Однак, не дивлячись на свої можливості, більшість батьків не беруть на себе основної відповідальності в догляді за дитиною.

У своїй експериментальній роботі ми орієнтували юнаків на тісніший контакт з майбутньою дитиною. Важливо сформувані переконання юнаків у тому, що будь-який чоловік у наш час цілком може замінити жінку, він тільки грудьми годувати дитину не може, а все інше йому доступно: на прилавках магазинів і аптек є все, що завгодно, не треба нічого видумувати чи діставати. Треба лише проявити бажання. Не треба чекати, доки діти підростуть і стануть розумнішими і цікавішими, бо можуть, упустивши цей період, стати для дитини чужими.

Юнаки, котрі начебто й готові до усвідомленого батьківства, мають знати, що ейфорія з приводу народження дитини пропадає у багатьох чоловіків щойно вони стикаються з тим, що діти, виявляється, дуже гучно верещать вночі, заважають займатися сексом, а також хворіють, вимагають нескінченної уваги до своєї персони. Особливо стійкі татусі намагаються, щоправда, допомагати дружині у трудомісткому процесі пеленання і годування новонародженого але, зазвичай, цього заповзяття ледь вистачає на декілька місяців.

Л. Шнейдер (Росія) пропонує систему принципів сімейного виховання, яка, на нашу думку, варта уваги, і яку необхідно довести до свідомості майбутніх батьків:

- діти мають рости і виховуватися в атмосфері доброзичливості, любові і щастя;
- виховні впливи мають будуватися з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей;
- виховання здійснюється з опорою на позитивне;
- більшість видів діяльності, що організуються в сім'ї, мають бути побудовані на грі;
- оптимізм і мажор – основа стилю і тону спілкування з дітьми у сім'ї.

Даючи дитині все найнеобхідніше для її нормального розвитку, не варто забувати про почуття міри. Правилом у ставленні до дитини повинні стати слова великого Ж. Ж. Руссо: *«Чи знаєте, який найвірніший спосіб зробити вашу дитину нещасною? Це привчити її не зустрічати ні в чому відмови?»* [459].

Для того, щоб досягти успіхів у вихованні своїх дітей, батьки мають зрозуміти, що дитину не можна карати і сварити в таких випадках: а) коли вона хвора, або ще не відійшла від хвороби; б) під час їжі, до чи після сну; в) під час гри; г) відразу після фізичної чи душевної травми (треба почекати доки затихне гострий біль); ґ) коли дитина не справляється з дорученим завданням, з неухважністю, з дратівливістю, проявляє нездатність, незручність, недосвідченість тощо; д) коли батькам незрозумілі внутрішні причини, мотиви здійсненого вчинку; є) у стані афекту, коли батьки «не в душі», без настрою, втомилися, роздратовані з якихось інших причин, у нетверезому стані тощо. Варто запам'ятати, що в цьому стані батьківський гнів завжди несправедливий. Порушуючи ці правила, батьки досягають результатів, прямо протилежних благим намірам [428, с. 201].

Окремі автори рекомендують засвоїти основні заповіді батьківства: починати треба якомога раніше; варто вишукувати час для занять з дитиною; не стримувати емоцій, обіймати дитину, робити їй компліменти; побільше веселості, розумної організації сімейних свят, дозвілля, невеликої конкуренції (для хлопчиків); постійно пам'ятати про дисципліну тощо. Досліджуючи специфіку успішної адаптації до батьківської ролі, Р. Манеров виділяє декілька показників: задоволення своєю батьківською роллю; відчуття батьківської компетентності; відсутність проблем у взаємодії з дитиною; емоційне і фізичне благополуччя дитини [460].

Разом з тим, досвідчені педагоги закликають батьків відмовитися від того, щоб **жити заради дітей**. Мудрий психолог, звертаючись до батьків, закликав: *«Благаю вас, не живіть заради дітей! Їм це не тільки не потрібно, їм це – шкідливо!»*. Передовсім треба любити свого партнера чи партнершу – діти виростуть, а партнери залишаться. Цим можна дати дітям приклад гармонійних стосунків. Краще більше уваги приділити собі, своєму іміджу. Треба давати дітям більше **свободи** – тоді вони зможуть рости і розвиватися.

4.4. Основи формування контрацептивної культури в молоді

В Україні **аборт** все ще залишається одним із методів регулювання народжуваності і за його наслідками вважається основним чинником розладу репродуктивного здоров'я. У середньому кожна жінка дітородного віку робить за життя 4–5 абортів. Навіть при дотриманні усіх умов і технічно грамотному виконанні операції частота ускладнень коливається в межах 10–40%, з них найчастіші – кровотечі, пов'язані із затримкою залишків плодового яйця, запальні захворювання матки і придатків.

Проблема **абортів**, їх розповсюдженість, частота використання в Україні є наочним прикладом споживацького, байдужого ставлення до свого здоров'я українських жінок. Вони переконані, що аборт має бути легальним, доступним, безпечним і рідкісним. Разом з тим, ставлення українців до переривання вагітності вкрай негативне: 70% чоловіків і майже 90% жінок погодились з тим, що аборти більш небезпечні, ніж побічні ефекти від використанні контрацепції.

Ще 100 років тому англійський юрист Рафаеле Баллестріні сказав: *«Вірним доказом того, що якийсь народ дійшов до крайньої точки морального падіння, будуть ті часи, коли аборт стане звичним і абсолютно сприйнятливим»*[461]. Під час абортів, як правило, дві жертви – вбита дитина і вона, матір, що стала вбивцею. Правда, більшість жінок не думають, що вбивають живу істоту. Та й лікарі, радячи в ранні терміни переривати вагітність, переконують, що в перші місяці дитина ще не сформувалась. Це дуже велика помилка! *«Якось, – розповідає американський доктор Уілке, – ми розітнули матку вагітної жінки, яка щойно загинула в автокатастрофі. У пухирі з довколоплідними водами був хлопчик 11-ти тижнів. Уже живий, і... ще живий. Він дихав, він смоктав свій крихітний пальчик»* [462]. В 11–12 тижнів, як уже зазначалось, функціонують усі системи зародкового організму. Дитина не лише дихає, але і ковтає, перетравлює, виділяє... Вона реагує на біль, відвертається від шуму, намагається прийняти зручну позу, коли її турбують.

На четвертому місяці вагітності з'являється слух. Учені кидали на підлогу металеве відро – і прилади показували, що дитина прокидається від шуму. А серцебиття плоду починається після 18-го дня від зачаття, коли жінка сама ще не впевнена, що вагітна. Навіть якщо сформована хоча б одна клітина, все одно – дитина вже живе, вже відома її стать, колір волосся й очей, існує певний хромосомний набір. Папа Іван Павло II заявляв, що *«замах на ненароджене життя, в*

якій би фазі розвитку воно не було, є загрозою для усього морального порядку, усього правдивого охоронця добра людини. Оборона абсолютної недоторканості життя ненародженого є частиною охорони прав людини і людської гідності» (Лігерік, 1.Х.1979) [463].

Шістдесят тисяч абортів зробив американський лікар Бернард Натансон. Йому вдалося з допомогою ультразвуку зняти на плівку хід операції за терміну тримісячної вагітності. «Німий крик» – так називається ця плівка. Важко собі уявити, але зародок відчуває загрозу з боку інструменту. Намагаючись заховатися від небезпеки, що насувається, він починає рухатись швидше і тривожніше, серцебиття його частішає, він широко відкриває рот, наче кричить німим криком. Кажуть, переглянувши ці кадри, багато лікарів відмовились робити операції по перериванню вагітності. Відомий радянський гінеколог В. Снегірьов писав: «Аборт є операція з-за рогу, операція ломом і лопатою». Адже уже до 12 тижнів утворюються кістки, і тоді маленьке тільце доводиться розрізати на частини.

У результаті абортів жінка може набути запалення придатків, порушення менструального циклу. Вагітність навіть у початкових стадіях пов'язана з **глибокою фізіологічною перебудовою організму жінки**. Раптове усунення плода різко перериває перебіг цих процесів, нормальна життєдіяльність всього організму порушується. У результаті абортів жінка може набути запалення придатків, порушення менструального циклу. Вагітність навіть у початкових стадіях пов'язана з глибокою фізіологічною перебудовою організму жінки. Раптове усунення плода різко перериває перебіг цих процесів, нормальна життєдіяльність всього організму порушується.

Особливо це стосується нервової та ендокринної систем. Це, як кажуть, єдиний випадок, коли жінка добровільно погоджується на операцію, що прискорює старіння. Навіть, якщо все обійдеться благополучно, жінку чекає багато неприємностей в майбутньому. По-перше, після абортів нерідко вагітність завершується викиданням плода. По-друге, встановлений зв'язок між абортів і каліцтвом дитини при наступній вагітності. За даними німецьких медиків з 250 жінок з пологового будинку, які робили аборт, у 56 народились діти з аномаліями, а з такої ж кількості тих, хто не робив, – 15. Японські лікарі вважають, що у тих жінок, які коли-небудь робили аборт, діти часто народжуються недоношеними.

Окрім того, **аборт – важка моральна травма**, навіть якщо жінка з самого початку абсолютно не сумнівається у його необхідності. Аборт можна зробити легко і швидко. А жалкувати, можливо, доведеться все життя. Хронічна внутрішня пустота, що ятрить серце і свідомість, невід'ємна складова почуття втрати. Серцевий біль потребує часу для зцілення. Рана, проте, все одно залишається. Так само як і почуття

втрати. Як часто жінка жалкує про зроблене, безсонними ночами картаючи себе: «Цього року йому було б 5,... 8,... Було б ...! Яким би міг стати мій син чи донька? На кого б був подібним? Як би ходив, говорив, усміхався?» тощо. Будуть поставати перед жінкою вбиті діти і запитувати: «За що ти мене, мамо, вбила? Я так тебе любив, я так хотів жити».

Фахівці вважають, що **постабортний синдром починається** не з самого аборту, а **з процесу прийняття рішення**, яке призводить до аборту. Обдумування жінкою аборту повинно змінити її думки через заперечення чи раціоналізацію, щоб наважитись на нього. Серед основних симптомів постабортного синдрому вчені виділяють: зниження самоповаги; відчуття провини; депресію, що може виражатися різними способами, включаючи зміни настрою, брак енергії, втрату інтересу, плач, нездатність приймати адекватні рішення тощо; нічні кошмари і неспокійний сон; вживання наркотиків, зловживання алкоголем; сексуальні дисфункції; фобії; нездатність виражати емоції; віддалення чи втрату впевненості і довіри до протилежної статі; фіксацію на іншій дитинці тощо.

Проблема абортів, їх розповсюдженість, частота використання в Україні є наочним прикладом споживацького, байдужого ставлення до свого здоров'я українських жінок. Дехто з них заявляє: «Аборт – це така ж норма як апендицит і тому не варто прикриватися етикою і мораллю. Треба допомагати людям і менше думати про ембріони».

Поборники абортів вважають:

1. Легалізація абортів потягне за собою не зниження народжуваності, а лише зниження чисельності самих абортів.
2. Аборт позитивно позначається на здоров'ї жінки, оскільки організм починає працювати «на двох».
3. Аборт є невід'ємною частиною права жінки на материнство.
4. Покращаться демографічні показники.

Таким чином, аборти – це величезне лихо. Не випадково, останнім часом чути заклики законодавчо заборонити проведення операцій зі штучного переривання вагітності. Однак в нинішній соціально-економічній ситуації заборона абортів може стати не меншим лихом. Вона спровокує зростання кількості незаконних абортів, а отже, і показника материнської смертності, може викликати серйозне збільшення кількості дітей, яких залишають після народження, або від яких відмовляються (добре, ще коли приносять в будинок немовляти, а то можуть викинути й у сміттєвий бак). І вітчизняний, і зарубіжний досвід переконливо доводять, що неминучим наслідком заборони абортів стає їх криміналізація. В кращому випадку буде розвиватися **абортивний туризм**.

У багатьох країнах, що розвиваються, ризик летального наслідку внаслідок ускладнень, викликаних небезпечним абортom, у сотні разів перевищує відповідний ризик при кваліфікованомu виконанні абoрту в безпечних умовах. У всьому світі статистика відношення абoрту до живонароджених виглядає як 1:7, в Україні лише з 2001 р. частота пологів почала перевищувати частоту абoртів, і у 2016 р. співвідношення абoрту до живонароджених становить 1:3,9. Боротися з абoртами треба не заборонами, треба вчити молодь правильним методам планування вагітності, пояснювати шкідливість і небезпеку безсистемних сексуальних контактів. За даними опитування серед старшокласниць та студенток молодших курсів педуніверситету (15–19 років), майже половина (47 %) опитаних дівчат не знають, в яку консультацію вони можуть звернутися в разі необхідності, в той час як у кожної третьої з них є в цьому гостра потреба. На думку психологів, проблему абoртів зокрема і контрацептивної культури взагалі найшвидше вдасться вирішити не заборонними, а просвітніми заходами.

Як не дивно, рівень інформованості сучасних підлітків виявився достатньо високим: 93 % дівчат і 98 % юнаків чули хоча б про один з методів: але 3/4 з них знали лише про традиційні методи. Найвідомішими їм засобами контрацепції були презервативи (98 % – юнаки, 89% – дівчата), комбіновані оральні контрацептиви (59,4% і 56,0% відповідно), внутрішньоматкова спіраль (58,9% і 73,9%), перерваний статевий акт (24,5% і 50,1%). При цьому, більшість **визначали свої знання про контрацепцію недостатніми.**

Оцінюючи ефективність і надійність різних методів контрацепції, дівчата і юнаки на перше місце поставили **використання презерватива** (52,1% і 74,0% відповідно). Відповідно до думки дівчат, вищезгаданому методу запобігання небажаний вагітності дещо поступаються внутрішньоматкові контрацептиви (38,6%), утримання від сексу, перерваний статевий акт (35,4%) і прийом гормональних препаратів (26,9%). На думку юнаків, за ефективністю і надійністю за презервативами йдуть перерваний статевий акт (32,7%), внутрішньоматкові (22,4%) і гормональні контрацептиви (16,8%). Як видно з наведених вище даних, **гормональний метод контрацепції**, який, на думку ВООЗ, наділений теоретично на 99,7% ефективністю 99,7% (практичною надійністю – 92%), надійним вважає лише п'ята частина наших респондентів, що говорить про малу обізнаність молоді про переваги і недоліки даного методу запобігання від небажаної вагітності.

Ми вирішили окремо з'ясувати, як оцінюють наші респонденти прийом комбінованих оральних контрацептивів (КОК). Більшість дівчат (48,0%) і юнаків (46,8%) вважають, що КОК зручні в застосуванні, але

небезпечні для здоров'я. У тому, що КОК безпечні для здоров'я, впевнені лише 15,7% дівчат і 12,8% юнаків. При цьому 11,5% дівчат і 16,0% юнаків вважають, що даний метод контрацепції ще і зручний в застосуванні. Досить великий відсоток респондентів відзначають, що прийом КОК не тільки небезпечний, але і незручний (8,9% дівчат і 9,0% юнаків). Практично 25% всіх опитаних не змогли дати оцінку прийому КОК, що може свідчити про недостатню обізнаність їх з питання переваг і недоліків даного методу запобігання вагітності. Ми вирішили з'ясувати, який вплив, на думку наших респондентів, надають КОК на організм жінок, і встановили, що у дівчат і юнаків з даного питання знання не однакові. Більшість дівчат (59,9%), як і юнаків (52,3%) вважають, що КОК запобігають настанню вагітності, але їх тривалий прийом може призвести до безпліддя (43,5% і 27,8% респондентів відповідно).

Сьогодні інформації про запобігання і про шкоду абортів вистачає, але **знати і користуватися – різні речі**. І тут заважає не стільки відсутність досвіду користування, скажімо, презервативом, скільки сумнів – наскільки запобігання сумісне з коханням і спонтанністю почуттів, з довірою і юнацькою пристрастю, так і як до цього поставиться партнер? Основна причина легковажності підлітків та молоді у використанні контрацептивів у тому, що *їм здається, що всі неприємності відбуваються з кимось іншим*. А ще вони мають дуже обмежені знання про грамотне запобігання небажаній вагітності. Ось чому молоді повинні знати про те, що використання контрацептивів свідчить про відповідальність і зовсім не заважає сексуальності. Якщо партнерам незручно обговорити відкрито ту чи іншу сексуальну проблему, мабуть, їм не варто займатись сексом. Тому біда найчастіше приходить до недосвідчених, скромних, довірливих і романтичних дівчат, позаяк для них інтимна ситуація виникає несподівано. А дівчата, які вже прилучились до «спортивного» сексу і знають правила «гри», охороняються досить професійно.

Найголовніше, що повинна засвоїти молодь – небажану вагітність необхідно не переривати, а попереджувати, використовуючи протизаплідні засоби.

На жаль, ситуація в Україні характеризується відсутністю в населення, в тому числі підлітків і молоді, інформації про те, що таке планування сім'ї, сексуальність, хвороби, що передаються статевим шляхом, сучасна контрацепція, безпечний секс. Це пов'язано з відсутністю кваліфікованих спеціалістів, здатних займатися статевим вихованням, а також відсутністю системи сексуальної просвіти. Окрім цього, досить часто підлітки не хочуть звертатися зі своїми проблемами в існуючі державні структури (консультації, диспансери, служби тощо).

З метою з'ясування причин негативного ставлення до методів контрацепції, за даними анкетування було визначено, що найзначущими є наступні: погана інформованість (64,8 %), неякісне навчання (консультування) (14,2 %), економічний фактор (дорожнеча контрацептивів) – 21,4 %. Готовність переважної більшості молоді до надійної контрацепції недостатньо сформована. Близько 70 % дівчат під час першого сексуального контакту не використовують ніяких засобів запобігання. Чим вони молодші, тим більш легковажні.

Основна причина легковажності підлітків та молоді у використанні контрацептивів у тому, що їм здається, що всі неприємності відбуваються з кимось іншим. А ще вони мають дуже обмежені знання про грамотне запобігання небажаний вагітності. Ось чому молоді повинні знати про те, що використання контрацептивів свідчить про відповідальність і зовсім не заважає сексуальності. Якщо партнерам незручно обговорити відкрито ту чи іншу сексуальну проблему, мабуть, їм не варто займатись сексом.

Правильне, грамотне, розумне застосування контрацептивів – запорука збереження здоров'я жінки, забезпечення нормального протікання наступних вагітностей, відкриття шляху до щасливого материнства. Суть застосування протизаплідних засобів полягає в тому, щоб не допустити проникнення сперматозоїда в яйцеклітину, тобто запобігти заплідненню або ж створити такі умови, за яких був би неможливий дальший розвиток заплідненої яйцеклітини. Для досягнення цієї мети пропонують різноманітні методи, а саме:

- 1) створення механічних перешкод на шляху просування сперматозоїда до яйцеклітини, утримання від статевих стосунків;
- 2) введення внутрішньоматкових засобів з метою створення неможливих умов для розвитку заплідненої яйцеклітини;
- 3) використання гормональних і хімічних препаратів, які затримують визрівання і виділення яєчником яйцеклітини;

Кожен з цих методів досягає своєї мети при правильному використанні відповідних контрацептивів, які мають бути високоефективними, нешкідливими для організму, доступними і недорогими. Однак, понад 50 % підлітків і молоді користуються у своєму інтимному житті дуже ненадійними методами запобігання вагітності: перерваним статевим актом і спринцюванням. Простота, доступність, негайна ефективність и конфіденційність зробили презервативи и сперміциди популярними у сексуально активних молодих людей. Більшість респондентів сказали, що можуть при необхідності купити презервативи і правильно користуватися ними. 90% юнаків і 70% дівчат, котрі взяли участь в дослідженні, впевнені в тому, що змогли б купити презерватив, якби він їм знадобився.

Переважна більшість учасників опитування погодились з тим, що подружжя повинні обговорювати планування сім'ї спільно (чоловіки погоджувались з цією думкою частіше). До речі, підлітки значно рідше від дорослих обговорюють проблеми використання контрацепції зі своїм партнером. Широко розповсюдженою практикою є обговорення проблем контрацепції з друзями і родичами (28% чоловіків і 39% жінок). Респонденти у віці 14-17 років швидше обговорюють проблему контрацепції з друзями, а не зі сексуальним партнером. На жаль, в Україні рідко за консультаціями з питання використання того чи іншого засобу запобігання небажаної вагітності звертаються до медичних працівників (менше 20% жінок і лише 4% чоловіків). А серед підлітків ці цифри ще менші.

Лише 22,3 % юних і молодих жінок та 13,8 % юнаків знають про екстрену контрацепцію. Дехто вважає, що низький рівень контрацептивної активності пов'язаний з економічними проблемами молоді. Результати нашого дослідження заперечують цю точку зору: лише внутрішньоматкова спіраль і презервативи були названі дорогими майже половиною жінок. Більшість (75,4 %) дівчат, купуючи оральні контрацептиви, вважали цей метод доступним для себе. Щодо мотивації використання контрацептивних засобів, то основним мотивом у дівчат виявилось «побоювання небажаної вагітності» (69,9% дівчат і 37,3% юнаків), а у юнаків «бажання уникнути хвороб, що передаються статевим шляхом» (відповідно 30,1% і 62,1%).

Знання про контрацептивні засоби є профілактикою ранньої (небажаної) вагітності (і десь ВІЛ/СНІД) і, не дивлячись на побоювання багатьох батьків, такі знання не провокують ранні статеві контакти підлітків. Але самі батьки в основному уникають подібних розмов, а якщо вони все ж наважуються на таку розмову «під тиском обставин», то ризикують образити свою дитину. Адже вона може сприйняти подібні розмови як недовіру і підозру в статевих зв'язках з партнером, з яким у неї лише романтичні стосунки. Що ж можна порадити батькам? Нічого! Справа в тому, що до цього віку вони вже повинні були виховати в дитині самостійність і здатність приймати відповідальні рішення. І прийшов час «збирати плоди» свого виховання.

Пріоритетні завдання формування контрацептивної культури зведені до: озброєння молоді ґрунтовними знаннями про СНІД і венеричні захворювання; пропаганди використання контрацептивів й обговорення з партнером питань безпечної статевої поведінки; розвитку впевненості учнів у власній спроможності уникати незахищених статевих контактів; подолання бар'єрів з використання презервативів та інших засобів контрацепції; заохочення до обговорення даних питань з батьками. До ефективних засобів реалізації останнього завдання зараховуємо практику використання

спеціальних журналів з домашніми завданнями, виконувати які школярі мають разом зі своїми батьками.

Методи контрацепції відрізняються за: ефективністю (надійністю); безпекою для здоров'я; зворотністю (відновленням фертильної здатності); доступністю за ціною і можливістю придбання; наявністю додаткових лікувальних і профілактичних ефектів; зручністю у використанні; відсутністю негативного впливу на сексуальну функцію, психіку під час сексу.

Наше дослідження встановило гендерні відмінності ставленні до засобів контрацепції. Більшість чоловіків і жінок погодились з тим, що чоловік і жінка, котрі завжди носять зі собою презерватив, чинять мудро. Тим не менше, більшість респондентів вважають, що цей обов'язок швидше повинен брати на себе чоловік, ніж жінка. Жінки були також більш схильні погодитися з тим, що їм складно носити зі собою презерватив, оскільки це виглядає так, наче вони планують вступити в сексуальний контакт. Чоловіки, на відміну від жінок, заявили, що використання презервативів знижує сексуальне задоволення.

Більшість респондентів сказали, що можуть при необхідності купити презервативи і правильно користуватися ними. Наслідки вивчення переконаності у здатності придбати і використовувати засоби контрацепції розміщені в таблиці 11.

Таблиця 11

| Відсоток упевнених у тому, що вони зможуть вжити наступних дій: | Підлітки 14–17 років | |
|---|-----------------------------|----------------|
| | юнаки | дівчата |
| Ви зможете у разі необхідності придбати засіб контрацепції | 80 | 55 |
| Ви зможете скористатися засобом контрацепції, навіть якщо ніхто з ваших друзів цього не робить | 54 | 67 |
| Ви стали б користуватися засобом контрацепції, навіть якщо б відчули негативні наслідки його використання | 28 | 14 |

Чоловіки та жінки більш чи менш впевнені в тому, що зможуть постійно використовувати презервативи. Лише 60% чоловіків і 40% жінок впевнені, що зможуть використовувати презервативи кожного разу під час сексуального контакту чи після того, як випили. Тільки половина чоловіків і жінок впевнені, що зможуть наполягти на використанні презервативу, якщо їх партнер відмовиться. Лише 40% чоловіків і 50% жінок впевнені, що зможуть відмовитися від статевого акту, якщо їх партнер не хоче використовувати презерватив. 80% чоловіків і 60% жінок впевнені в своїх здібностях правильно користуватися презервативом.

Разом з тим, практичне використання засобів контрацепції викликає чимало суперечок і питань. Всього 40% чоловіків і 43% жінок згодні з тим, що існує засіб контрацепції, що повністю відповідає їх потребам. Всього 25% чоловіків і 23% жінок вважають, що використання контрацепції не має серйозних побічних ефектів (серед підлітків – 21% і 19%). В той же час більшість респондентів (39% і 41%) швидше змирилися би з побічними ефектами від використання контрацепції, щоб уникнути серйозніших проблем (серед підлітків 14-17 років – відповідно 31% та 30%). Швидше підуть на ризик вагітності, ніж будуть піддавати себе небезпеці побічних ефектів, пов'язаних з використанням контрацепції, 17% чоловіків і 18% жінок (серед підлітків – 13% і 17% відповідно).

Мають місце **ґендерні розходження у контрацептивній поведінці молоді**. Встановлено, що юнаки набагато рідше беруть до уваги можливість наслідків незахищеного сексу, не замислюються або рідко замислюються про свої дії у випадку несподіваної вагітності партнерки. Сексуально активні підлітки або зовсім не застосовують контрацепцію, або використовують неефективні методи попередження вагітності. За результатами анкетування, лише 60 % дівчат намагались попередити вагітність, застосовуючи, зазвичай, малоефективні методи (спринцювання, сперміциди тощо). Вивчення репродуктивного анамнезу сексуально активних підлітків показало, що вагітність мала кожна третя дівчина, що жила статевим життям (32,1 %), при цьому типовим наслідком вагітності у підлітків є штучний аборт.

Не викликає сумніву те, що до контрацепції для сексуально активних **підлітків** ставляться найстрогіші вимоги: надійність; стерпність; безпека для здоров'я підлітка; добра зворотність контрацепції; доступність; конфіденційність; економічна доцільність; зручність у застосуванні, доступність для придбання та деякі інші критерії соціального та особистого характеру. При цьому слід враховувати сексуальні особливості дівчаток-підлітків, до яких відносяться: нерегулярне статеве життя; нерегулярні менструації (до 25%); недостатня сексуальна освіта; страх виявлення засобів контрацепції батьками чи близькими; вибір захисних засобів за «порадою» друзів; високий ризик ЗПСШ; декілька статевих партнерів.

Тривале вивчення проблеми контрацептивної культури приводить до висновку, що хоч держава й не має грубо втручатися у вибір молоддю моделі репродуктивної поведінки, проте її «м'яке втручання» в напрямку стимулювання зміни репродуктивної поведінки є не лише можливим, а й необхідним. У західному світі, де люблять прораховувати економічну рентабельність кожного кроку до того, як його зробити, давно дійшли висновку, що значно дешевше налагодити

просвітницьку роботу в усіх напрямках і головно серед школярів, ніж вкладати мільйони в «абортну промисловість».

Молодим, котрі готуються до вступу у подружнє життя, варто запам'ятати правила контрацепції:

1. Запобігатися треба завжди, коли не хочуть вагітності. Практично кожний незахищений статевий акт може призвести до вагітності.

2. Треба відкидати будь-які міфи щодо надійності окремих способів запобігання вагітності. Їх нагромадилось чимало:

– коли жінка годує дитину грудьми, її здатність до зачаття суттєво знижується (це може мати місце, але є результатом не відновлення менструального циклу. Перша овуляція після пологів може настати і через місяць, і через рік. Як тільки вона настає, жінка стає здатна до зачаття);

– неможливо завагітніти, якщо практикувати статевий акт під час місячних (якщо це місячні, то зачаття справді неможливе, але у жінок можуть бути кровотечі, що подібні на місячні, але не пов'язані з овуляцією);

– якщо жінка не відчуває оргазму, то вона ймовірно не завагітніє. Цей міф пов'язаний з тим, що жіночий оргазм вважають чимось подібним на чоловічий оргазм, який зазвичай пов'язаний з еякуляцією. Насправді, яйцеклітина ніколи «не виходить» назовні. Тим більше, що жіночий оргазм – це явище радше психологічного порядку, ніж біологічного, яке не виконує ніяких «корисних» у дітонародженні функцій, крім фізичної насолоди, що отримує жінка.

– немає небезпеки завагітніти під час першого сексуального контакту;

– зачаття неможливе після досягнення чоловіком певного віку чи жінкою клімаксу (частково так, але 100 % ґарантії немає);

– попередити вагітність можна за допомогою стрибків після коїтусу, якщо займатися сексом стоячи, то сперма витече з вульви; якщо сексом займатись у воді, то вона виміє сперму; підмивання пепсі-колою, закладання у піхву лимонних часток, гарячої кави і т. п.

3. Найоптимальнішим є комбіноване використання контрацептивів (так званий голандський метод): бар'єрні методи + протизаплідні таблетки.

4. Підбір контрацептивного засобу має бути виключно індивідуальний. Дуже важливо вибрати те, що підходить конкретній людині у визначений період (наприклад, спіраль).

Досягти оптимізації вирішення проблеми планування сім'ї можна такими заходами:

1. Санітарно-просвітницька робота в школах та інших учбових закладах для підлітків і молоді.

2. Створення широкої мережі доступних консультацій із залученням працівників жіночих консультацій, пологових будинків і спеціальних служб з планування сім'ї.

3. Формування у суспільстві негативного ставлення до абортів і проведення масової пропаганди методів планування сім'ї.

4. Забезпечення цінової доступності контрацептивів.

Цю тему дуже часто порушують у засобах масової інформації, висвітлюють на уроках у школі, до того ж не тільки в рамках спеціального курсу, присвяченого підготовці до сімейного життя. Діти отримують у школі дуже багато інформації про доступні нині протизаплідні засоби, і батьківські розмови про те, як діють і в чому полягають окремі методи уникнення небажаної вагітності, очевидно, не повідомляють їм нічого нового. Однак із дітьми все одно варто розмовляти про ті протизаплідні засоби, які існують у наш час, вказуючи водночас на всі їхні плюси і мінуси. Молода людина повинна знати як про ці методи, так і про можливі методи їх застосування: етичні, медичні тощо. Важливо показати підліткам, у чому полягає свідоме і зріле планування сім'ї, чим і якими є прості і доступні природні методи регулювання зачаття.

Навички планування сім'ї мають бути прищеплені у підлітковому віці. Це період особливо бурхливих фізіологічних і психічних змін в організмі, недосвідченості, експериментаторства, свавілля і недисциплінованості у поєднанні з цілеспрямованістю і бажанням вчитися. Саме останніми якостями необхідно скористатися для навчання принципам планування сім'ї. Навіть якщо окремим підліткам ця інформація не здається актуальною, все ж перші навички і знання з планування сім'ї мають бути отримані завчасно з метою уникнення непередуманих дій. Ці знання знадобляться в подальшому житті.

5. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.

Як свідчить світова практика дошлюбної підготовки та сексуальної освіти, вони можуть здійснюватися або через запровадження спеціального курсу (що в Європі буває рідко), або через використання мультидисциплінарного методу (що має місце значно частіше). При його реалізації один з вчителів (частіше шкільний психолог) відповідає за загальну координацію змісту фамілістично-сексологічної освіти. Акценти при викладанні проблем дошлюбної підготовки та сексуальної соціалізації залежать від предмету, в який включена тематика: якщо в уроки біології – акцент буде зроблений на біологічні аспекти сексуальної освіти, якщо в уроки гуманітарних предметів – більше уваги приділяється соціальним, психологічним, моральним аспектам дошлюбної підготовки та міжстатевої взаємодії [465, с. 15–17].

Уроки, зазвичай, супроводжувались **наочністю, екранно-звуковими, образотворчими засобами**. Щоб викликати в учнів реальні уявлення з окремих питань сімейного життя, демонструвалась **природна наочність** (наприклад, одяг новонародженого, акт реєстрації шлюбу, судове засідання на процесі розлучення), схеми, таблиці, графічні зображення (наприклад, схема розвитку плода і процесу пологів, схема типів темпераменту і характеру), художні репродукції, фотографії і діапозитиви (природна краса людського тіла, сімейні події, еротика і порнографія, жінка-матір), аудіо- і відеоматеріали щодо різних аспектів сімейного життя; пісні про кохання, документальні фільми (наприклад, «А мама мене не любить», «З любов'ю до жінки»), використовувались батьківські листи («Листи до сина» Лорда Честерфілда, «Листи до сина» і «Листи до дочки» В. О. Сухомлинського), листи до коханих, дружин та чоловіків відомих письменників, художників, філософів, політичних діячів.

Заняття повинні проходити цікаво, з емоційним підсиленням, несхематично. Рекомендується проводити окремі заняття за «заявками» учнів (які або безпосередньо називають ті теми, які їх цікавлять, або декларують їх через «скриньки питань»). На заняттях повинна домінувати атмосфера тепла і взаєморозуміння і доброти (без страху і невпевненості). Вивчивши низку праць з проблем підготовки школярів до сімейного життя, вважаємо, що в систему педагогічних прийомів, адекватних завданню розвитку особистісної готовності молоді до шлюбно-сімейних стосунків у освітньому процесі школи можуть бути включені:

- 1) моделювання учбових психолого-педагогічних ситуацій, орієнтованих на формування комунікативного досвіду, розвиток емпатії, самокритичності;

2) пропозиція творчо збудувати можливу модель своїх шлюбно-сімейних стосунків і обговорити можливість її реалізації;

3) демонстрування, показ і обговорення зі старшокласниками стосунків, вчинків інших людей в інтра- та інтерсімейних взаємодіях (за матеріалами ЗМІ, науково-популярних передач, літературних джерел), постановка проблемних завдань прогнозувати свої дії в цих ситуаціях;

4) організація роботи з літературою з проблем шлюбу та сім'ї, психолого-педагогічними словниками, діагностичними методиками з метою формування у юнаків і дівчат, категоріального апарату самопізнання і взаємооцінки у сферах партнерства, шлюбу, батьківства;

5) використання прийому самодослідження за системою заданих психолого-педагогічних параметрів (твір «Моя сім'я», питальник «Сімейна угода»);

6) індивідуальне ранжування старшокласниками факторів успішності шлюбу;

7) створення сімейної генограми, аналіз стійких структурно-функціональних стереотипів у історії своєї сім'ї;

8) організація семінарів, дискусій у формі «мозкового штурму», ділових ігор тощо.

Учителі в нашому експерименті використовували **різноманітні прийоми інтенсифікації занять:**

1. Розповідь про аналогічний вчинок. Застосовуючи цей прийом, вихователь згадує про факт з подібним вчинком, про який йде мова, і допомагає вихованцеві правильно оцінити свою поведінку. Педагог за допомогою розповіді, жарта, спеціально придуманої історії чи факта, що дійсно мав місце, показує, як виглядає з етичних позицій той чи інший вчинок, як слід поводитись у даній ситуації.

2. «Випадкове» підслуховування. Механізм цього прийому полягає в тому, що вчитель коментує поведінку відсутнього в даний момент вихованця з впененістю, що тому стануть відомими ці слова. При цьому доцільно, характеризуючи поведінку молодої людини, дати їй завищену оцінку чи, навпаки, гіперболізувати його негативні риси, вчинки.

3. Дотепний жарт, відповідь, зауваження вихователя. Бачити смішне, знаходити суперечності у поведінці вихованців – показник зрілості педагога.

4. Парадокс. Застосовуючи цей прийом, вихователь використовує ситуацію, створену учнями так, що самі вони потрапляють у смішне, незручне становище, розуміють всю нерозумність своєї поведінки.

Важливе місце відводилось самостійній роботі учнів: **роботі з книгою**, словником термінів, підготовці рефератів, доповідей,

виступів, виконанню низки практичних завдань. У нашій роботі старшокласникам пропонувались такі завдання: зібрати прислів'я, приказки, уривки з віршів про щастя, дружбу, кохання, обов'язок, вірність і на уроці аргументувати, що визначило вибір саме цих висловів; проаналізувати висловлювання видатних людей про кохання, шлюб та сім'ю; самостійно вивчити документи, що регламентують правові основи шлюбу; написати сценарій українського весілля; організувати зустрічі з сім'ями, які відсвяткували «золоте» та «срібне» весілля; взяти інтерв'ю у молодої подружньої пари тощо.

Ефективною формою статевої освіти на уроках стали заняття з **розв'язування задач-ситуацій з моральним змістом, різноманітних колізій** типу:

1. Дружина купила собі плаття, яке чоловікові не сподобалось. Що він має відповісти на питання дружини: «Чи подобається тобі це плаття?»

2. Чоловік і дружина отримали відпустки в різні місяці. Чи можуть вони від'їжджати у відпустку окремо?

Використання задач-ситуацій на уроках з психології сімейного життя сприяє кращому засвоєнню матеріалу, конкретизує заняття, дає можливість кожному проаналізувати складну сукупність обставин, а разом з тим критично підійти до своїх дій, задуматись і поміркувати. Задачі-ситуації слід підбирати цікавими, відповідними змістові уроку і емоційно насиченими.

З метою виявлення розуміння школярами деяких понять використовувалася **методика вільних описів**. Наприклад, на уроках географії їм пропонувалося написати все, що вони знають про демографічну політику в Україні. На наше глибоке переконання, старшокласники повинні мати знання про *демографічний стан країни*: зменшення населення України; причини цього процесу; зниження віку сексуального дебюту; зростання частки позашлюбних народжень; погіршення репродуктивного здоров'я; малодітність тощо.

Підготовка учнів до сімейного життя здійснюється в школі не лише в процесі занять і не лише вчителями-предметниками. Великі можливості в цьому плані має **позаурочна робота**. Серед основних форм роботи, орієнтованих на формування знань про міжстатеві стосунки та шлюбно-сімейні відносини, ми виділили етичні бесіди, диспути, лекторії, усні журнали, читацькі конференції, вікторини, вечори запитань і відповідей, турніри знавців сім'ї тощо. Окрім цього, в експериментальній роботі використовувались організаційні форми, що сприяють формуванню правильної поведінки у міжстатевому спілкуванні та сімейно-побутовій сфері, а саме: ролеві ігри, вечори танців, ігрові тренінги, спільна трудова діяльність, волонтерська діяльність тощо. Розглянемо окремі з них детальніше.

Значне місце в загальній системі статевої освіти і підготовки учнівської молоді до сімейного життя зайняли **етичні бесіди**. Індивідуальні бесіди проводяться з питань неправильної поведінки юнака чи дівчини, коли треба допомогти їм розібратися у своїх переживаннях, дати добру пораду. А. С. Макаренко вважав, що приводом для таких бесід можуть бути вільні цинічні розмови, що їх ведуть учні, окремі нецензурні слова, які вони вживають, їх підвищена цікавість до чужих сімейних скандалів, підозріле і не досить моральне ставлення до закоханих пар, легковажна дружба з дівчатами, надмірне захоплення туалетами, раннє кокетування, інтерес до еротичної літератури. Роздільні бесіди розкривають питання, що стосуються статевого дозрівання, статевої гігієни, сексуальної культури. У спільних бесідах, на нашу думку, можна обговорювати такі теми: «Культура міжстатевого спілкування», «Перше кохання», «Дорослі ми чи діти?», «Про сучасне лицарство», «У чому секрет сімейного щастя?», «Особистість, сім'я, суспільство».

В окремих випадках після бесіди ми стимулювали учнів задавати питання в письмовій формі і навіть без підпису (анонімні). Як правило, питань бувало багато. Така практика давала можливість глибше взяти інтереси вихованців, а молоді люди отримували науково обґрунтоване роз'яснення питань, що їх цікавлять. Після аналізу результатів експерименту були розроблені правила організації та побудови змісту етичних бесід:

1. Не слід зводити бесід до анатомо-фізіологічних питань.
2. Не йти в своїх поясненнях далі і глибше того, чим цікавиться чи що переживає учень сьогодні.
3. Не треба лякати дівчат і юнаків важкими нервово-психічними і венеричними захворюваннями.
4. Не слід говорити тільки про те, що і як має бути в людських стосунках, розкривати тільки світлі сторони життя, чи, як кажуть, виховувати тільки на позитивних прикладах; треба говорити і про те, чого не має бути.
5. Недопустиме «смакування» різних подробиць і моментів чисто інтимного характеру.
6. Треба прагнути до того, щоб учні вміли скласти свою думку, оцінити самого себе, свої вчинки і поведінку інших людей, щоб у них з'явилося прагнення стати кращими, боротися зі своїми недоліками.
7. У ході бесіди педагог обов'язково повинен висловити своє особисте ставлення до обговорюваних питань, вчинків.
8. Велике значення для ефективності бесіди має правильний підбір ілюстративного матеріалу: художні твори, публіцистичні статті, кіно і діафільми.

9. Психолог, педагог чи запрошений фахівець має бути готовим до того, що в процесі бесіди учні можуть задавати (і задають) питання, які нерідко ставлять у важке становище навіть досвідчених спеціалістів.

Розглядаючи теми, орієнтовані на підготовку школярів до сімейного життя, необхідно максимально враховувати гендерні особливості учнів:

– **по-перше**, викладач ні за яких обставин не повинен коментувати відповіді учнів, зсилаючись на їх статеву належність. Наприклад, вживати вираз типу: «Ну, що ще можна чекати від дівчини?», якщо учениця не змогла швидко дати відповідь на виставлене питання;

– **по-друге**, викладач миттєво припиняти будь-які прояви сексизму з боку учнів один до іншого, причому робити це відкрито і роз'яснювати ситуацію, а не просто користуватися своїм становищем для заборони на сексистські висловлювання і поведінку;

– **по-третє**, особлива роль належить автором підручників і навчальних посібників, в яких не повинні зустрічатися приклади, що формують в учнів почуття вторинності і підпорядкованості, особливо це стосується дівчат, яких привчають до думки про те, що «мама мие рами», а тато освоює космос;

– **по-четверте**, вчитель не повинен вдаватися до послуг виключно дівчат для наведення порядку, бо це формує у них відчуття того, що їх і тут, а не лише вдома, використовують для обслуги;

– **по-п'яте**, ні в якому випадку не слід влаштовувати змагань різностатевих груп учнів при виконанні завдань з будь-яких дисциплін;

– **по-шосте**, не слід вибирати для ілюстрації учбового матеріалу приклади, які можуть нітити учнів певної статі;

– **по-сьоме**, доцільно проведення роздільних занять з дисципліни, які пов'язані з біологією, фізіологією, психологією та іншими предметами, де спільне перебування учнів різної статі викликають деяке напруження і перешкоджають відкритому викладу матеріалу. Сюди ж відносяться заняття фізкультурою та технологічною освітою;

– **по-восьме**, особливо уважним слід бути педагогу при оцінці знань. Хрестоматійним став експеримент, проведений серед американських студентів, коли їм запропонували оцінити одну і ту ж статтю, підписану в одному випадку чоловічим іменем Джон Сміт, а в другому – жіночим Джейн Сміт. Перша стаття була оцінена як змістовна, друга – як така, що не становить інтересу.

В контексті викладання тем з дошлюбної підготовки, статевого виховання та основ батьківства актуальною постає особа **вчителя**. Опитування молоді різних країн щодо бажаних якостей особи викладача виявило, що позитивні особистісні риси (емпатія,

толерантність, високі комунікаційні вміння та ін.) мають поєднуватися з широкими науковими знаннями та оволодінням методиками навчально-виховного процесу. Вчитель повинен використовувати інтерактивні методи викладання. Для цього він повинен розвивати наступні характеристики:

- здатність грати різні ролі – підтримувати, акцентувати увагу чи задавати класу чи групі потрібний напрям;

- здатність виступати в ролі ведучого, але не домінувати над класом;

- повага до школярів, до їх свободи вибору та індивідуального самовизначення;

- теплота, підтримка та ентузіазм;

- здатність вирішувати делікатні питання, наприклад, такі як особиста гігієна, сексуальне і репродуктивне здоров'я, профілактика ВІЛ/СНІД, дружба, побачення, зловживання шкідливими звичками тощо;

- компетентність, персональна комфортність щодо широкого кола питань, передовсім фамілістичних, гендерних та сексуальних;

- здатність звертатися до відповідних джерел спеціальних знань, коли це необхідно.

Вчителі повинні відійти від свого ієрархічно вищого положення і виступати в ролі **фасилітаторів**, щоб забезпечити двосторонній зв'язок і сприяти обговоренню. Вони не повинні боятися інновацій, використовувати різні освітні заходи, вести жваві дискусії, не сподіваючись, що лекція відповість на всі питання.

Ефективним у формуванні майбутнього сім'янина є використання педагогом **гумору**. Він сприяє формуванню у вихованців оптимістичного сприйняття шлюбно-сімейної дійсності. Аналіз досвіду А. Макаренка свідчить, що доброзичливі жарти, іронія, сміх завжди виступають стимулом позитивних дій і сприяють вихованню особистості. У своїй практичній діяльності при викладанні особливу увагу ми приділили ролі анекдотів, особливо тим, які розкривають особливості подружніх стосунків, труднощі сімейного побуту, сексуальну тематику тощо. Побутові анекдоти знайомлять молодь з тією стороною життя, яка не викладається в школі. Анекдоти висвітлюють реальну поведінку людей, викриваючи лицемірство. В них реалізуються стереотипи, що склалися в суспільстві щодо сімейного життя. Часто анекдоти підказують вихід з проблемних ситуацій. Як заявляють учасники наших експериментальних груп, часто якісь проблемні закономірності сімейного життя вони відтворюють через дотепний анекдот, розказаний до теми. При цьому мистецтво розповіді анекдота передбачає театральність в його подачі педагогом, лаконічності і врахування ситуативної доцільності.

Важливе місце у підготовці школярів до сімейного життя, особливо у сексуальній соціалізації, займають **відповіді вчителя на запитання учнів**. Це можуть бути як спонтанні запитання, так і питання, спеціально ініційовані, коли вчитель може поставити перед учнями будь-яку проблему зі сфери міжстатевих відносин і пропонує подумати, а потім ставити запитання. Запитання можна поставити і у формі анонімних записок. Відповіді повинні бути: **по-перше**, правдивими, без безглузких казок про лелек, і за своїм змістом природними; **по-друге**, ніколи не слід відмовляти у відповіді на життєво важливе питання тільки тому, що воно нібито не по темі: життєве завжди повинно ставати темою обговорення; **по-третє**, обсяг інформації і форма її подачі повинні відповідати рівню розуміння учня; **по-четверте**, відповідь має бути пов'язана з максимально загальними поняттями, з акцентом на моральну сторону, навіть якщо питання і передбачає деякі «технічні» моменти; **по-п'яте**, якщо учень запитав про щось дійсно непристойне, слід зовні проявити повний спокій і дати морально орієнтовану відповідь. Відповідати завжди слід, не вдаючись до «моралей», не виказуючи невдоволення або збентеження питанням.

Якщо на деякі питання, особливо зі сфери міжстатевих стосунків, вчитель не може відповісти, необхідно запрошувати фахівців: медиків, психологів, соціальних працівників, співробітників правоохоронних органів. Вони можуть відповісти на питання і прочитати лекцію на потрібну тему.

Особливо ефективним методом формування моделей поведінки майбутнього сім'янина є **рольова гра** (імітація), що дає можливість навчатись тій чи іншій ролі через участь у вигаданих ситуаціях. **Ролеву гру** можна описати як «ситуацію, в якій кого-небудь просять взяти на себе роль (поводитися певним чином), нехарактерну для виконавця, або характерну для нього, але в абсолютно іншій обстановці» (J.Mapp, 1956). Іншими словами, **ролева гра** – це **спроба отримати досвід іншої поведінки**. Вхідження в роль дозволяє наблизитись до світу іншої людини, зрозуміти її почуття, наміри. Може допомогти в самоусвідомленні, що є ситуації, в яких треба змінити свою поведінку.

Матеріалом для **ролевих ігор** служать художні і публіцистичні твори, гумористичні замальовки в періодичній пресі, зафіксовані діалоги в побуті, а також спеціальна література, присвячена проблемам сім'ї і шлюбу. У своїй роботі ми скористалися рекомендаціями американської програми «Зв'язки: взаємини та шлюб», який має назву «Шлюб Богуса» («Vogus Marriage»), описаний в дисертаційному дослідженні Л. Яворської. [465, С. 33-34]. Сутність її в тому, що з присутніх у класі школярів кожен із учасників обирає собі партнера у шлюбі. Надалі уявна сімейна пара повинна виконати певну

кількість завдань, що максимально наближають її до реальних турбот подружнього життя. Із невеликої скрині вони витягують картки, що визначають їх рід занять, сімейний дохід, кількість дітей та інші сімейні обставини. Спільними зусиллями пара повинна скласти сімейний бюджет, що не виходить за рамки сукупного доходу членів сім'ї, вибрати імена для своїх дітей та провести розподіл сімейних обов'язків. Витягнувши картку із прикладом сімейної кризи, пара розробляє спільну стратегію поведінки, спрямовану на подолання даної ситуації, та обговорює її вплив на кожного із членів сім'ї. Впровадження методу імітації максимально наближає школярів до реалій повсякденного життя.

У процесі занять учням пропонувались завдання і педагогічні ситуації, ролеві ігри, вправи:

– **«Улюблена страва»** – описати склад інгредієнтів, кількість продуктів, спосіб і час приготування тощо;

– **«Меню для сім'ї на день»;**

– **«Святковий обід»** – меню святкового обіду з врахуванням кількості гостей і затрачених продуктів;

– **«Прання»** – описати, як, в чому, якими м'якими засобами прати свій одяг, постільну білизну;

– **«Бюджет сім'ї»** – парі учнів пропонується уявити, що вони сім'я і з врахуванням мінімального прибутку розподілити його на місяць.

Ефективним, на наш погляд, є використання в дошлюбній підготовці різноманітних **тренінгів**. Наприклад, ми використовували тренінг «Поступися місцем». Дівчинка просить будь-якого хлопчика поступитися їй місцем. Хлопчик може поступитися, а може і не поступитися, якщо не хоче. Перемагає та дівчинка, якій поступалися місцем найбільша кількість хлопчиків. Дівчатка-переможниці розповідають всій групі, як їм вдалося домогтися таких хороших результатів. Цим пропагується позитивна і успішна модель міжстатевого спілкування. Потім хлопчики розповідають, яким дівчаткам було найприємніше поступитися місцем, хто краще за всіх просив, закріплюючи позитивні моделі поведінки.

Для молодших і середніх вікових груп школярів добре зарекомендували себе тренінги на основі гри в «Ладушки». Ця парна гра виробляє навички **психофізичної взаємодії з партнером** і дуже корисна для нормалізації міжстатевої комунікації, для **парної зіграності**. З цією ж метою використовувався тренінг **«Сіамські близнюки»**: група розбивається на пари. Партнери в парі стають боком один до одного так, що їх стегна дотикаються, а обличчя повернуті в одну і ту ж сторону. Рука (з боку партнера) охоплює «близнюка» через поперек. Так, обхопивши один одного, пара і повинна буде рухатися по кімнаті, долати перешкоди (перекинуті

стілці)... Можна дати «сіамським близнюкам» ще декілька завдань: зав'язати шнурівку на черевикові;

застібнути гудзик; запалити сірник від сірникової коробки. При цьому один з учасників працює правою, інший – лівою рукою, а «вільні» руки зайняті обіймами один одного.

Великий інтерес у старшокласників викликав тренінг **«Сімейний контракт»**: кожному з учасників надавалося 20 хвилин для того, щоб записати ті пункти, котрі, на їх погляд, визначають дух і суть подружнього союзу: Хто має бути главою сім'ї? Хто має займатися вихованням дітей? Які пріоритети сім'ї, погляди на місце проживання і його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на міру свободи, яку партнери надають один одному? Хто буде займатися ремонтом, покупками, організацією свят?

Особливий інтерес у школярів викликало **«Секретне завдання»**, згідно з яким учасникам належало впродовж тижня, від заняття до заняття, надавати знаки уваги, здійснювати допомогу і підтримку однокласнику чи однокласниці, картка з прізвисьмом котрого (-ї) дісталась йому внаслідок жеребкування. Це можуть бути компліменти, допомога в навчанні, проведення додому, підтримка тощо. Надаючи підтримку одному з однокласників, кожний повинен був пам'ятати, що сам є об'єктом уваги когось іншого. Через тиждень діти повинні були повідомити, хто ж весь тиждень був до нього «небайдужим». Ця вправа сприяла розвитку рефлексії та емпатійності.

Особливим засобом в практиці підготовки майбутнього сім'янина стало використання педагогами різних **методів соціально-психологічного дослідження** для вивчення особистості школярів, так як вони носять не лише діагностичний, але й виховний характер, так як чимало питань анкет, питальників, тестів підказують той чи інший варіант поведінки в міжособистісних стосунках. Вивчення особистості школярів є необхідною основою їх підготовки до сімейного життя і, крім того, відповідає їх загостреній потребі в самопізнанні. Самостійно працюючи з запропонованим тестовим матеріалом, індивідуально відповідаючи на пункти анкети чи питальника, юнаки і дівчата зсередини, неупереджено і ненав'язливо, опановують реальності сімейного життя, осягаючи себе і людські взаємини, власну особистість і групу однолітків.

В **діагностиці підготовки до шлюбу** використовувався **метод незавершених речень**:

- Ідеалом справжнього чоловіка для мене є ...
- Порівняно з більшістю сімей моя сім'я ...
- Я могла б бути щасливою, якби...
- Вважаю, що більшість чоловіків (жінок) ...
- Всіх справжніх чоловіків (жінок) об'єднує...

- Шлюб для мене – це...
- Головний обов'язок чоловіка (жінки) в сім'ї ...
- Головні умови благополучного шлюбу – це ...

Ця робота була проведена не лише і не стільки для аналізу ситуації, скільки для актуалізації в учнів ціннісного уявлення про сім'ю. Після проведення занять з методикою «незавершені речення», учні довго і емоційно обговорювали результати.

Для виявлення ставлення до досліджуваних цінностей нами використовувався **метод «асоціативного експерименту»**. Старшокласникам пропонувалось дати свої асоціації наступним поняттям:

- **дружба**: відпустка, бар, сміх, веселощі, рибалка, друзі, підтримка, вихідні, сонце, розваги, спілкування, чесність, розуміння;

- **сім'я**: обов'язки, труднощі, складно, матеріальні затрати, відповідальність, побут, віддрив від друзів;

- **свобода**: вітер, простір, реалізація можливостей, творчість, природа, друзі, незалежність, спорт, спосіб життя;

- **кохання**: секс, подруга, вчинки, повага, розуміння, гормони, головний біль, ілюзія;

- **кар'єра**: важко, нудно, зрада, підлабузництво, головний біль, гроші, підпорядкування;

- **розваги**: друзі, секс, гроші, веселощі, алкоголь, відпочинок, пригоди;

- **щастя**: гроші, здоров'я, друзі, життя;

- **життя**: молодість, веселощі, задоволення, друзі, весна, досвід, смерть, народження;

- **шлюб**: розлучення, побутовість, відсутність кохання, зіпсуті стосунки, відповідальність, маленькі діти;

- **батьківщина**: простір, корупція, гімн, прапор, армія, футбол;

- **праця**: лінощі, дача, картопля, лопата, миття посуду.

Проаналізувавши ті поняття асоціативного ряду, котрі були пов'язані з проблемою дослідження: дружба, кохання, шлюб, щастя, ми дійшли висновку, що лише 10% учнів при асоціаціях на ці слова написали – сім'я. Безпосередньо ж поняття – сім'я – у 65% старших учнів викликало негативні асоціації. Аналіз асоціативного ряду учнів показав низький рівень мотиваційно-ціннісного компонента готовності до сімейного життя, що привернуло увагу фахівців і сприяло внесенню доповнення в програму дій з педагогічного забезпечення становленню готовності до сімейного життя.

Іншим варіантом використання асоціативного експерименту став **експеримент з малюнками**. Дітям пропонуються малюнки, що мають **фемінінний** (кастрюля, плаття, коляска і т.п.), **маскулінний** (молоток, машина, літак і т.п.) та **гендерно-нейтральний** (книга,

дерево, стіл і т.п.) характер. Дітей просили розділити малюнки на «мамині» і «татові». В залежності від купок, на які діти розкладають малюнки, респонденти повинні були інтерпретувати і намагатися пояснити причини отриманого розподілу.

Важливим кроком на шляху створення модельних ситуацій, що передбачає вибір учнями стратегії поведінки майбутнього сім'янина на основі творчої інтерпретації сімейних цінностей, було проведення інтерактивного методу «**Безлад думок**», тему якого запропонували самі учні, наприклад : «**Кохання і секс – це одне і те ж?**». «**Безлад думок**» – це організоване, почергове висловлювання учасниками суджень з якоїсь проблеми чи теми. Передбачалося, що судження можуть бути найрізноманітнішими, несподіваними як за формою, так і за змістом. Ніяких меж для висловлювань не існувало, кожний мав право сказати те, що хочеться, що «приходить в голову». Методичним ключем такої групової справи служить численний набір карточок з недописаними фразами різного характеру. Їх прочитання і відтворення вслух ініціює мислення, наче провокує на випадкове висловлювання, яке народжується в цю ж мить. Почате має бути завершеним, тому той, хто отримав картку, має вже готовий початок свого короткого виступу зі запропонованої теми. Початкова фраза дає напрям думці, допомагає учневі у перший момент бесіди мати що сказати, бо визначає підхід до теми і ракурс погляду на поставлене питання.

«Безлад (розкид) думок» – дуже оперативна і гнучка форма організації модельної ситуації, зручна для обговорення «слизької» теми сексуальної просвіти. У ході такої дискусії педагоги відзначили: зниження агресивності до інших думок, гнучкіше і впевненіше зазвучали «тихі голоси». Цей метод цікавий, не втомлювальний. – хтось посварився, хтось висунув оригінальну ідею і т.д.

В нашій експериментальній роботі ми апробували й таку форму роботи з підготовки школярів до сімейного життя, як **дебати, диспути** на яких практикували зіткнення протилежних поглядів на одну і ту ж проблему. Жваве обговорення дає учням можливість висловити свої думки та почуття стосовно конкретної проблеми, спонукає до здатності думати, використовувати власні знання, розвивати ідеї і чути думку своїх товаришів. Ми рекомендували педагогам експериментальних шкіл встановити наступні правила: – учитель повинен представити різні, інколи неоднозначні погляди, – мета дебатів повинна бути чітко визначена вчителем, а обговорення теми має бути цікавим для учнів. – учитель повинен домагатися прояву учнями емоцій та почуттів тощо. [466, с. 15]. Перелік запитань під час обговорення проблемних ситуацій: 1. Чи погоджуєтесь Ви з таким твердженням? Чи розділяєте таку думку? 2. У чому можна посперечатися з автором даного висловлювання? 3. Чи слід наведений одиничний факт підносити в

абсолют? 4. Чи можете ви навести аналогічні приклади зі свого життя чи з розповідей ваших знайомих? 5. Чи завжди в житті буває так, як про це йдеться в цій ситуації?

В організації роботи з підготовки учнів до сімейного життя можуть також широко використовуватися масові форми позакласної діяльності: **вечори, конкурси, турніри** тощо. Зміст цих заходів може включати доступні і захопливі дані про культуру міжособистісних стосунків юнаків і дівчат, кохання і шлюб, шлюбно-сімейні стосунки, цікаві дані про сімейне життя відомих людей: письменників, поетів, художників тощо. Прикладом може служити організація ліричного вечора для юнаків-старшокласників на тему «Коханням треба дорожити», мета якого – виховання почуттів, лицарського ставлення до жінки, формування у дівчат усвідомлення свого призначення на землі. В процесі позакласного заходу школярам пропонуються конкурси на краще читання віршів та виконання пісень про кохання, турнір майбутніх подружніх партнерів, інсценування фрагментів творів про кохання і шлюб.

Поряд з тематичними вечорами великим виховним потенціалом наділені вечори-конкурси «Нумо, дівчата!», «Нумо, юнаки!». Прикладом організації такого заходу може слугувати конкурс молодих господинь для старшокласниць. В конкурсі дівчатам можуть бути запропоновані наступні завдання: а)заштопати дитячі колготки; б)зв'язати шалік; в)скласти з окремих компонентів гардероб для жінки з врахуванням її віку; г)визначити насіння квіткових та городніх рослин; ґ) заспівати колискову пісню; д)завершити народну казку; е) правильно і швидко почистити та нарізати овочі тощо. Головне завдання конкурсу полягає не в тому, щоб виявити переможця, а в тому, щоб сприяти формуванню в учасників і глядачів необхідні та важливі для сімейного життя господарсько-побутових умінь і навичок.

У своїй експериментальній роботі ми практикували низку заходів, котрі мали сприяти підготовці дівчат і юнаків до особистого життя, а саме: клуб дівчат, кабінет материнства, кабінет домоводства, бесіди лікаря, класні години на шлюбно-сімейну тематику, твори, диспути, конференції, індивідуальна робота, обговорення статей, телепередач, кінофільмів, бібліотерапія.

Цікаво проходили заняття в **клубах дівчат і хлопців**, які організовувалися в експериментальних школах. Тематика занять у клубах складалася так: «Гігієна дівчини», «Про силу, красу і здоров'я», «Кохання і виховання почуттів», «Про дівочу гордість», «Про сім'ю і шлюб» – для дівчат, «Не поспішайте, юні, зрілість ще прийде», «Чи знаєте Ви себе?», «Хибні традиції і шкідливі звички» – для юнаків. До кожного заняття готували виставки літератури, випускали санбюлетені, роздавалися пам'ятки і демонстрували кінофільми з теми.

Окремі засідання членів клубів супроводжувалися демонстрацією моделей одягу і зачісок.

Розповсюдженою формою підготовки молоді до сімейного життя в процесі експерименту були **лекторії сімейної культури**. Вони торкалися широкого кола питань: від фізіології статевого життя до морально-етичних принципів організації взаємин у сім'ї. Перед школярами виступали письменники і поети, артисти і соціологи, відповідали на запитання школярів.

Таким чином, підвищення результативності підготовки учнівської молоді до сімейного життя в процесі навчання значною мірою визначається ефективним плануванням системи уроків з різних предметів, використанням різноманітних форм і методів навчальної та позакласної роботи.

ВИСНОВКИ

1. Проблема підготовки школярів до сімейного життя є архіактуальною на сучасному етапі розвитку українського суспільства. Це викликано передовсім кризовими явищами у шлюбно-сімейних стосунках, структурною нестійкістю, ціннісно-нормативною девіантністю, сучасними тенденціями в трансформації шлюбно-сімейних стосунків у всьому світі, переходом суспільної свідомості до більшої толерантності і сприйнятливості щодо нових цінностей і моделей статево-ролевої поведінки, посиленням негативного впливу засобів масової інформації, що формують квазіціннісні установки підлітків, розмиванням ціннісних орієнтацій молоді щодо сімейних і репродуктивних функцій, тотальною неготовністю української молоді до створення міцної сім'ї та відповідального батьківства тощо. Актуалізує проблему підготовки учнівської молоді до сімейного життя і недостатня розробленість її у вітчизняних наукових дослідженнях.

2. Підготовка школярів до сімейного життя повинна носити комплексний характер, який передбачає такі основні напрямки: теоретичну розробку проблем шлюбу і сім'ї, систематичні наукові дослідження психосексуального розвитку особистості, психологічних особливостей статей, інтенсифікацію порівняльно-педагогічного аналізу зарубіжного і вітчизняного досвіду дошлюбного виховання; спеціальну підготовку вчителів та практичних психологів у педагогічних закладах освіти; психологічну просвіту батьків; організацію спеціальної виховної роботи з підготовки майбутнього сім'янина на всіх етапах виховання і навчання з урахуванням вікових і статевих особливостей дітей, використанням традиційних і нетрадиційних форм статевого та дошлюбного виховання. Окрім цього, варто мати на увазі, що уявлення про шлюб і життя в шлюбі – різні речі.

3. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя зазвичай включає три складові частини: безпосередню дошлюбну підготовку, сексуальну соціалізацію та формування усвідомленого батьківства. Безпосередня дошлюбна підготовка включає в себе загальносоціальний, моральний, юридично-правовий, господарсько-економічний, естетичний та психологічний компоненти.

4. Загальносоціальний компонент має забезпечити формування соціально зрілої особистості зі сформованими почуттями, здатної управляти своєю поведінкою відповідно до суспільних норм, змінювати її залежно від зміни життєвих ситуацій, готової відірватися від батьківської опіки і самостійно приймати рішення, вирішувати важливі питання і готової до створення сім'ї.

5. Моральна готовність індивіда до шлюбу означає усвідомлення низки суспільних вимог і прийнятих моральних стандартів, якими

регулюється сімейне життя: готовність прийняти на себе нову систему обов'язків; уміння контролювати свої бажання, навіть жертвувати чимось: їжею, вільним часом, стилем поведінки тощо; вміння дослухатись до порад; серйозне сприйняття майбутнього, в тому числі і шлюбу; уміння співставляти свої інтереси і вчинки з інтересами та вчинками іншої людини; тощо. Дуже важливим у моральній підготовці до шлюбу є формування у школярів поняття «щастя».

6. Неодмінною умовою нормального існування і розвитку сім'ї є знання подружжям своїх прав і обов'язків, що забезпечує юридично-правова підготовка. Сімейне право вивчає процеси узаконення, легітимізації, становлення і розпаду сім'ї, функціонування сім'ї як самостійної субстанції, що вступає в складні взаємодії з іншими соціальними інституціями і з державою. Лише державно зареєстрований шлюб встановлює відповідні правові наслідки, причому автоматично. Окрім цього, правова підготовка до шлюбу передбачає ознайомлення школярів зі сексуальними правами людини, а саме: право мати позитивне ставлення до сексуальності, самому приймати рішення щодо вступу в шлюб і створення сім'ї; право на сексуальну свободу, котра виключає всі форми сексуального примусу, експлуатації і зловживання; право на сексуальну автономію, тілесну недоторканість і безпеку, на невтручання в особисте життя і конфіденційність; право на вільний і відповідальний репродуктивний вибір; право на сексуальну інформацію тощо.

7. Серед передумов благополучного шлюбу варто назвати господарсько-побутові фактори – наявність міцної матеріальної бази в сім'ї й уміння подружжя вести господарство в рамках наявних матеріальних можливостей так, щоб задовольнялись не лише нагальні потреби, а й перспективи на майбутнє. Важливим в цьому контексті є формування у школярів почуття власного дому та бажання створити затишне житло, знайомство з різними підходами до наведення порядку в ньому (флайледі, Марі Кондо, М.Магнусен, Лу Вей), секретами перетворення домашньої праці у приємне проведення часу, в ритуал, виконувати який можна зі задоволенням. В учнів необхідно формувати у школярів психологічну установку на необхідність ведення домашньої праці, а також прищеплювати елементарні господарсько-економічні знання й уміння.

Економічне виховання молоді, що готується до шлюбу, передбачає: озброєння економічними знаннями; ознайомлення з сімейним бюджетом, особливостями його формування і розподілу; формування правильного ставлення до грошей; формування основ сімейної фінансової культури, вміння витратити гроші; формування розумних потреб; виховання бережливості у ставленні до матеріальних цінностей, речей і грошей, вміння економити; прищеплення навичок

раціональної організації домашньої праці, раціонального використання бюджету часу.

В школах, принаймні на факультативних засадах, слід запровадити навчальні курси, орієнтовані на розвиток відповідних господарських навичок. За взірець можна взяти предмет «Домогосподарство», що викладається в низці німецьких шкіл і охоплює усі сфери побуту, синтезувавши з американським курсом з дошлюбної підготовки «Менеджмент сімейних ресурсів».

8. Велика увага при підготовці майбутнього сім'янина повинна приділятися формуванню сімейної естетичної культури, яка має зосереджуватися на формуванні у молоді уявлень про естетичну культуру сім'ї і міжстатевих взаємин, вихованні поваги до сімейних традицій та бажання їх примножувати, розширенні уявлень про естетику побуту і прагнення вносити прекрасне у нього, на розвитку хорошого смаку, на розкритті значення мистецтва у житті сім'ї та стимулюванні інтересу до різних його видів, на опануванні принципів організації дозвілля і культури відпочинку.

9. Психологічний аспект дошлюбної підготовки передбачає навчання спостереженню за собою та іншими; здатність до розпізнавання власних і чужих емоційних станів, здатність розуміти почуття інших; здатність пристосовуватися до змінних умов. Окрім цього, він має на увазі формування системи знань про сутність процесів зародження і розвитку людських взаємин та специфіку взаємодії членів сім'ї, готовність до ролей чоловіка та дружини та бажання виконувати їх, уміння створити морально-психологічний клімат у сім'ї, стійкість характеру і почуттів, розвиток вольових якостей особистості. Ефективність підготовки школярів до сімейного життя значною мірою визначається якісним психологічним супроводом, сенс якого полягає в тому, що шкільний психолог створює умови, котрі сприяють формуванню у школярів усвідомленої внутрішньої позиції по відношенню до сім'ї і батьківства як до вищої соціальної цінності.

10. Євросоюз вступає в епоху єдиних соціальних стандартів і сексуальна соціалізація на початку XXI століття стає обов'язковою у всіх країнах. Більше того, вона повинна бути введена в усіх країнах, котрі підписали «Європейську соціальну хартію». Важливим механізмом сексуальної соціалізації є інтерналізація, тобто засвоєння зовнішніх санкцій, що регулюють соціально-сексуальний розвиток і відображають ступінь соціального контролю над поведінкою. У сексуальній соціалізації виділяються три складових частини: сексуальна просвіта, статеве виховання та формування сексуальної культури.

При цьому процес соціалізації має носити випереджувальний і профілактичний, а не сексуально-стимулювальний характер, і

орієнтуватися на норму та позитивні аспекти сексуального буття, а не на відхилення як засіб залякування, а також містити аналіз різних аспектів власної сексуальності (функціонального, чуттєво-емоційного, смислового, поведінкового) й оптимізацію (корекцію) своєї статевої поведінки і способу життя (у формі складання власних програм збереження здоров'я та їх наступного практичного виконання).

11. Успішну реалізацію сексуальної освіти характеризують наступні закономірності:

– Сексуальна освіта не призводить до підвищення сексуальної активності, ризикованої сексуальної поведінки або захворювань, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ-інфекції.

– Програма сексуальної освіти може вважатися успішною, якщо вона має один або декілька з наступних результатів: відтягування моменту настання статевої активності; зменшення кількості незахищених статевих контактів; вироблення навичок використання контрацептивних засобів.

– Сексуальна освіта може бути успішною, тільки якщо статева проблематика розглядається і обговорюється відкрито, як позитивна, інтегративна частина здоров'я.

– Молодь, в т.ч. учнівська, повинна знати про сексуальність не лише з точки зору ризиків, але й з точки зору її потенціалу, щоб розвинути позитивне і відповідальне ставлення в цій сфері, досягати обґрунтованого вибору в їхньому розумінні особистого життя, стосунків з іншими і сформуванню установки на шлюб та сім'ю. Тобто, на зміну негативному, має прийти більш позитивний підхід, який є не тільки ефективнішим, але й реалістичнішим.

– Гендерно-орієнтовані програми значно ефективніші, ніж програми, які ігнорують їх.

– Сексуальна освіта повинна не лише інформувати, але й формувати, розвивати школярів, викликаючи адекватні реакції.

При організації сексуальної освіти доцільно запозичувати у провідних країнах світу міждисциплінарний, мультикультурний підхід до створення навчальних програм з підготовки школярів до сімейного життя. Сьогодні інтеграція проблем дошлюбної підготовки та сексуальної освіти в навчальні програми інших дисциплін дає найоптимальніші результати соціалізації учнівської молоді. В цьому контексті заслуговує на увагу французький досвід організації в колежах та ліцеях трьох сесій сексуальної освіти, які зосереджуючись не лише на біологічних знаннях, а й на психологічних, емоційних, соціальних, культурних та етичних вимірах сексуальності, пов'язують і доповнюють різні уроки, що викладаються в класі, інтегрують всі знання в кожній голові.

12. Сексуальна просвіта має йти в двох напрямках: батьків і дітей. Саме батьки, передовсім, повинні навчитися надавати дітям необхідну й правдиву інформацію про секс і в тому обсязі, який вважають правильним.

13. Існує дві концепції статевого виховання. Обмежена концепція статевого виховання зводиться до ознайомлення вихованців з інформацією про деякі аспекти статевої сексуальності: організацію сексуальності, побудову ідентичності, реалізацію жіночих і чоловічих ролей, спосіб зв'язку з іншими, ставлення до сексуальності, формування цінностей, принципів і норм, які визначають сексуальну поведінку, надання знань про різні аспекти сексуальності. З іншого боку, широка концепція вважає, що сексуальне виховання складається, крім елементів, визначених обмеженою концепцією, в *«безлічі впливів, які суб'єкти отримують впродовж всього свого життя»*. Ключовою проблемою у розробці змісту статевого виховання продовжує залишатися, передовсім, визначення співвідношення вивчення питань сексуальності та ідеї навчання утриманню від дошлюбних статевих контактів. Серед різних підходів до сексуальної освіти найефективнішими є всебічна та інтегрована (поєднання абстентивного з проконтрацептивним підходом) сексуальна освіта, а найменш раціональними є радикальна сексуальна освіта та освіта, орієнтована виключно на утримання від початку сексуальних практик.

Значимою у статевому вихованні молоді вважається гігієнічна концепція, спрямована на ознайомлення дітей і підлітків з основними положеннями анатомії та фізіології репродуктивної системи людини і навчання їх (особливо дівчаток) навичкам особистої гігієни. При цьому статеве виховання неможливе без його ґендерної складової.

14. Формування сексуальної культури передбачає виховання, навчання й освіти. Якщо для сексу достатньо інформувати та інструктувати, для кохання треба виховувати і формувати. Сексуальна культура не тільки дозволяє чи забороняє ті чи інші прояви сексуальності, але й визначає їх соціальну, етичну і естетичну значущість, трансформуючи ці уявлення в процесі розвитку суспільства в тісному переплетенні культурно-символічних, природничо-біологічних та соціально-економічних факторів. У ХХІ столітті формування сексуальної культури учнівської молоді здійснюється в рамках наступних цивілізаційних тенденцій: глобалізації, індивідуалізації, інформатизації, сексуалізації ЗМІ та реклами тощо.

Формування сексуальної культури передбачає: інформування про систему сексуальних цінностей; інформування з питань психогігієни сексуального спілкування; формування почуття рівності та сексуального партнерства; озброєння знаннями в сфері інтимного

життя і готовність розкривати свій потенціал; ознайомлення школярів з особливостями чоловічої та жіночої сексуальності; ознайомлення молоді зі статевими розладами, сексуальною дисгармонією і шляхами їх подолання; тощо. Важливими складовими у формуванні сексуальної компетентності є також ознайомлення з основами здорової сексуальності, формування правильного ставлення до неї, підвищення самооцінки особистості, її впевненості в собі, розвиток вербальної еротики, вміння створювати сексуальний імідж, мистецтва дотикових впливів, ознайомлення зі складовими сексуальної техніки, виховання креативності тощо.

15. Підготовка учнівської молоді до усвідомленого батьківства повинна передбачати формування морально-психологічної готовності до виконання батьківських функцій; озброєння школярів знаннями про основні закономірності розвитку і виховання дітей; інформування про відмінності в материнському та батьківському впливі на формування особистості дитини; опанування методики м'якої адаптації новонародженого до нових умов існування, орієнтація на грудне вигодовування, загартування дитини; коригування особливостей українського менталітету в ставленні до грудних дітей; практична підготовка до догляду за дитиною, опанування колискових пісень, казок, дитячих ігор, формування потреби в розумній психолого-педагогічній книзі; ознайомлення зі змістом та основними принципами виховання дітей в немовлятському віці тощо.

16. Важливою складовою прокреативно-демографічного виховання є розвиток усвідомленого ставлення до планування сім'ї, що передбачає формування контрацептивної культури молоді. Вона включає відповідальну сексуальну поведінку, профілактику абортівної практики як засіб охорони репродуктивного здоров'я, конструктивну репродуктивну мотивацію, спільну відповідальність чоловіка і жінки за попередження небажаної вагітності, розуміння основних методів контролю дітнародження, орієнтування в основних засобах сучасної контрацепції, принципах її відбору та грамотне застосування.

17. Актуальність розробки проблем генеалогічної культури пов'язана з демографічною кризою в Україні, з послабленням інституту сім'ї, спотворенням його духовного змісту, з кризою моралі, руйнуванням найтоншого механізму духовного єднання народу. Генеалогічна культура передбачає формування біографічного мислення.

18. Мета державної демографічної політики має бути максимально відкритою і творчою: через розвиток української національної самосвідомості сформуванню український демографічний імператив, орієнтований на усвідомлену реалізацію відповідальних прокреаційних намірів.

19. Не дивлячись на багатофакторність цього процесу, основну місію в цьому має взяти на себе школа, використавши можливості навчальних предметів та позанавчальної роботи. Підвищення результативності формування сім'янина в процесі навчання значною мірою визначається ефективним плануванням системи уроків з різних навчальних предметів, використанням різноманітних форм і методів навчальної роботи.

20. Для успішного вирішення завдань статевого та дошлюбного виховання школярів доцільно максимально використати переваги сімейних впливів (природність, тривалість, емоційність, інтимність, інтегральний характер, індивідуалізацію, зацікавленість у результатах), враховуючи диференційоване ставлення батька і матері до дітей різної статі.

21. Підвищення ефективності діяльності школи та сім'ї з підготовки школярів до сімейного життя вимагає докорінного перегляду фахової підготовки вчителів, класних керівників, практичних психологів у педагогічних закладах освіти, педагогізації стихійних впливів на дітей, психолого-педагогічної допомоги батькам у реалізації завдань дошлюбного та статевого виховання вихованців. Різноманітні форми взаємодії педагогів і батьків, підвищення педагогічної культури сім'ї, організація батьківського всеобучу та корекційних батьківських груп, індивідуальне та групове консультування батьків дозволили в ході експерименту повніше використати виховний потенціал сім'ї у формуванні майбутнього сім'янина, що підтверджується результатами порівняльного аналізу даних констатуючого та заключного діагностичних зрізів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в п'яти томах. Київ.: Рад.школа, 1976-1978.
2. Форель Август. Половой вопрос. Санкт-Петербург: «EOS», 1909. 195 с.
3. Дорно И.В. Современный брак: проблемы и гармония. Москва: Педагогика, 1990. 267 с.
4. Кузнецов А. Проблемы полового воспитания в современной французской педагогике: автореф. дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: 13.00.01. Москва, 1977. 23 с.
5. Монтень М. Проби. Харків: Фоліо, 2012. 443 с.
6. Кравець В.П. Історія ґендерної педагогіки. Навчальний посібник. Тернопіль: Джура, 2005. 440 с.
7. Этика и психология семейной жизни. Москва: Просвещение, 1987. 216 с.
8. Слюсар Л.І. Сім'я в сучасній Україні: інституційна криза чи постіндустріальна трансформація? Демографічні процеси та тенденції. № 1. 2007. С. 28-38.
9. Балакірева О.М. Трансформація ціннісних орієнтацій в українському суспільстві. URL: www.politik.org.ua (дата звернення: 16.02.2020).
10. Балабух І.М., Осецька Л.В. Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Випуск 4'2009. С.1-4.
11. Девярых С. Половая социализация молодежи в условиях социокультурной трансформации семьи : монография. Москва: Юрайт, 2019. 187 с.
12. http://www.ipss.go.jp/webjad/webjournal.files/population/2003_4/kaa.pdf (дата звернення: 1.02.2020).
13. Щербина В. В. Норми та девіації сучасного шлюбу: автореф. дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата соціологічних наук: 22.00.04. Запоріжжя, 2008. 20 с.
14. A.C. Kinsey, W.B. Pomeroy, C.E. Martin, P.H. Gebhard. Sexual Behavior in the Human Female, (Philadelphia, PA: W.B. Saunders, 1953). pp. 842.
15. Ogburn W. On Culture and Social Change. Chicago: University of Chicago Press, 1950.
16. Гурко Т. Трансформація інститута родительства в постсоветской России; автореф. дисертації на соискание степени доктора социологических наук: 22.00.04. Москва, 2008. 49 с.
17. URL: https://www.lgbt.org.ua/news/show_722/ (дата звернення: 16.02.2020).
18. Таежная А. Эволюция гендера. Как менялись роли мужчины и женщины в обществе//URL: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/201607-gender-role-playing> (дата звернення: 15.05.2020)
19. Потапова Т. Життя без дітей: чайлдфрі по-українськи//URL: <https://life.pravda.com.ua/travel/2009/11/12/33004/>(дата звернення: 15.05.2020).
20. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-world/2292594-kanada-zaprovadzue-u-svoih-pasportah-tretu-stat.html>; (дата звернення: 15.05.2020).
21. URL: <https://gay.org.ua/blog/2018/08/08/>; (дата звернення: 15.05.2020).
22. URL: https://www.lgbt.org.ua/ru/materials/show_623/; (дата звернення: 15.05.2020).

23. URL:https://gcshelp.org/ru/novosti/mirovye-novosty/ssha_postnataljnyj_abort_ili_ubiystvo_rebenka_posle_rojdeniya.html (дата звернення: 15.05.2020).
24. Дубровина И.В. Проблемы психологической подготовки молодежи к семейной жизни. Москва: Просвещение, 1989. 204 с.
25. Сексизм. URL:<https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення: 16.02.2020).
26. Вихор С.Т. Гендерне виховання. учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку: автореф. дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: 13.00.07. Тернопіль, 2006. 20 с.
27. Вороненко О. Репродуктивне здоров'я чоловіків. Круглий стіл на тему: «Становище чоловіків в Україні» 19 лютого 2009 року. Київ: «К.І.С.», 2009. 64 с.
28. Жінки і матері з дітьми в ув'язненні. Київ, 2007. URL: http://www.wicc.net.ua/media/materi_v_uvjaznenni.pdf (дата звернення: 16.06.2020).
29. Демографічна ситуація в Україні у 2018 році. URL: database.ukrcensus.gov.ua > ukr > 2019 > dem_2018 (дата звернення: 16.06.2020).
30. Кожен десятий шлюб в Україні – цивільний. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/2048032.html>(дата звернення: 16.06.2020).
31. Шлюб в Україні «подорослішав» – соціолог. URL: <https://ukr.segodnya.ua/ukraine/brak-v-ukraine-povzroslel-sociolog-1115744.html> (дата звернення: 16.06.2020).
32. Україна – на першому місці в Європі за кількістю розлучень. URL: <https://marionetki.net/ukrayina-na-pershomu-mistsi-v-yevropi-za-k/>(дата звернення: 16.06.2020).
33. Частіше розлучаються: Стало відомо, скільки українців одружилися і розлучилися в 2016 році. URL: <https://styler.rbc.ua/ukr/zhizn/stalo-izvestno-skolko-ukraintsev-zhenilis-1486023579.html> (дата звернення: 16.06.2020).
34. Слюсар Л.І. Розлучення в Україні в демографічному вимірі: минуле і сучасність. URL: <https://dse.org.ua/arhive/22/7.pdf> (дата звернення: 16.06.2020).
35. Гаврилишин Н.М., Балахтар В.В. Причини розлучень в Україні та їх соціально-психологічні наслідки. URL: http://www.rusnauka.com/10_NPE_2011/Psihologia/12_83375.doc.htm. (дата звернення: 16.06.2020).
36. Криза української сім'ї: 61% подружніх пар розлучаються. URL: https://ipress.ua/news/kryza_ukrainskoi_simi_61_podruzhnih_par_rozluchayutsya_21641.html. (дата звернення: 16.06.2020).
37. Легалізація одностатевих шлюбів у країнах світу. Довідка. URL: https://www.lgbt.org.ua/news/show_722/ (дата звернення: 18.02.2020)
38. Адорно Т. Негативная диалектика. М. : Научный мир, 2003. 374 с.
39. Махній М. Зачарована етноеротика метаморфози українського лібідо. Чернівці: Видавець Лозовий В. М. 2012. 320 с.
40. Оприлюднено результати оцінки чисельності наявного населення України/ URL: <https://www.kmu.gov.ua/>(дата звернення: 13.02.2020).
41. Населення України за 2017 рік. Демографічний щорічник. Київ: Держстат України, 2018. 138 с.
42. Державна служба статистики України. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2623160-v-ukraini-smertnist-perevisue-narodzuvanist-majze-udvici-derzstat.html> (дата звернення: 16.06.2020).

43. Список країн за рівнем народжуваності. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення: 15.05.2020).
44. В 2100 году население Украины может составлять около 15 млн человек, – отчет ООН. URL: <https://zaxid.media/news/937531> (дата звернення: 15.05.2020).
45. Наймолодшими матерями Тернопільщини стали дві 14-річні та три 15-річні дівчата. URL: <https://doba.te.ua/post/40827> (дата звернення: 16.06.2020).
46. Григор'єва С.В. Основи демографії. Текст лекцій Харків НТУ «ХПІ» 2010. 77 с.
47. Соціально-демографічні характеристики домогосподарств України у 2019 році. Статистичний збірник. Київ. Держстат. 2019. 88 с.
48. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік. Київ: Держстат, 2016. 453 с.
49. Прогноз основних параметрів режиму смертності населення України до 2026 р. URL: <https://studfiles.net/preview/5704824/page:56/> (дата звернення: 16.06.2020).
50. Пенсійний вік: чому ініціативи влади можуть вивести людей на вулиці. URL: <https://apostrophe.ua/ua/article/society/2020-01-22/> (дата звернення: 16.06.2020).
51. Україна старіє: головні виклики для ринку праці. URL: <https://konkurent.in.ua/publication/39729/> (дата звернення: 15.05.2020).
52. Демографічна ситуація в Україні у 2015 році. URL: http://database.ukrcensus.gov.ua/PXWEB2007/ukr/publ_new1/2016/dem_2015.pdf (дата звернення: 16.06.2020).
53. Коренев Н. М. Проблемы формирования здоровья учащихся в современной школе. Журн. АМН Украины. 2001. Т. 7. № 3. С. 475–479.
54. Сердюк А. М. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні. Київ, 2004. Вип. 43. С. 402–406.
55. Дубогай О., Поташник І. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах//Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4(16). 2011. С. 21-26.
56. Вовк І. Аборти серед підлітків в Україні. URL: <http://zavantag.com/docs/444/index-1138167.html> (дата звернення: 16.02.2020).
57. Главацька О.Л. Сутність і особливості статевої соціалізації молоді як теоретична основа професійної підготовки майбутніх соціальних працівників. Social Work and Education. 2014. № 1. С. 64-71.
58. Названо вік, коли люди найчастіше займаються сексом. URL: <https://www.unian.ua/health/intimacy/10534368-nazvano-vik-koli-lyudi-naychastishezaymayutsya-seksom.html> (дата звернення: 16.06.2020).
59. Либина А. Психология современной женщины. Москва: ГТН С, 2001. 528 с.
60. Кон И. С. Сексуальная культура в России: клубничка на березке. Москва: ОГИ, 1997. 300 с.
61. Richard Jessor, Shirley L Jessor. Problem behavior and psychosocial development : a longitudinal study of youth. New York: Academic press, 1977. 281 p.
62. Sexual Activity and Problem Behaviors among Black, Urban Adolescents, Margaret E. Ensminger. Child Development. Vol. 61, No. 6 (Dec., 1990), pp. 2032-2046

63. Кравець В.П. Сексуальна педагогіка. Навчальний посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2016. 320 с.
64. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : монографія. Наук. ред. О.М. Балакірева. Київ. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. С. 88-93.
65. Выготский Л. Педология подростка. Собр. соч.: В 6 т. Москва, 1984. Т. 4. С. 6-37.
66. ООН хвилює українська дитяча проституція. URL: <https://www.pravda.com.ua/articles/2007/03/22/3219491/>(дата звернення: 11.02.2020).
67. Охорона здоров'я в Державному департаменті України з питань виконання покарань. Навчальний посібник. Київ: СНІД Фонд Схід-Захід, 2010. 206 с.
68. Кравець В.П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості. Монографія. Тернопіль:ТНПУ, 2008. 476 с.
69. ВІЛ в Україні. Головні цифри, факти та рекомендації. URL: <https://glavcom.ua/country/health/vil-v-ukrajini-golovni-cifri-fakti-ta-rekomendaciji-455737.html> (дата звернення: 12.02.2020).
70. СНІД в Україні: статистика. URL: http://www.antiids.org/ukr/news/aids_stat/snd-v-ukran-statistika-na-01112018-11279.html (дата звернення: 12.02.2020).
71. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2019-2023 роки. URL: [https://moz.gov.ua > uploads > 5670-pro_20180621_1](https://moz.gov.ua/uploads/5670-pro_20180621_1) (дата звернення: 12.02.2020).
72. Тонких Н. Згвалтування по-українськи: аналіз випадків сексуального насилля щодо українок. URL: <https://genderindetail.org.ua/season-topic/genderne-nasilstvo/z-valtuvannya-po-ukrainski-134051.html> (дата звернення: 12.02.2020).
73. Романцова С. В. Запобігання сексуальному насильству щодо дітей в Україні. Автореф. дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата юридичних наук: 12.00.08. Львів, 2018.
74. Завальнюк А.Х. Судово-медична експертиза статевих станів та при статевих злочинах. Лекція для студентів. Тернопіль, 1998. URL: <http://ukrmedserv.com/content/view/4147/384/lang,ru/> (дата звернення: 12.02.2020).
75. URL:<https://ukr.segodnya.ua/ukraine/pravoohraniteli-o-samyh-zhestokih-detyah-iznasilovali-muzhchinu-a-potom-raschlenili-1116534.html> (дата звернення: 12.02.2020).
76. Закон України «Про внесення змін до Кримінального кодексу України щодо захисту дітей від сексуальних зловживань та сексуальної експлуатації» №2016. URL: [https://www.rada.gov.ua/archive/ 2018/03/14](https://www.rada.gov.ua/archive/2018/03/14) (дата звернення: 12.02.2020).
77. Myers-Walls, J. A., Ballard, S. M., Darling, C., & Myers-Bowman, K. S. (2011). Reconceptualizing the domain and boundaries of family life education. Family. N.Y., 2011/ – 370 с.
78. Сексуальная педагогика. За редакцией профессора А.Бляшко. Москва: Современные проблемы, 1926. 228 с.
79. Колесов Д.В. Беседы о половом воспитании. Москва: Педагогика, 1986.160 с.
80. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. Москва: Мысль, 1980. 367 с.

81. Куценко С. Шлюб до повноліття//URL: https://ukr.lb.ua/blog/stanislav_kutsenko/421221_shlyub_povnolittya.html (дата звернення: 12.02.2020).
82. Формування сімейних цінностей у дітей шкільного віку в сучасних соціокультурних умовах. Монографія. – Гончар Л.В. Кравченко Т.В. та інші. Харків: друкарня Мадрид, 2016. 175 с.
83. Сімейні цінності: практико-орієнтований посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» (9 годин) [для 8–9-х класів] / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, І. П. Білоцерківець]. Івано-Франківськ: НАІР, 2014. 136 с.
84. Гриневиц пообіцяла перевірити посібники з «сімейних цінностей». URL: <https://hromadske.ua/posts/hrinevych-poobitsiala-pereviryty-posibnyku-z-simeinykh-tsinnostei> Івано-Франківськ: НАІР, 2014. 136 с. (дата звернення: 15.02.2020).
85. 56 цікавих фактів про психологію людини. URL: <https://senfil.net/index.php?newsid=75> (дата звернення: 15.02.2020)
86. Мацюк В.В. Дослідження мотивації вступу у шлюб сучасної молоді//URL: <http://psy-science.com.ua/department/oklad.php?mova=ua&scho=ua/knopki/publications/zmist8.2.php>.
87. Дьоміна Г.А. Мотиваційно-ціннісний компонент особистісної зрілості старшокласників стосовно подружнього життя//URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/13567/1> (дата звернення: 15.05.2020).
88. Ханников А.А. Энциклопедия свадьбы//URL: <http://maxima-library.org/knigi/knigi/b/50988?f> (дата звернення: 15.05.2020).
89. Соловьев Н.Я. Семья в социалистическом обществе. Москва: Молодая гвардия, 1981. 104 с.
90. К. Маркс и Ф. Энгельс. Сочинения. т. 46, ч. I. Издание второе Москва: Издательство политической литературы, 1977. С. 28.
91. Макинтайр А. После добродетели. Исследования по теории морали. Москва: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
92. Харчев А.Г., Мацковский М.С. Современная семья и ее проблемы. Москва: Статистика, 1978. 224 с.
93. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 656 с.
94. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. Москва: «Ось», 2003. 336 с.
95. Озерська З.В. Формування здорового способу життя студентів засобами виховної роботи у технікумі. URL: <http://eprints.kname.edu.ua/29501/1/86.pdf> (дата звернення: 15.05.2020).
96. Торохтий В.С. Психология социальной работы с семьей. Москва: Смысл, 2007. 488 с.
97. Кравець В. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ: Київська правда, 2000. 688 с.
98. Сафарли Э. Жемчужины мысли. URL: <https://www.inpearls.ru/38740> (дата звернення: 15.05.2020).
99. Анделин Хелен. Очаровательная девушка. Москва: Эксмо, 2018. 368 с.
100. Макаренко А.С. Педагогические сочинения в восьми томах. Москва: Педагогика, 1985.
101. О жизни и любви, о мужчинах и женщинах и о многом другом. URL: <https://best-aphorisms.ru/> (дата звернення: 15.05.2020).

102. Альбисетти В. Терапия супружеской любви. Москва: Паолине, 2001. 194 с.
103. Камычек Ян. Вежливость на каждый день. Москва: Знание, 1981. 120 с.
104. Кожен десятый шлюб в Україні – цивільний. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/2048032.html>(дата звернення: 15.05.2020).
105. Кащенко Е. Основы социокультурной сексологии. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 351 с.
106. Стадії розвитку шлюбу. URL: <https://studfiles.net/preview/5258467/page:12/>(дата звернення: 15.05.2020).
107. Мишина Т. И. Гендерное отношение к восприятию гражданского брака / Молодой ученый. — 2017. — №13.2. — С. 7-11. URL <https://moluch.ru/archive/147/42040/> (дата обращения: 17.08.2020).
108. «Гражданский брак» – это не брак и не семья. URL: <http://xn--72-dlc5atbek.xn--p1ai/novosti/nashi-publikatsii/grazhdanskiy-brak-eto-ne-brak-i-ne-semya/>(дата звернення: 15.05.2020).
109. Шлюбний контракт в Україні: плюси, мінуси і ціни. URL: <https://konkurent.in.ua/publication/36748> (дата звернення: 15.02.2020).
110. Koolitusvaldkond [Електронний ресурс]. – Режим доступу :<https://www.estl.ee/valdkonnad/koolitused/> (15/05/2020).
111. Силли Марла. «Школа Флайледи: Как навести порядок в доме и в жизни». Москва: «Альпина Паблишер», 2014. 237 с.
112. Кондо Мари. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка в доме и в жизни. – Москва: Эксмо, 2011. 318 с.
113. Магнуссон Маргарет. Шведская уборка. Новый скандинавский тренд Dostadning – предсмертная уборка. Москва: АСТ, 2018. 160 с.
114. Вей Лу. Дом для жизни: как в маленьком пространстве хранить максимум вещей. – Москва: Эксмо, 2019. 336 с.
115. Шацкий С.Т. Деревенские дети и работа с ними. Избранные педагогические сочинения в 2 томах, т. 2. Москва: Педагогика, 1980.
116. Тільки 22% українських чоловіків готові ділити порівну домашні обов'язки – опитування. URL:<https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/1905340-chi-zgodni-ukrajintsi-zminiti-stereotipi-rozdilivshi-porivnu-domashni-obovyazki-ta-doglyad-za-ditmi-rezultati-doslidjennya-zala-1.html> (дата звернення: 15.05.2020).
117. Хатні справи, ідеальна дружина, пологи. Як чоловіки бачать свої сім'ї – дослідження. URL: <http://report.if.ua/lyudy/hatni-spravuy-idealna-druzhynapology-yak-choloviky-bachat-svoyi-simy-doslidzhennya/>(дата звернення: 15.05.2020).
118. Hochschild A.R. The Managed Heart. Commercialization of Human Feeling. California: University of California Press, 1983, 307 pp.
119. Якість сексу залежить від розподілу домашніх обов'язків – вчені. URL: <https://ua.korrespondent.net/tech/science/3953592-yakist-seksu-zalezhyt-vid-rozpodilu-domashnikh-oboviazkiv-vcheni> (дата звернення: 15.05.2020)
120. Арістотель. Нікомахова етика. Київ: Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
121. «Лагом»: 5 шагов к благополучию по-шведски. URL: <http://www.psychologies.ru/wellbeing/lagom-5-shagov-k-blagopoluchiyu-po-shvedski/>(дата звернення: 15.05.2020).
122. Жизнь в стиле лагом: 25 секретов шведского счастья. Из книги Элизабет Карлссон «Лагом». URL: <https://eksmo.ru/entertaining/zhizn-v-stile-lagom-25-sekretov-shvedskogo-schastya-ID10206391/> (дата звернення: 15.05.2020).
123. Грей Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Видавництво Софія, 2016. 352 с. (дата звернення: 15.05.2020).

124. Мещерский А. Как вашего ребенка сделать богатым. URL: <http://selfmoney.narod.ru/mezer.htm> (дата звернення: 17.08.2020).
125. Москаленко В.В. Соціалізація особистості: монографія. Київ: Фенікс, 2013. 540 с.
126. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. Москва: Академия, 2007. 432 с.
127. Имидж и психологическая культура человека. URL: <https://psy.rin.ru/article/1124-101.html> (дата звернення: 17.08.2020).
128. Бодалев А.А. Психология личности. Москва: Просвещение, 1988. 187 с.
129. Эффект Прэтфелла. URL: <https://agentprovokat.livejournal.com/172586.html> (дата звернення: 17.08.2020).
130. Эффект Пигмалиона или как ожидания меняют действительность. URL: https://stapico.ru/photos/2085781735116895456_10449564005 (дата звернення: 17.08.2020).
131. 6 законов психологии, знание которых изменит вашу жизнь. URL: <https://uteka.ua/publication/news-14-delovye-novosti-36-6-zakonov-psihologii-znanie-kotoryx-izmenit-vashu-zhizn> (дата звернення: 17.08.2020).
132. Даниэль Канеман. Думай медленно... решай быстро. URL: <http://baguzin.ru/wp/daniel-kaneman-dumaj-medlenno-reshaj/> (дата звернення: 17.08.2020).
133. Берн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2008. 318 с.
134. Рефлексия – осознание себя в общении. URL: <https://buklib.net/books/36826/> (дата звернення: 17.08.2020).
135. Толерантність як категорія етики. URL: <http://www.etica.in.ua/tolerantnist-yak-umova-spilkuvannya/> (дата звернення: 17.08.2020).
136. Гендерные особенности проявления альтруизма у подростков. URL: https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0a65635a2bd69b5d43a88421306d37_0.html (дата звернення: 17.08.2020).
137. Куницына В. Н., Казаринова Н. В. Межличностное общение. – СПб: Питер, 2001. – 544 с.
138. Мотив аффилиации. URL: <http://txtb.ru/132/43.html> (дата звернення: 17.08.2020).
139. Макклелланд Д. Мотивация человека. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. 672 с.
140. Уайльд О. Мысли и парадоксы. Москва: Эксмо, 2017. 128 с.
141. Правдина Н. Секреты блистательной богини. Москва: АСТ, 2007. 384 с.
142. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы). Социально-политический журнал. 2007. № 1. С. 202-212.
143. Ассертивное поведение. Продолжение. URL: <https://ageaesthetics.com/assertivebehavior> (дата звернення: 18.08.2020).
144. Bloom, M.E., Race, R.E. and Wolfenbarger, J.B. Characterization of Aleutian disease Virus as a parvovirus. J.Virol, 1980. 35: P. 836-843.
145. Атватер И. Я Вас слушаю... Москва: Экономика, 1988. 110 с.
146. Етика ділового спілкування. URL: <https://pidruchniki.com/14000507/menedzhment/> (дата звернення: 18.08.2020).
147. Зоны и уровни общени. URL: <https://psyera.ru/zony-i-urovni-obshcheniya-1348.htm> (дата звернення: 18.08.2020).
148. Філімончук А. В. Розділ III. Основи сімейних відносин. Заняття 24 – 34. //Абетка щасливого сімейного життя: методичний посібник з курсу «Етика і психологія сімейного життя». 10-11 кл. Житомир: ЦНТЕІ, 2008. С. 71 – 107

149. Вердербер Р. Психология общения. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 412 с. – С. 71.
150. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 269.
151. Формула сознания человека. URL: <https://kluchimasterstva.ru/dusha-cheloveka-spiritual> (дата звернення: 15.05.2020)
152. Кравець В.П. Гендерна педагогіка. Навчальний посібник – Тернопіль: Джура, 2003. 416 с.
153. Чем отличается женская логика от мужской. URL: <https://psychology-s.ru> (дата звернення: 15.05.2020).
154. Таннен Д. Ты меня не понимаешь! Почему женщины и мужчины не понимают друг друга. Москва: Персей, 1996. 432 с.
155. Кон, И. С. Дружба / И. С. Кон. – СПб. : Питер, 2005. – 330 с.
156. Большая советская энциклопедия. 3-е издание. В 30 томах. Том. 15. – Москва: Советская энциклопедия, 1974. 632 с.
157. Ожегов С.И. Словарь Русского Языка. Москва: Русский язык; Издание 20-е, 1988. 750 с.
158. Психологический словарь /Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 8-е изд., перераб. и доп. Москва: Педагогика – Пресс, 1996. 440 с.
159. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 586 с.
160. Рюриков Ю.Б. Самое утреннее из чувств. – Київ: Реклама, 1985. 136 с.
161. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. Москва: МГУ, 1987. 175 с.
162. Гумеров И.Р. Социальная компетентность [Текст]: учебник / И.Р. Гумеров. – Санкт-Петербург: Детский кризисный фонд Гумерова, 1999. 418с.
163. Сапольски Р. Психология стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 480 с.
164. Поганий настрої: дуже заразний вірус. URL: <https://uk.psychologyinstructor.com> (дата звернення: 15.05.2020).
165. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 448 с.
166. Страница психологической разгрузки. URL: http://oxtrud.narod.ru/psiho_in.htm (дата звернення: 15.05.2020).
167. Как успокоиться? Релаксация по методике Джекобсона. URL: <http://doctordirar.ru/publikatsii/kak-uspokoitsya-relaksatsiya-po-metodike-dzhekobsona/> (дата звернення: 15.05.2020).
168. Аутогенная тренировка Шульца. URL: https://www.e-reading.club/chapter.php/25267/17/Kandyba_-_Taiinye_vozmozhnosti_cheloveka.html (дата звернення: 15.05.2020).
169. Почему слёзы – это признак эмоциональной устойчивости. URL: <http://www.cluber.com.ua/lifestyle/interesno/2017/02/pochemu-slyozyi-eto-priznak-emotsionalnoy-ustoychivosti/> (дата звернення: 15.05.2020).
170. URL: <https://ru.citaty.net/tsitaty/615636> (дата звернення: 15.05.2020)
171. Три легенды о кольце царя Соломона. URL: <https://www.liveinternet.ru/users/4396385/post168030838> (дата звернення: 15.05.2020)
172. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
173. Что такое семейный конфликт? URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/konflikty/> (дата звернення: 15.05.2020)

174. Причины супружеских (семейных) конфликтов. URL: https://psyera.ru/prichiny-semeynyh-konfliktov_7341.htm (дата звернення: 15.05.2020)
175. Чечот Д.М. Социология брака и развода. Ленинград: Знание, 1976. 96 с.
176. 8 типов женского поведения, которые мужчины терпеть не могут в семейной жизни. URL: <https://letidor.ru/psihologiya/8-tipov-zhenskogo-povedeniya-kotorye-muzhchiny-terpet-ne-mogut-v-semeynoy-zhizni.htm> (дата звернення: 16.06.2020)
177. Как спасти отношения. URL: https://www.e-reading.club/chapter.php/99321/39/Celuiiko_-_Byt%27_vmeste_nel%27zya_rassta_vat%27sya._Kak_spasti_otnosheniya.html (дата звернення: 16.06.2020).
178. Еникеева Д. Счастье на двоих, или Психология брака. Москва.: Центрполиграф, 2001. 640 с.
179. Грошев И. В. Психофизиологические различия мужчин и женщин. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2005. 464 с
180. Столяренко Л.Д. Педагогика в вопросах и ответах. Учебное пособие. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=4x2OCgAAQBAJ&pg=PT179&lpg=PT179&dq> (дата звернення: 16.06.2020) (дата звернення: 16.06.2020)
181. Дилемма заключенного. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 16.06.2020)
182. Конфликтология Георга Зиммеля. URL: https://studopedia.ru/10_260878_konfliktologiya-georga-zimmelya.html (дата звернення: 16.06.2020)
183. Андреева Т. В. Семейная психология. Учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 244 с.
184. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
185. Марценюк М.О. Сімейна сумісність в контексті психологічного здоров'я/ Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р., Мукачево. Том 2 / ред.кол. : Щербан Т.Д. (гол.ред.) та ін. – Мукачево : Вид-во «Карпатська вежа», 2015. С. 132
186. Вундт В. «Основания физиологической психологии»// Психология индивидуальных различий. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. Москва: Черо, 2000. С. 343-344
187. Не ругайте холерика. Учительская газета. URL: www.ug.ru/archive/28569 (дата звернення: 16.06.2020)
188. Психологічна енциклопедія/ Автор-упорядник О.М.Степанов. Київ: Академвидав, 2006. С.383.
189. Тургенев И.С. Отцы и дети. URL: <http://www.turgenev.org.ru/e-book/oid/23.htm> (дата звернення: 16.06.2020)
190. Юнг К. Г. Психологические типы. Москва—Санкт-Петербург: Прогресс-Универс, 1995. 718 с.
191. Інтроверти і екстраверти, як відмінності між ними можуть зробити шлюб сильніше? URL: <https://ukrloves.ru/pro-vse/29529-introverti-i-ekstraverti-jak-vidminnosti-mizh-nimi.html> (дата звернення: 16.06.2020)
192. Інтроверт і екстраверт: як їм жити разом довго і щасливо. URL: <https://ginukrpro.ru/sekreti/14177-introvert-i-ekstravert-jak-im-zhiti-razom-dovgo-i.html> (дата звернення: 16.06.2020)

193. Щасливі разом: чому інтроверти — найкращі партнери. URL:<https://racurs.ua/ua/1550-schaslyvi-razom-chomu-introverty-naykraschi-partnery.html> (дата звернення: 16.06.2020)
194. Bandler, R. and Grinder, J. The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. – CA: Science and Behavior Books, 1975. 225p.
195. Как определить психотип человека. URL:<https://bbf.ru/magazine/26/6193/> (дата звернення: 16.06.2020)
196. Ковалев С. В. Основы нейролингвистического программирования: Учебное пособие. – Москва: Профит Стайл, 2007. 208 с.
197. Эйдемиллер Э. Г. Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. – Санкт-Петербург.: Питер, 2008. 656 с.
198. Биоритмы человека. URL: <http://geocult.ru/bioritmyi/bioritmyi-cheloveka>
199. Біологічні ритми і здоров'я людини. URL:<https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/7026-biologichni-ritmi-i-zdorovya-lyudini> (дата звернення: 16.06.2020).
200. Ляшенко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. Український соціум. № 1(18). 2007. С.16-23.
201. Детермінація шлюбної поведінки в сучасному суспільстві <https://studfiles.net/preview/7409098/page:10/> (дата звернення: 16.06.2020)
202. Конфуций, цитаты//URL: <https://socratify.net/quotes/konfutsii> (дата звернення: 16.06.2020)
203. Андрогін (міфологія). URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення: 16.06.2020).
204. Winch, R. The influence of the ideal mate. New York: Holt, 1954. 260 s.
205. Теорії вибору шлюбного партнера. URL: <https://lektsii.org/12-61267.html> (дата звернення: 16.06.2020)
206. Бутовская М.Л. Тайны пола. Мужчина и женщина в зеркале эволюции. Фрязино: «Век 2», 2004. 207 с.
207. Зацепин В.И. Семья: социально-психологические и этические проблемы : справочник. – Киев: Политиздат, 1990. – 255 с.
208. Murstein B., Azar A. The Relationship of Exchange-Oriented To Friendship Intensity, Roommate Compatibility, Anxiety, and Friendship// International Journal of Psychology, 1986. №18. С. 297-311.
209. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 222 с.
210. Особенности предбрачных представлений у молодежи. URL: <https://sites.google.com/site/otnosenia111/osobennosti/>
211. Фрейд З. О психоанализе // Психология бессознательного: Сб. произв. / Сост. М.Г. Ярошевский. Москва: Просвещение 1990. 375 с.
212. Ознаки, за якими жінки вибирають чоловіків. URL:<https://ukr.media/psihologiya/364418/> (дата звернення: 16.06.2020)
213. Разница в психологии красивой и некрасивой женщины URL: <https://evalinger.livejournal.com/98211.html> (дата звернення: 16.06.2020)
214. Лабковський М. Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым. Москва: Альпина Паблишер, 2017. 320 с.
215. Еникеева Д. Одинокая женщина ищет. Москва: Центрполиграф, 1990. 344 с.
216. Грэй Дж. Марс и Венера на свидании. София, 2017. 352 с.
217. Долгошеева Л. Кокетство как атрибут женского поведения. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата звернення: 26.05.2020).

218. Зиммель Г. Избранное. Том 1. Философия культуры [Текст] / Г. Зиммель. Москва: Юрист, 1996. 671 с.
219. Ромах О.В., Долгошеева Л.Е. Понятие «коккетство» в культуре. Аналитика культурологии. 2013. № 1. с. 37.
220. Нужно ли женское коккетство. URL:<http://www.justlady.ru/articles-141679-nuzhno-li-zhenskoe-koketstvo#ixzz5v6FwYvK2> (дата звернення: 26.05.2020).
221. Ильин Е.П. Психология любви. Санкт-Петербург: Питер, 2013. 336 с.
222. Харли У.Ф. Законы семейной жизни. М.: Протестант, 1992. 208 с.
223. Юнда І.Ф. Статеве життя і здоров'я людини. Київ: Здоров'я, 1979. 190 с.
224. Шлюб на небесах. Алгоритм підготовки до вінчання. URL: <https://wed.in.ua/uk/blog/vinchannja-v-cerkvi> (дата звернення: 26.05.2020)
225. Терещук О., весільний портал «Пара молода». URL: <https://paramoloda.ua/symvolika-vinchannya> (дата звернення: 26.05.2020)
226. Супружество в старости. URL: <https://studfiles.net/preview/2626978/page:12/> (дата звернення: 26.05.2020)
227. Как не разрушить брак из-за родственников. URL: https://zn.ua/family/moi-roditeli-tvoi-roditeli-ili-kak-ne-razrushit-brak-iz-za-rodstvennikov-265028_.html (дата звернення: 26.05.2020)
228. Варга А.Я. Анализ случая нарушенной сепарации. URL: <http://supporter.ru/pages.php?idr=59&id=242&pageid=2>. (дата звернення: 26.05.2020)
229. Дружинин В.Н. «Психология семьи». Изд. 3-е. Санкт-Петербург.: Питер, 2008. 176с.
230. Слепкова В.И. «Психологическая диагностика семейных отношений». Мозырь: Содействие. 2006. – 195с.
231. Витакер К. Брак и семья. Психология семьи. Минск, 2005. С. 28. URL: <https://bspu.by/blog/voroshilina/i/download?> (дата звернення: 26.05.2020)
232. Махній М. М. Еволюція інтимності: від Едему до Мережі. Київ: Academia.edu, 2017. 520 с.
233. Цитата Шопенгауэра. URL: <http://greatwords.org/quotes/2392/> (дата звернення: 26.05.2020)
234. Принцип доминанты Ухтомского и психотехнология практики цигун/ Журнал «Эрос и Космос», //URL: <http://eroskosmos.org/ukhtomsky-qigong/> (дата звернення: 26.05.2020)
235. Кравец В.П. Психологія сімейного життя. Навчальний посібник. Т.2. Тернопіль, 1995. С.144-145.
236. Barker R. L. The Green-eyed Marriage: Surviving Jealous Relationships Free Press, 1987 the University of Virginia 256 p.
237. Мужская и женская ревность – две стороны одной медали. URL: <https://etcetera.media/muzhskaya-i-zhenskaya-revnost-dve-storonyi-odnoy-medali.html> (дата звернення: 26.05.2020).
238. Бруштейн Є. Чоловічі ревності причини і їх наслідки. URL: <https://www.proza.ru/2016/01/25/1687> (дата звернення: 26.05.2020)
239. Как перестать ревновать. URL: <https://www.dowlatow.ru/otnosheniya/kak-sohranit-otnosheniya/kak-perestat-revnovat/kak-ponyat-cto-muzhchina-revnuet/> (дата звернення: 26.05.2020)
240. Tipos de traición conyugal. El adulterio es una trampa romántica. URL:<http://treason-nay.ru/cheating/adultery-betrayal-species-what-is-treason.html> (дата звернення: 26.05.2020)
241. Каган В. Е. Воспитателю о сексологии. Москва: Педагогика, 1991. 256 с.

242. Пиз А., Пиз Б. Как заставить мужчину слушать, а женщину молчать. Почему мы такие разные, но так нужны друг другу. Москва: Эксмо, 2008. 352 с.
243. Принцип незаменимости самки//URL: <https://mydocx.ru/9-23547.html> (дата звернення: 26.05.2020)
244. Супружеская измена. URL: <https://www.segodnya.ua/oldarchive/c2256713004f33f5c2256f0b00533d92.html> (дата звернення: 26.05.2020)
245. Эффект Куліджа. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Ефект_Куліджа (дата звернення: 26.05.2020)
246. Питание мужчин. URL: <https://daryaleyman.livejournal.com/#post-daryaleyman-13024> (дата звернення: 26.05.2020)
247. Курпатов А. Наука о сексе. Универсальные правила. Москва: Капитал Трейд Компани, 2001. 448 с.
248. Бляшко А. и др. Сексуальная педагогика // Пер. с нем. Е.Г.Лопатиной, под ред. В.Е. Смирнова. – Москва, 1926. – 232 с.
249. Кон И.С. Вкус запретного плода: Сексология для всех. Москва: Семья и школа, 1997. 464 с.
250. Кащенко Е. А. Sex: реальный и виртуальный. Москва: Литагент «Ридеро» 2014. 192 с.
251. Платон. Бенкет (перекл. з давньогрецької). Львів: Видавництво УКУ, 2005. 212 с.
252. Блох И. История проституция. Санкт-Петербург: АСТ-Пресс, 1994. 198 с.
253. Панкратова Л.С. Формирование сексуальной культуры молодежи в современном российском обществе: дис. ... канд. соц. наук. Санкт-Петербург, 2015. 180 с.
254. Половой инстинкт. Сексологическая энциклопедия. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/seksolog/655>. (дата звернення: 26.05.2020)
255. Сорокин П. Социология революции. Сорокин П. Человек. Цивилизация. Общество. Москва: Политиздат, 1990).
256. Кон И.С. Введение в сексологию. Москва: Медицина, 1989. 320 с.
257. Колесов Д.В. Беседы о половом воспитании. Москва: Педагогика, 1986. – 160 с.
258. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-Informed Approach for Schools, Teachers and Health Educators, 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf> (дата звернення: 26.05.2020)
259. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК; Москва: Олма-пресс, 2003. 512 с.
260. Хакимова А.Р. Половое воспитание младших школьников. Москва, 2003. 40 с.
261. Сексология. Энциклопедический справочник». Минск: «Белорусская Энциклопедия (БелЭн)», 1995 г. 352 с.
262. Райх В. Сексуальная революция. Москва: Канон, 1997. 528 с.
263. Современная западная социология: словарь. Москва: Политиздат, 1990. – 432 с.
264. Кон И.С. Человеческие сексуальности на рубеже XXI в. В поисках сексуальности: сб. статей под ред. Е.Здравомысловой, А.Тёмкиной. Санкт-Петербург: Дмитрий Буланин, 2002. С. 24–44.
265. Антонов А., Медков В. Социология семьи. Москва: МГУ, 1996. 304 с.
266. Кон И.С. Три в одном: сексуальная, гендерная и семейная революции. Журнал социологии и социальной антропологии. 01/2011. Том 14 N1. С. 51-65.

267. Гидденс Э. Трансформация интимности. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. 208 с.
268. Обуховский К. Психология влечений человека. Москва: Прогресс, 1972. 247 с.
269. Чалова А.Е. Психологические условия сексуального благополучия мужчин и женщин в устойчивых супружеских парах. Диссертация канд. псих. наук: 19.00.01. Москва, 2016
270. Lavee Y. Western and non western human sexuality: Implications for clinical. *Journal of Psychology and Human Sexuality*. 1991, 4(3). P. 5-42.
271. Сушко Е. И. Формула любви : теория и методика применения Минск: ЧУП «Асобны», 2007. – 136 с.)
272. Рубин Г Размышления о сексе/ Введение в гендерные исследования. Часть II. Хрестоматия. Харьков: Харьковский центр гендерных исследований, 2001. С. 464-533
273. Марков А. Эволюция человека. Обезьяны, нейроны и душа. Книга 2. Москва: Издательство «Астрель», 2013. 512 с.
274. Мак-Фарленд Д. Поведение животных: Психобиология, этология и эволюция: Пер. с англ. Москва: Мир, 1988. 520 с.
275. Василев К. Любовь. Москва: Прогресс, 1982. 384 с.
276. Девярых С.Ю. Социокультурные основания сексуальности. Смоленск, Изд-во СмолГУ, 2010. 226 с.
277. Берн Э. Секс в человеческой любви. Москва: Эксмо, Бомбора, 2016. 336 с.
278. Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р. Основы сексологии. – Москва: Мир, 1998. 702 с.
279. Травкина А. 100 человек отвечают на вопросы о сексуальности. URL: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life-experiment/230980-we-are-all-sexu-as-hell> (дата звернення: 26.05.2020)
280. Дж. Грайс «Что делает женщину сексуальной». Москва: АСТ, Вече, Персей, 1995. 336 с.
281. В поисках сексуальности: Сборник статей/ Под ред. Е. Здравомысловой и Т. Темкиной. Санкт-Петербург: «Дмитрий Булавин», 2002. – 612 с.
282. Александрова О.В., Баркова С.М. Восприятие детского сексуального опыта как составляющая социально-психологической адаптации у молодых взрослых // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 16. Психология. Педагогика, 2015. №4 С. 141-151..
283. Сушко Е.И. Формула любви: теория и методика применения. – Минск: Асобны, 2007. – 136 с.
284. Шейнов В.П. Мужчина+Женщина: познать и покорить. – Минск: Харвест, 2005. – 402 с.
285. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. Bad Is Stronger Than Good. *Review of General Psychology*, (2001). 5(4), P. 323-370. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
286. Eplov L.F., Giraldi A.G, Davidsen M.M., Garde K. Sexual Desire in a Nationally Representative Danish Population//*Journal of Sexual Medicine* 4(1) – January 2007: P. 47 – 56/
287. Richters J, Grulich A, de Visser R, Smith A, Rissel C. Sex in Australia: contraceptive practices among a representative sample of women// *Aust N Z J Public Health*. 2003;27(2):210-6.
288. Kurzban R., Weeden J. HurryDate: Mate preferences in action// *Evolution and Human Behavior*. – 2005/5/1.- P. 227-244./ URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.evolhumbehav>.

289. Fisman R., Iyengar SS., Kamenica E., Simonson I. Gender differences in mate selection: Evidence from a speed dating experiment// *The Quarterly Journal of Economics*.- 2006. – 121. – P. 673–697.
290. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 544 с.
291. Ткаченко А.А. Сексуальные извращения – парафилии. Москва: Триада-Х, 1999. 461 с.
292. Dodge B., et al. Sexual compulsivity among heterosexual college students. *J Sex Res?* 2004; 41(4): 343-50.
293. Gender Differences in Pornography Consumption among Young Heterosexual Danish Adults. URL:https://www.researchgate.net/publication/6756843_Gender_Differences_in_Pornography_Consumption_among_Young_Heterosexual_Danish_Adults
294. Дарвін Ч. Походження видів. Київ: Піраміда, 2009. 548 с.
295. Зберовский А. 13 способов преодолеть кризис любовных отношений Москва: Поликом, 2011.
296. Кон И.С. Мужчины в меняющемся мире. Москва: Время, 2009. 496 с.
297. Гупаловська В. А., Стрілець Н. Психологічні особливості сексуальних установок молоді. Психологічні науки. Збірник наукових праць ЛНУ. Том 2. Випуск 10 (91). Львів, 2013. С. 89-94.
298. Dodge, Kenneth A. and David L. Rabiner. 2004. «Returning to Roots: On Social Information Processing and Moral Development.» *Child Development* 75(4):1003-1008.
299. Чуприна Л. Эволюция женской сексуальности. З турботую про жінку. 2008. №6. С. 8-11.
300. Фрейд З. Психологія сексуальності. Харків: Фоліо, 2018. 153 с.
301. Штарке К., Фридрих В. Любовь и сексуальность до 30 лет. – Москва: Высшая школа, 1991. 382 с.
302. 4 фази менструального циклу. Коли краще зайнятися сексом, спортом та роботою. URL: https://update.com.ua/likbez_tag/4-fazi-menstrualnogo-tciklu-koli-krashche-zainiatisia-seksom-sportom-ta-robotoiu_n3808 (дата звернення: 26.05.2020)
303. Курпатов А. 7 интимных тайн. Психология сексуальности. Книга 1. Москва: Олма Медиа Групп, 2008. 256 с.
304. Рефрактерный период. URL:<https://dic.academic.ru/dic.nsf/seksolog/712> (дата звернення: 26.05.2020)
305. Киннесса М.З. Брак под микроскопом. Физиология половой жизни человека. Київ: Лан, 1994. 145 с.
306. Richters J., Visser R.O., Rissel C., Grulich A. Demographic and Psychosocial Features of Participants in Bondage and Discipline, Sadomasochism or Dominance and Submission (BDSM)// *Journal of Sexual Medicine* 5(7):1660-8 · August 2008.
307. Giami S.Y. and Wachuku O.C. Composition and functional properties of unprocessed and locally processed seeds from three underutilized food sources in Nigeria// *Plant Foods for Human Nutrition* – 50 – 1997. – P. 27-36.
308. Hald, G.M. (2006) Gender Differences in Pornography Consumption among Young Heterosexual Danish Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 35, 577-585.<https://doi.org/10.1007/s10508-006-9064-0>
309. Hinge R. A. Why do the sexes behave differently in close relationships? // *Journal of Social and Personal Social Relationships*. 1984. Vol. 1. P. 471—501.

310. Новая сексуальность французов/URL://pseudology.org/ kon/Articles/NovayaSexFranch.htm (дата звернення: 26.05.2020)
311. Шахиджанян В. 1001 вопрос про ЭТО. Москва: Вагриус, 1998. 640 с.
312. С. Р. Григорян, В. В. Кристаль. Сексология. Учебное пособие. Москва: Издательство: ПЕР СЭ, 2002. 880 с.
313. Имелинский К. Сексология и сексопатология. Москва: Медицина, 1986. 424 с.
314. Фрейд З. [Зигмунд Фрейд]. Введение в психоанализ: Лекции. Москва: Наука, 1989. 456 с.
315. Американская психиатрическая ассоциация/ <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 26.05.2020)
316. Laqueur T. Making Sex: Body and Gender From Greeks to Freud. – Cambridge, 1992. 313 p.
317. Нойберт Р. Новая книга о супружестве. – Москва: Планета, 1991. 320 с.
318. Рубин Г. Размышления о сексе: заметки о радикальной теории социальных политик//Введение в гендерные исследования/ под ред. И.А.Жеребкиной. – Харьков, 2001. Ч.2.
319. Кон И.С. Подростковая сексуальность на рубеже XXI века: Социально-педагогический анализ. Дубна: «Феникс+», 2001. 207 с.
320. Шапиро Ю.Б. Половое воспитание, сексуальное образование и подготовка к семейной жизни. Российская энциклопедия социальной работы. В 2-х т. Т.2. Москва: Институт социальной работы, 1997. С. 131-137
321. Кольцова Н.И Лекции урока по половому воспитанию «Вершина любви – это чудо великое, дети!» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/419665/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
322. Лихачев, Б.Т. Педагогика. Курс лекций Серия: Педагогическое наследие Издательство: ВЛАДОС, 2010 г.
323. Sexuality education in Europe. A Reference guide to policies and practices.- Brussels: IPPF European Network, 2006.- 98 p
324. Стандарти сексуальної освіти в Європі. URL:http://srhhivlinkages.org/wp-content/uploads/2013/04/who_bzga_standards_ru.pdf (дата звернення: 17. 08. 2020)
325. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. Москва, Большая рос. энциклопедия, 2002. 528 с.
326. Węglarczyk G. Seksualność człowieka, Wędrując ku dorosłości (pod red. Teresy Król. – Kraków, 2001. – S.98-110. (дата звернення: 17. 08. 2020)
327. Meredith P. Sex Education. – L., 1989, – 107 p.
328. Кащенко Е.А. Секс: реальный и виртуальный. Москва: Издательские решения, 2015. 206 с.
329. А.С.Макаренко. Твори в семи томах. Т.4., Київ, Радянська школа, 1964. С.248.
330. Dobrzański J., Tkaczyk M. Seks i wychowanie. – Warszawa, 1974. – 99s.
331. Fricher R. Zur Theorie der Sexualität und Sexualerziehung / R. Fricher, J. Lerch. – Weinheim : Beltz, 1976. – 334 s.
332. Кравець В. Основні підходи до сексуальної соціалізації учнівської молоді в країнах Західної та Східної Європи//Статева соціалізація та підготовка учнівської молоді до сімейного життя у педагогіці та шкільній практиці зарубіжних країн. – Монографія. – Тернопіль: ТзОВ «Видавництво Астон», 2009. – С.172-204.
333. Marcel Rufo. Tout ce qu e vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants. Paris: Anne Carrière, 2003. 268 p.

334. Прокопенко Ю.П. Откровенный разговор про ЭТО для тех кому за ... Москва: ЭКСМО, 2014. – 384 с.
335. Wilson, E. K., Dalberth, B. T., Koo, H. P., & Gard, J. C. (2010). Parents' perspectives on talking to preteenage children about sex//. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 2010., 42, – P.56-63.
336. Pluhar E.I., DiIorio C. K., Mccarty F.A. Correlates of sexuality communication among mothers and 6–12-year-old children//*Child Care Health and Development*, 2008- 34(3) – P.:283-290
337. Говорун Т. В. Сексуальна поведінка підлітків: традиції соціалізації. Шкільна бібліотека. 2007. № 11. С. 140–143.
338. URL: <https://www.betzold.de/blog/sexualkundeunterricht/> (13.05.2020)
339. Кон И.С. Половые различия и дифференциация социальных ролей. М.: Образование, 2015. 432 с.
340. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя. Москва: Просвещение, 1989. 255 с.
341. Орлов Ю.М. Половое развитие и воспитание. Москва: Просвещение, 1993. 240 с.
342. Драгун Д. А. Половое воспитание детей среднего подросткового возраста в образовательной организации. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/3849/1/21Dragun.pdf> (дата звернення: 17. 08. 2020)
343. Пищаева М.В., Денисова С.В. Программа полового воспитания детей дошкольного возраста: уч. пособие / АГПИ им.А.П.Гайдара. Арзамас: АГПИ, 2007. 156 с.
344. Богданович Л.А. Предисловие к книге: Р. Борман. Молодежь и любовь. Москва: Наука, 2005. 704 с.
345. Иванова Н.С. Секреты моей мамы. Энциклопедия взрослых тайн для девочек: энцикл. взрослых ... Москва: Рипол классик, 2008. 253 с.
346. Sorenson, Robert. *Adolescent Sexuality in Contemporary America*/ New York: World Publishing Co., 1973.
347. Abramson, L. Y., Alloy, L. B., & Rosoff, R. Depression and the role of complex hypotheses in the judgment of response-outcome contingencies. Manuscript submitted for publication, 1979.
348. Arafat I.S., Cotton W.L. Masturbation practice of males and females. *Journal of Sex Research*, 1974, № 10, P. 293 – 307
349. Панкратова Л.С. Формирование сексуальной культуры молодежи в современном обществе. Диссертация канд. социологических наук: 22.00.06 Санкт-Петербург, 2015
350. Чему стоит учиться у Камасутры. URL: <http://www.myjulia.ru/article/304432/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
351. Люб'янець Є. Обійдемося без лелеки. Львів: Свічадо, 2013. 208 с.
352. Заблуждения родителей о подростковом сексе. URL: <https://xn---26-mddt5bn.xn--p1ai/profilaktika/dlya-roditeley/zabluzhdeniya-roditeley-o-rodostkovom-sekse.html> (дата звернення: 17. 08. 2020)
353. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України». Київ: Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка за підтримки представництва ЮНІСЕФ в Україні. Київ: ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. 176 с.
354. Основы сексологии: пособие для студентов высших и средних учебных заведений/ А.В.Нестеренко, И.С.Довженко, А.Г.Егоров, Ф.Г. Степанов. – Москва: Академия, 1998.

355. Исаев Д.Н., Каган В.У. Половое воспитание и психогигиена у детей. – Л.: Медицина, 1979. – 183 с.
356. Olweus D. *Bulling at school: What we know and what well Publishing.* Oxford: Blackwell Publishing, 1993.140 pp.
357. Бочавер А. А. Хломов К. Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. № 3. С. 149–159
358. Види булінгу та кібербулінгу. URL: <https://edu.bullyingstop.org.ua/article/4>
359. Булінг. URL:www.stopbullying.com.ua (дата звернення: 17. 08. 2020)
360. Що таке булінг, як його розпізнати та як діяти сторонам конфлікту – консультація міністерства юстиції. URL: <https://kyivobljust.gov.ua/news/direction/scho-take-buling-yak-yogo-rozpiznati-ta-yak-diyati-storonam-konfliktu-konsultatsiya-ministerstva-yustitsii> (дата звернення: 17. 08. 2020)
361. Кібербулінг – загроза XXI століття. URL: <https://naurok.com.ua/post/kiberbuling-zagroza-hhi-stolittya> (дата звернення: 17. 08. 2020)
362. Robinson B.E. *Teenage fathers.* Lexington? MA: Lexington Books, 1988
363. Cvetkovich G., Grote B. Psychosocial maturity and teenage contraceptive use: An investigation of decision-making and communication skills. *POPULATION and Environment*, 1981, 4, P. 211-226.
364. Ивина М.К «Психологические аспекты полового воспитания детей подросткового возраста». URL: <https://crb-kotovo.ru/wp-content/uploads/2019/05/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
365. Bradshaw J. *Healing the Shame that Binds You.* Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1988. – 245 p.
366. Forward S. *Toxic Parents.* New York: Bantam, 1990. 325 pp.
367. URL: <https://miridei.com/idei-lyubvi/idei-otnoshenii/tango-seks-na-parkete> (дата звернення: 17. 08. 2020)
368. Кави Р.П. Секс в XXI веке. URL: <http://soul.dn.ua/material/548> (дата звернення: 17. 08. 2020)
369. Фрээр Дж.Дж. *Золотая ветвь.* Москва:Эксмо, 2006. 960 с.
370. Altman D. *Global sex.* Chicago, 2001; Binnie J. *The globalization of sexuality.* London, 2004.
371. Beck U., Beck-Gernsheim E. *Individualization: institutionalized individualism and its social and political consequences.* London, 2002; Beck U., Beck-Gernsheim E. *The normal chaos of love.* Cambridge, 1995; Бауман З. *Индивидуализированное общество.* Москва, 2002.
372. Weeks J. *The languages of sexuality.* London and New York, 2011.
373. Ильин В.И. Общество потребления: теоретическая модель и российская реальность // Мир России. Том XIV, № 2.; Бодрийяр Ж. *Соблазн.* М. 2000.
374. Медков В.М. *Основы демографии.* Москва: «Феникс», 2003. 448 с.
375. Кинесса М. *Брак под микроскопом. Физиология новой жизни человека.* Кишинев, 1992. 160 с.
376. Девятых С.Ю. Семейный образ жизни и его воспроизводство в обществах различного культурно-исторического типа. Библиотека журнала «Социальное воспитание: выпуск второй. Витебск, 2014. 64 с.
377. Чеботарева И.И. Особенности сексуального воспитания подрастающего поколения в современных условиях: социологический анализ: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.06. Екатеринбург, 2004. С. 27.
378. Хрущов К.В. Сексуальная культура студентов в современной России: автореф. дис. ...канд. социол. наук: 22.00.06. Екатеринбург, 2013. С. 6.

379. Цитаты Зигмунда Фрейда, в которых многие узнают себя. URL: <https://fishki.net/1472577-25-citat-zigmunda-frejda-v-kotoryh-mnogie-uznajut-sebja.html> (дата звернення: 17. 08. 2020)
380. Андрей Райдер. Технология Счастья. Книга для тех, кто хочет сохранить страсть в Любви. Москва: ЭКСМО, 2017. 240 с.
381. Щеглов Л. Сексология. Санкт- Петербург: Нева, 2001. 384 с.
382. Шейнов В. Женщина плюс мужчина. Познать и покорить. Минск: Харвест, 2000. 1108 с.
383. Наталия Правдина Секреты блистательной богини. Москва: АСТ. Издательский дом Наталии Правдиной, 2007.
384. Антон Черных. Женские манипуляции сексом или попытка дрессировать мужчину. URL: <https://www.b17.ru/article/127083/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
385. URL: <http://www.myjulia.ru/article/300287/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
386. Девярых С.Ю. Диапазон приемлемости в установках юношей и девушек на сексуально-партнерские практики. Сибирский психологический журнал. 2009. 33. С. 85-89
387. Розин В.М. Любовь и сексуальность. Москва: Логос, Выс-шая школа, 1999. 205 с.
388. Мужчины и женщины рассказали, о чем думают во время поцелуя. URL: https://lb.ua/world/2011/07/02/104078_muzhchini_i_zhenshchini_rasskazali_o_.html(дата звернення: 17. 08. 2020)
389. Кон И.С. Сексология: Учеб. Пособие. Москва: Академия, 2004. 384 с.
390. Бутовская М.Л. Тайны пола: Мужчина и женщина в зеркале эволюции. Фрязино:век 2, 2004. 368 с.
391. Топ-10 сексуальных ігор. URL: <http://ivona.bigmir.net/psihologia/ relate/ relationship/314029-TOP-10-seksual-nyh-igr> (дата звернення: 17. 08. 2020)
392. Берн Э. Секс в человеческой любви. Москва: ИКС, 1990. 224 с.
393. Скільки триває ідеальний секс. URL: <http://megasite.in.ua/ 10717-skilki-trivaeh-idealnijj-seks.html> (дата звернення: 17. 08. 2020)
394. Петленко В.П. Основы валеологии. Книга третья. К.: Олимпийская литература, 1999.- 433 с./ URL: <https://uchebnikfree.com/page/valeologiya2/ ist/ist-8--idz-ax241--nf-65.html> (дата звернення: 17. 08. 2020)
395. Почему мужчины после секса спят//URL: <https://lady.tochka.net/2887-rochemu-muzhchiny-posle-seksa-spyat/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
396. Афинина Таисия. Хорошая вещь – планирование секса! URL: <https://lady.tochka.net/36510-khoroshaya-veshch-planirovanie-seksa/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
397. Место для секса. URL: <http://bealpha.com/content/view/ 1524/42/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
398. Диапазон сексуальной приемлености. URL: <http://www.myjulia.ru/article/300287/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
399. Басс Д. Еволюція сексуального потягу: Стратегії пошуку партнерів. Москва: Паблішер 2017.
400. Можно или нет заниматься сексом во время месячных//URL: <https://www.segodnya.ua/lifestyle/wellness/mozhno-ili-net-zanimatsya-seksom-vo-vremya-mesyachnyh-1114614.html> (дата звернення: 17. 08. 2020)
401. Period Sex Can Be More Intense – The Sex MD//URL: <https://www.thesexmd.com/period-sex-can-be-more-intense/> (дата звернення: 17. 08. 2020)

402. URL:https://www.reddit.com/r/sex/comments/18gyza/men_do_you_like_to_have_sex_during_a_girls_period/ (дата звернення: 17. 08. 2020)
403. URL: www.sharecare.com/health/sex-and-relationships/how-sex-help-prevent-endometriosis (дата звернення: 17. 08. 2020)
404. Секс під час вагітності. URL: <https://www.goodhouse.ru/health/beremennosti-i-rody/seks-vo-vremya-beremennosti/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
405. Сексуальна несовместимость – исправит или расстанется. URL: <https://tsn.ua/ru/lady/psychologia/seks/seksualnaya-nesovmes-timost-ispravit-ili-rasstatsya-876287.html> (дата звернення: 17.08.2020)
406. Менше 25 мільйонів українців та старіння населення – яке майбутнє прогнозують Україні. URL: <https://volynonline.com/menshe-25-miljoniv-ukrayincziv-ta-starinnya-naselennya-yake-majbutnye-prognozuuyut-ukrayini/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
407. Уряд оприлюднив реальну чисельність населення України. URL: https://zaxid.net/chiselnist_naselennya_ukrayini_na_gruden_2019_skilki_lyudey_v_ukrayini_n1496489 (дата звернення: 17. 08. 2020)
408. ООН прогнозує в Україні масове скорочення населення: зникнуть 20% українців. URL: <https://ukranews.com/ua/news/637976-do-2050-roku-chyselnist-naselennya-ukrayiny-za-prognozamy-oon-skorotytsya-do-35-2-mln> (дата звернення: 17. 08. 2020)
409. Народжуваність в Україні. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 17.08.2020)
410. Рогач І.М., Керецман А.О., Гаджега І.І. Огляд динаміки демографічної ситуації в Україні та її регіонах на фоні країн ЄС та світу: проблеми та перспективи. Проблеми клінічної педіатрії, 2 (44) 2019. С. 49-56.
411. Григор'єва С. В. Основи демографії. Харків: НТУ «ХПІ», 2010. С. 48-50
412. Про схвалення Концепції демографічного розвитку на 2005-2015 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 8 жовтня 2004 р. №724-р URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/724-2004-%D1%80> (дата звернення: 17.08.2020)
413. Калвер Т., Стиліану Н. Хто, де і скільки: 9 фактів про тривалість життя у світі. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-44127764> (дата звернення: 17.08.2020)
414. Швидка Г.Ю. Шлюбна ситуація в європейських країнах. Демографічні процеси та тенденції. 14.02.2008 р. С.145.
415. Кравець В.П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в зарубіжній школі та педагогіці: історія та сучасність: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2019. 256 с.
416. Щорічно Україна втрачає понад 700 тисяч своїх громадян. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/ukrayinci-vimirayut-shalenimi-tempami-yak-za-chasiv-golodomoru.html> (дата звернення: 17. 08. 2020)
417. ЮНІСЕФ: Україна – лідер за смертністю матерів та немовлят. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-39209429> (дата звернення: 17.08.2020)
418. Тольц М.С. Брачність населення Росії в кінці ХІХ – початку ХХ в. Брачність, рождаємость, смертность в Росии и СССР. Москва: Статистика, 1977. С.138-153.
419. Українське суспільство: міграційний вимір : нац. Доповідь. Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України. Київ, 2018. 396 с.
420. Гукалова І.В. Якість життя населення України: суспільно-географічна концептуалізація. Київ, 2009. 174 с.

421. Начьотова Т.А. Вторинна аменорея у дівчат-підлітків (клінічні і гормонально-метаболічні аспекти, патогенез, діагностика та лікування). Дисертація на здобуття наук. ступеня докт.мед.наук – 14.01.01. Харків, 2016. 320 с.
422. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.
423. Рівень материнської смертності в Україні знижується, але все ще залишається на високому рівні. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/riven-materinskoj-smertnosti-v-ukraini-znizhuetsja-ale-vse-sche-zalishaetsja-na-visokomu-rivni-> (дата звернення: 17. 08. 2020)
424. Галимов Ш.Н. Репродуктивное здоровье мужчин: современные тенденции и законодательные инициативы. Социальное партнерство в решении гендерных проблем. Набережные Челны, 2002. С. 44-45.
425. Пересада О. Мужское бесплодие в наше время встречается чаще? URL: <https://www.sb.by/articles/bez-retsepta-02122015.html> (дата звернення: 17.08.2020)
426. Кількість сперматозоїдів у сучасних чоловіків знизилася на 50% – дослідження. URL:<https://www.unian.ua/health/worldnews/2336842-kilkist-spermatozoidiv-u-suchasnih-cholovikiv-znizilasya-na-50-doslidjennya.html> (дата звернення: 17. 08. 2020)
427. Бакіко І., Гребік О., Ковальчук В., Касарда О. Стан та напрями використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 1 (29), 2015. С. 27-30.
428. Кравець В. Психофізіологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. Київ: Академія, 2001. 244 с.
429. Шмурак Ю.И. Пренатальная общность. Человек. 1993. № 6. С. 22-37.
430. Зенкова Т. М. Особенности мотивационной сферы материнства беременных женщин с различным отношением к ребенку. Автореф.канд.псих.дис.-19.00.01. Хабаровск, 2015. 23 с.
431. Бейнс Дж. Наука любви. Москва: Институт Герметической Науки Дарио Саласа, 2000. 288 с.
432. Богачева Н. В. Родительство как фактор устойчивости семьи в современном российском обществе. Автореф. канд. социол. наук – 22.00.04. Казань, 2005. 23 с.
433. Антонов А.И., Медков В.М. Второй ребенок. Москва: Мысль, 1987. 299 с.
434. Нарцисов Р. О материнстве. Пущино, 1985.
435. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 992 с.
436. Рамих В. А. Материнство и культура : Филос.-культурол. анализ. Ростов н/Д : Изд. центр ДГТУ, 1997. 143 с.
437. Аршавский И.А. Физиологическое обоснование вскармливания грудью новорожденных детей тотчас после рождения. Вопросы охраны материнства и детства. 1952. №5. С. 45-50.
438. Станислав Гроф: «Людьми управляют матрицы». URL: <https://www.pravda.ru/mysterious/209514-grof/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
439. Групи крові та резус-фактор. URL: <https://donor.ua/pages/2071> (дата звернення: 17. 08. 2020)
440. Вагітність та ізосерологічна несумісність крові матері і плода. Вагітність при анемії. URL: http://akusherstvo.ltd.ua/aa_2_2_l_11.html (дата звернення: 17. 08. 2020)

441. Як зачинати і народжувати красивих дітей. URL: <http://medexpress.com.ua/posts/yak-zachynaty-i-narodzhuvaty-krasyvykh-ditei> (дата звернення: 17. 08. 2020)
442. Богданова М. Достоверные и предполагаемые признаки беременности. URL: <https://www.ivetta.ua/dostovernye-predpolagaemye-priznaki-beremennosti/> (дата звернення: 17. 08. 2020)
443. Діагностика вагітності малого терміну. URL: <https://mdclinic.com.ua/ua/index/statti/diagnostika-vagitnosti-malogo-terminu.html> (дата звернення: 17. 08. 2020)
444. Сандерс П. Все о беременности: день за днем. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. 296 с.
445. Програма розвитку дітей від пренатального періоду до трьох років «Оберіг». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 160 с.
446. Гаптономия. URL: http://www.uhtyshka.com.ua/files/polezn/st15_movchan.html (дата звернення: 17. 08. 2020)
447. Ягунов С.А. Физкультура во время беременности и в послеродовом периоде Ленинград : Медгиз, 1959. 46 с.
448. Анчева І.А. Допологова підготовка має навчити майбутню матір мистецтву розслаблення. Здоровье женщины. №5 (121). 2017. С. 32-34
449. Мазитова О. Танцюй поки молода: як підготуватися до пологів? URL: <https://4mama.ua/uk/mom/pregnancy/3109-tantsyuy-poki-moloda-yak-pidgotuvatisya-do-pologiv> (дата звернення: 17. 08. 2020)
450. Акушерське насилля в Україні: права жінок грубо порушують. URL: <https://expres.online/health/akusherske-nasillya-v-ukraini-prava-zhinok-gruboporushuyut> (дата звернення: 17. 08. 2020)
451. The preparation for Parenthood Curriculum in Five Secondary Schools, paper presented to BERA Annual Conference, St Andrews, September / T. Grafton [et al.]. – [S. l.: s. n.], 1982. – 273 p.
452. Яворська Л. Підготовка молоді до сімейного життя в США//Статева соціалізація та підготовка учнівської молоді до сімейного життя у педагогіці та шкільній практиці зарубіжних країн. – Тернопіль: ТзОВ «Видавництво Астон», 2009. – 206 с.
453. Овчарова Р. Родительство как психологический феномен. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2006. 496 с.
454. Гречин І. М. Підготовка учнівської молоді до виконання батьківських обов'язків у Німеччині : дис. ... пед. наук : 13.00.07 / Ірина Михайлівна Гречин. – Тернопіль, 2012. – 166 с.
455. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. Москва: Гардарики, 2005. 320 с.
456. Russell G., Radin N. Increased paternal participation: Fathers perspectives. In M.E.Lamb? A. Sagi (Eds.)/ Fatherhood and family policy (pp. 139-166). New York: Lawrence Erlbaum Associates, 1983.
457. Thompson E., Pleck J. Masculinity ideologies: A review of research instrumentation on men and masculinities. In R. Levant, W. Pollack (Eds.). A new psychology of men (pp. 129-162). New York: Basic Books, 1995.
458. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. Київ: Радянська школа, 1978. 263 с.
459. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. Москва.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 512 с.

460. Манеров Р. В. Психологическая диагностика отцовства как проявление личностно-смысловой сферы мужчин. Справочник практического психолога: Психодиагностика. Санкт-Петербург: Сова, 2005
461. Григоренко Г. Аборты. URL: <http://otrok-ua.ru/ua/sections/art/show/aborty-1.html>. (дата звернення: 17. 08. 2020)
462. Уиллке Дж. и Б. Мы можем любить их обоих. Аборт: вопросы и ответы. URL: <https://azbyka.ru/zdorovie/uillke-dzh-i-b-my-mozhem-lyubit-ix-oboix-abort-voprosy-i-otvety> (дата звернення: 17. 08. 2020)
463. Важкі питання: захист права на аборт. URL: <http://catholicnews.org.ua/vazhki-pitannya-zahist-prava-na-abort> (дата звернення: 17. 08. 2020)
464. Standards for Sexuality Education in Europe. WHO Regional Office for Europe and BZgA. Federal Centre for Health Education, BZgA, Cologne, 2010. – 75 s.
465. Яворська Л. Підготовка молоді до сімейного життя в США//Статева соціалізація та підготовка учнівської молоді до сімейного життя у педагогіці та шкільній практиці зарубіжних країн. – Тернопіль: ТЗОВ «Видавництво Астон», 2009. – 206 с.
466. Kagadze M., Kiivit R., Kull M. Seksuaalkasvatusii ja iikooliaste õpetajaraamat / M. Kagadze, R. Kiivit, M. Kull // Inimesexpetuse hingu ja Eesti Seksuaaltervise Liidu ja koosts. Xpetajaraamatu valmimist on rahastanud Tervise Arengu Instituut, 2005. – 182 s.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Автор

доктор педагогічних наук, професор,
дійсний член (академік) НАПН України

КРАВЕЦЬ В.П.

Підписано до друку 26.10.2020.

Формат 60x 84/16. Гарнітура Verdana.

Папір офсетний 80 г/м². Друк електрографічний.

Умов.-друк. арк. 33,95. Обл.-вид. арк. 36,75

Тираж 300 примірників. Замовлення № 10/20/117.

Видавець:

Редакційно-видавничий відділ
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка,
46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2.

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК №2043, від 23.12.2004.*

Виготувач:

ФОП Осадца Ю.В
м. Тернопіль, вул. 15 Квітня, 2Д/10
тел. (097) 988-53-23

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ТР № 46 від 07 березня 2013 р.*