Лекція

Сім'я і здоров'я

**План**

1. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя

. Закоханість і любов у створенні сім'ї

. Секс і його роль у формуванні сімейних стосунків. Основи сексуального виховання особистості

. Психологічні і моральні фактори у творенні сімейних відносин

1. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя

Винятково важливою соціальною основою і духовною сферою забезпечення здорового способу життя є створення сім'ї і доброзичливих, щасливих сімейних відносин. Спеціальними дослідженнями встановлено, що життя людей у шлюбі в середньому на 5 років перевищує тривалість позашлюбного життя.

Але благополучне сімейне життя - не лише фактор збільшення тривалості, але й важлива психологічна запорука підвищення його якості. Психологічний клімат у сім'ї, оснований на позитивних взаємних почуттях,- доброті, щирості, повазі, справедливості, чесності, важливий не лише у створенні етичного і духовного аспекту сімейних відносин, але є могутнім стимулом сприятливого біологічного впливу на соматичне здоров'я членів сім'ї, збільшення їх довголіття і творчої працездатності. Статистичні дані засвідчують, що переважна більшість довгожителів була одружена. Люди сімейні значно рідше одиноких хворіють на нервові, зокрема, психічні недуги, захворювання серцево-судинної системи, менше потерпають від шкідливої дії стресу.

. Закоханість і любов у створенні сім'ї

Першоосновою і умовою формування подружнього життя у сім'ї є любов. Любов або кохання - багатогранне і складне почуття духовної прив'язаності між особами різної статі. Це почуття настільки багатосяжне і глибоке, що йому, попри високому поетичному оспівуванню, філософському і психологічному тлумаченню протягом усіх часів існування цивілізації, до сьогодні немає вичерпного визначення. Любов - це своєрідний духовний стан і світогляд людини, значно глибший і змістовніший, аніж просто закоханість, уподобання або симпатія. Але любов формується саме на основі цих почуттів. Любов - це така форма взаємин між людьми, за яких закоханість і взаємні симпатії створюють стабільну основу фізіологічної потреби у духовній і фізичній єдності. Але як же створюється любов?

Спочатку кожна людина несвідомо формує в своїй уяві власний ідеал протилежної статі, оснований на особливостях виховання, сімейних" традиціях, особистих морально-естетичних критеріях і духовних якостях, образах літератури, мистецтва тощо. Зустріч з людиною протилежної статі, яка повністю або бодай частково відповідає такому уявному образу, викликає спершу почуття симпатії або закоханості. Здебільшого закоханість стосується чуттєвого сприйняття людини не як цілісної особистості, а лише як якихось привабливих її ознак і якостей, найчастіше зовнішніх - обличчя, волосся, одягу, усмішки, стану, манер. Згодом закохуючись, людина схилено сприймає у іншої позитивні риси, створені власною уявою.

Від закоханості до істинного почуття любові здебільшого проходить певний період. Для кожного випадку він неоднаковий, але майже завжди є наріжним каменем дійсного кохання. Коли ж з часом виявляється розбіжність між предметом закоханості і уявним образом, закоханість не перевтілюється у любов. Лише у випадках, коли закоханість не зменшується, а навіть посилюється і продовжує співпадати з ідеалом у різних життєвих ситуаціях, вона переростає у кохання.

Звичайно, таке дещо спрощене поняття формування любові не відтворює всієї строкатості життя, барв і відтінків реальності, але закономірно і важливе те, що природа кожної любові має свої витоки саме з джерел закоханості.

Невід'ємною складовою частиною людського кохання є моральні чесноти, які визначають його духовну основу,- ніжність, вірність, самовідданість, чесність, готовність до самопожертви, взаємовимогливість, поблажливість, поступливість. Зміст і силу любові складають не лише взаємні уподобання, але й спільна праця, обов'язки, участь у подоланні труднощів, творенні морального клімату в сім'ї, матеріального достатку.

3. Секс і його роль у формуванні сімейних стосунків. Основи сексуального виховання особистості

Важливу роль у формуванні кохання і створенні дружелюбних сімейних відносин відіграють сексуальні почуття. Культура сексуального життя подружжя - один із вирішальних факторів створення спокійної, врівноваженої атмосфери у сім'ї. її недотримання або порушення призводять до нестабільності сімейних стосунків і навіть до розпаду сім'ї.

Численні сімейні конфлікти і розлучення, як засвідчують соціологічні дослідження, найчастіше виникають внаслідок порушень подружжям елементарних правил і норм сексуальних відносин. Цьому можуть сприяти різноманітні фактори - психологічна і духовна несумісність, фізичні вади, різна активність статевого потягу, властивості характеру, особливості виховання, формування звичок і стереотипів. Проте часто статеве відчуження і холодність зумовлені незнанням статевих особливостей одне одного. Чоловік або жінка, не освічені в питаннях фізіологічних особливостей кожної статі, полишені уяви про фактори, які формують стан гормональної активності і їх відмінності, не спроможні осягнути біологічну сутність факторів і психологічних мотивів, які формують статеву індивідуальність. Сексуальне невігластво - найчастіша причина невдоволеності сімейним життям, яке здатне спричинити не лише розпадання сім'ї, але й призвести до виникнення різноманітних захворювань - неврозів, психозів, функціональних розладів у діяльності серцево-судинної, ендокринної, травної систем.

За даними досліджень лікарів-сексологів, близько половини дорослих жінок не вдоволені своїм сексуальним життям, а третина взагалі ставиться до нього байдуже. Лише дещо нижчі показники у чоловіків. Недостатній рівень статевої активності населення, попри дії інших факторів на організм людини - екологічних, психогенних, генетичних, виробничих, зумовлений низьким рівнем сексуальної освіченості і недостатньою культурою сексуального виховання людей.

Кожна доросла людина повинна розуміти і знати, що сексуальність - один із найважливіших біологічних інстинктів живих істот, зокрема, людини, спрямований на продовження роду. Тому ставлення до сексу, як до проблеми, яка не потребує уваги і є чимось другорядним у житті, помилкове і хибне. Ані навмисне замовчування проблем сексуальності, сором'язливе покриття її псевдо цнотливим флером першорядного гріха, ані надмірний ухил у бік висвітлення суто технічних аспектів сексу не сприяють його усвідомленому, раціональному осягненню, визначенню реальної ролі у формуванні здорового способу життя людини. Викривлене уявлення про фізіологічну сутність статевих відносин може сформуватися як в умовах їх навмисного, штучного замовчування, так і відверто, спотвореного зображення, зокрема, в художній літературі, мистецтві, кіно, телебаченні, відтворення в численних вітчизняних і зарубіжних порнографічних виданнях. Тому кожна свідома, людина повинна опанувати, сучасними науковими знаннями з фізіологічних і психологічних. Основ сексу, розуміння його значущості у створенні благополучної, сімейної, атмосфери, фізичного. І психічного здоров'я, у поліпшенні якості життя, і формуванні умов активного довголіття. духовний психологічний сексуальний здоровий сім'я

Прищеплення культури сексуальних відносин має розпочинатися з вияснення фізіологічних особливостей статевого розвитку дівчаток і хлопчиків. У дівчаток статеве дозрівання відбувається на кілька років раніше, ніж у одноліток-хлопчиків. Тому поява статевого потягу і характер його прояву у них. мають свої особливості. Зокрема, у чоловіків статева активність зростає до 25 років, тримається на відносно стабільному рівні до 40-45 років, а потім, повільно послаблюючись, зникає в старечому віці. У осіб жіночої статі статевий потяг розвивається повільніше, досягаючи максимуму до 30 років, потім залишається на приблизно однаковому рівні до клімактеричного періоду (менопаузи).

Однак активність сексуального прояву визначається часто не лише віком, але й численними іншими факторами, зокрема, індивідуальними біологічними і психологічними особливостями людини, рівнем її загальної і сексуальної культури, виховання, способу життя, характером трудової діяльності, станом навколишнього середовища, атмосферою взаємних симпатій або антипатій.

Статеве збудження у жінок і чоловіків має свої особливості, які необхідно враховувати при вихованні культури сексу. Для його виникнення жінкам необхідно часто більше часу, аніж чоловікам. Активність статевого збудження у останніх здебільшого формується фізичними факторами (інтер'єр, зовнішня привабливість жінки, аромат оточуючого середовища, стан білизни), у жінок його посилюють насамперед психологічні фактори - прояви ніжності, ласки, тактовності, доброти. Нерозуміння цих деталей або ігнорування ними часто призводять до помилкового уявлення про статеві спроможності подружжя: чоловік часто хибно вважає жінку байдужою і холодною, натомість жінка чоловіка - грубим і нетактовним.

. Психологічні і моральні фактори у творенні сімейних відносин

Для досягнення гармонії статевих, а заодно і сімейних відносин чоловік і жінка повинні знати притаманні певній статі психологічні особливості. Чоловікам більше властивий узагальнений, абстрактний тип мислення, жінка частіше оперує конкретними категоріями. У гармонійній сім'ї при вирішенні проблемних, далекосяжних питань перевага надається думці чоловіка, коли ж необхідно вирішити конкретні сімейні питання - враховується, насамперед, погляд жінки. Від жінки в значній мірі залежить загальна психологічна атмосфера у сім'ї. Яка вона - радісна, весела, оптимістична, чи, навпаки, пригнічена, песимістична, похмура, насамперед, визначається і створюється жінкою. Вирішальна роль жінки і в створенні побутових умов життя, дизайну інтер'єрів, формуванні комфорту і затишку, дотримання чистоти і порядку в житлових приміщеннях - важливих не лише матеріальних, але і психоемоційних факторів сімейного благополуччя.

Різне ставлення чоловіків і жінок до суб'єктивних оцінок протилежної статі. Жінки більше цінують у чоловіках духовне багатство і інтелектуальний рівень, чоловіки віддають перевагу зовнішнім рисам жінки. Найважливіші психологічні особливості осіб жіночої і чоловічої статі, які варто враховувати при формуванні гармонійних сімейних відносин, наведені у таблиці :

|  |  |
| --- | --- |
| Жінки | Чоловіки |
| 1. Переживання особистих моральних якостей | |
| Ніжність Дружелюбність Одухотворення кохання Жвавість ікокетство у різних проявах Поступливість Емоційність Інтуіція і передчуття | Приязність Фізичні стимули кохання Відносна грубість у різних проявах Впевненість Логіка і абстрактне мислення Усвідомлене логічне передбачення |
| 2. Переживаючі схильності | |
| Професійна діловитість у поєднанні з домовитістю Потяг до сім'ї Потяг до мистецтва і культури | Переважно професійна відданість Потяг до колективу Потяг до науки, політики, громадської діяльності |
| 3. Реакція на емоційний стрес | |
| Виразна Швидка адаптація до зміни ситуацій Тривалість післястресової реакції коротша | Стримана Повільна адаптація до зміни ситуацій Тривалість післястресової реакції довша |
| 4. Психологічні умови гармонійних відносин | |
| Цікавитись справами чоловіка Заохочувати у досягненні успіхів Не сперечатись з непринципових питань Драматичні сімейні стосунки вирішувати дипломатично | Відзначати заслуги жінки у господарстві Бути щиро вдячним за увагу Не дорікати У драматичних ситуаціях залишатись стриманим і врівноваженим |

Відомо кілька загальних порад, спрямованих на збереження і утвердження доброзичливих і благопристойних взаємин у сім'ї. Вони мають також істотні відмінності у жінок і чоловіків. Психологи пропонують такі поради жінкам: проявляти інтерес до справ чоловіка, заохочувати його прагнення у досягненні успіхів, не сперечатися за дрібниці, згладжувати ревнощі дипломатичними методами, заохочувати спроби чоловіка у фізичному і психічному удосконаленні, боротьбі із шкідливими звичками. Чоловікам пропонуються такі поради: відмічати успіхи жінки у веденні домашнього господарства і вихованні дітей, не дорікати за дрібниці, заохочувати наміри, спрямовані на фізичне, естетичне і духовне удосконалення, залишатись морально чистим, ввічливим і стриманим у різних ситуаціях.

Кохання батьків, яке стало основою створення сім'ї, знаходить продовження у їх дітях. Діти допомагають створити і доповнити атмосферу сімейного щастя, радості, благополуччя. Ідеальною вважається сім'я, у якій не менше трьох дітей. Така кількість народжених у популяції спроможна забезпечити приріст населення за умови середньостатистичних показників смертності. Першу дитину матері доцільніше народити в перші роки сімейного життя, принаймні до 30-річного віку. Перша вагітність і перші пологи в старшому віці протікають складніше і частіше супроводжуються ускладненнями. Пізні вагітність і роди можуть негативно проявитися на потомстві. Діти, які народжуються за старшого віку своїх батьків, частіше мають уроджені анатомічні і психічні дефекти, схильні до.. численних гострих і хронічних захворювань, страждають зниженням активності імунного захисту.

При небажанні подружжя мати більше дітей або коли вагітність не рекомендується з медичних причин, доводиться вирішувати проблему її запобігання. З цією метою часто вдаються до різних прийомів. Один із них - штучне переривання статевого акту вольовим зусиллям до моменту сім’я виверження. Однак передчасне закінчення статевого акту може призвести до неврозу і послаблення статевої активності. Для запобігання вагітності часто користуються презервативами. Проте часте використання в статевому акті цих засобів притуплює статеві відчуття і викликає подразнення слизової оболонки піхви. У формі протизаплідних засобів жінки іноді використовують спеціальні ковпачки (алюмінієві, пластмасові, гумові), які насаджують на шийку матки, а також спіралі із синтетичних матеріалів, які вводять у порожнину матки в перші дні менструального циклу. Та ці засоби мають протипоказання у жінок, які не вагітніли, при окремих гінекологічних захворюваннях. Попередження вагітності можливе за допомогою гормональних препаратів або контрацептивів. Протизаплідна дія цих препаратів (рігевідон, ноновлон) зумовлена їх гальмівним впливом на тривалість і активність менструального циклу. Але і ці засоби не вважаються фізіологічними, оскільки негативно впливають на нормальний перебіг менструацій, а також не показані жінкам, які страждають на недуги печінки, при підвищеній згортувальності крові та алергії. Значно фїзїологічнішим методом попередження вагітності є корегування статевих стосунків у залежності від перебігу менструального циклу. Найсприятливіший період для запліднення яйцеклітини жінки - 11-18 дні до наступної менструації. Таким чином, запліднення найменш вірогідне в перші дні (4-5) після закінчення менструації і за кілька (5-6) днів до її початку. Необхідно знати, що виняткову шкоду для організму спричиняє штучне переривання вагітності у формі аборту.

Культура сексуальних відносин, без залежності від того, чи мають вони продовження у заплідненні яйцеклітини і народженні дітей, чи ні - конче важлива умова і основа формування сімейного щастя, здорового психологічного і фізичного способу життя. Сексуальна культура вимагає в статевому акті не лише емоційного збудження, натхненності, але і контролю над своїми пристрастями, відкидає як і грубість, так і холодність та байдужість.

Розуміння психології одне одного в сексуальному житті - найважливіша запорука статевої постійності. Однак необхідно знати, що часта зміна статевого партнерства, потреба в якій може виникнути з різних причин, здатна спричинити негативні наслідки для подружжя. Випадкові, нерозбірливі статеві стосунки можуть призвести до різноманітних статевих розладів, виникнення венеричних хвороб (гонорея, сифіліс), а також смертельного захворювання - синдрому набутого імунодефіциту (СНІД).

Рівень статевої культури дорослої людини в значній мірі визначає фізичний і психічний стан її організму, рівень виробничої активності. Відомо, що незадовільні інтимні стосунки між подружжям викликають зниження працездатності, виробничої активності, негативно впливають на психічний стан, особливо у жінок.

Серед численних психофізіологічних причин, які порушують гармонійні стосунки між подружжям, зокрема, в інтимній сфері, вирізняють 3 основні групи:

) неоднозначне розуміння кожним із подружжя власних сімейних прав і обов'язків, наприклад, у розподілі об'ємів домашньої праці і вихованні дітей;

) систематичне незабезпечення одне одного різноманітними фізичними і духовними потребами, зокрема, і в сексуальному відношенні;

) недоліки і дефекти виховання певних рис характеру, психологічних якостей, морального і інтелектуального розвитку особистості.

В кожному прояві життєвої діяльності людина повинна виходити з того, що вона створена для любові. Зароджувати і виховувати у собі це почуття, яке знаходить концентроване втілення у формуванні сім'ї і народженні дітей,- не лише біологічний інстинкт, але й могутній стимул організації здорового способу життя, фактор збереження і відновлення здоров'я. Гармонія сімейних відносин, основана на взаємному коханні, щирості, вірності, моральній чистоті і взаємній можливості, культурі сексуальних відносин, сприяє формуванню в організмі фізичного і психічного здоров'я, є активним стимулом творчого довголіття.