

Державний вищий навчальний заклад
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

На правах рукопису

КАШПУР Юрій Михайлович

УДК 159.954.3:176

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНЕЗИ СЕКСУАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ
ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Булах Ірина Сергіївна

Переяслав-Хмельницький – 2010

| | |
|---|-----|
| ВСТУП | |
| РОЗДІЛ 1 | |
| ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ | |
| СЕКСУАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД | |
| ДОРΟΣЛІШАННЯ | 11 |
| 1.1. Проблема вивчення психосексуального розвитку особистості у зарубіжних та вітчизняних наукових підходах..... | 11 |
| 1.2. Аналіз досліджень психосексуального розвитку та сексуальних уявлень особистості підліткового та юнацького віку..... | 29 |
| 1.3. Специфіка становлення сексуальної свідомості та самосвідомості як системи уявлень особистості періоду дорослішання | 44 |
| Висновки до першого розділу..... | 60 |
| РОЗДІЛ 2 | |
| ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНЕЗИ СЕКСУАЛЬНОЇ | |
| САМОСВІДОМОСТІ ЯК СИСТЕМИ УЯВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ | |
| ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ | 62 |
| 2.1. Організація дослідження та психодіагностичний інструментарій вивчення складових сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків.... | 62 |
| 2.2. Психологічні особливості генези когнітивної складової сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку..... | 76 |
| 2.3. Вивчення емоційно-оцінної складової сексуальної самосвідомості особистості підлітків та юнаків..... | 93 |
| 2.4. Розвиток конативної складової сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку..... | 108 |
| 2.5. Психологічна модель сексуальної самосвідомості особистості як системи сексуальних уявлень у період дорослішання..... | 120 |
| Висновки до другого розділу..... | 127 |

РОЗДІЛ 3

| | |
|--|------------|
| ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЯК СИСТЕМИ СЕКСУАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ..... | 129 |
| 3.1. Програма та соціально-психологічний тренінг становлення сексуальної самосвідомості як системи сексуальних уявлень про себе у підлітків та юнаків..... | 129 |
| 3.2. Якісні показники розвитку сексуальної самосвідомості досліджуваних експериментальних та контрольних груп..... | 152 |
| 3.3. Консультативна допомога психологу з проблеми розвитку сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку..... | 172 |
| Висновки до третього розділу..... | 185 |
| ВИСНОВКИ..... | 188 |
| ДОДАТКИ..... | 193 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 233 |
| ВСТУП..... | 4 |

ВСТУП

Актуальність теми. В розвитку сучасного суспільства домінуючими є кардинальні політичні, економічні, моральні перетворення. Ці соціальні трансформації впливають на становлення свідомості молодих людей. У зв'язку з цим в нашій країні в євроінтеграційному процесі набуває гостроти проблема підготовки молодої особистості до утвердження себе у світі та самостійного вирішення розмаїття соціальних, моральних, сексуальних проблем. На сьогодні в освітньому просторі не вирішеною залишається проблема об'єктивізації психосексуального розвитку молодого покоління. Відсутність у таких умовах правильно організованої сексуальної просвіти особистості підліткового та юнацького віку може призвести до викривлення сексуальних уявлень, появи комплексів, неготовності протистояти сексуальному насиллю. В освітніх установах різного рівня відсутні спеціальні дисципліни з відповідним змістом та майже не має фахівців потрібної кваліфікації. До того ж культурно-виховні заходи, друковані видання, телевізійні розважальні шоу для молоді часто перенасичені ненормативною сексуальною атрибутикою, вільними вербальними висловлюваннями, гіперсексуальними образами героїв сюжетів, що не може не викликати деформацій в розвитку сексуальних уявлень про себе підлітків та юнаків. У результаті цього відмічається розповсюдження проституції серед неповнолітніх, збільшення темпів поширення СНІДу, використання порнографічної продукції, яка часто є орієнтиром у підлітковій та юнацькій субкультурі.

У зарубіжній науці дослідження стосовно психосексуального розвитку особистості з'являються ще з кінця XIX ст. Так, спроби вивчення психологічних особливостей її сексуальності здійснювались у контексті гігієни, релігійної етики та медицини у працях І.Блоха, Т.Ван де Вельде, Г.Елліса Хевелока, Р.Крафта-Ебінга, А.Фореля. Пізніше дослідження, які стосувались особливостей розвитку сексуальних відчуттів (У.Мастерс та В.Джонсон), статевої ідентифікації (Дж. Мані), сексуальної орієнтації особистості

(М.Хіршвельд) не заповнили відсутню об'єктивну інформацію щодо психологічних умов сексуальної соціалізації особистості, зокрема, у підлітковому та юнацькому віці. Частково цю проблему почали вирішувати сучасні зарубіжні вчені Е.Дессі, К.Джеклін, Е.Маккобі, Дж.Мані, у працях яких простежується тенденція до вивчення процесу становлення сексуальних уявлень особистості зазначеного віку під дією зовнішніх соціальних факторів та внутрішніх психологічних мотивів, а також етнічної приналежності. Інтерпретація вченими вищезазначених результатів досліджень здійснюється або через окремий вектор вузького локус-аналізу, або ж у загальному руслі психосексуального розвитку.

Окремим питанням розвитку сексуальних уявлень особистості в період дорослішання приділяли увагу російські та вітчизняні психологи. Так, Д.Ісаєв та В.Каган визначили вплив статевих та сімейних установок на сексуальне самовизначення молоді особистості. О.Соколова, вивчаючи труднощі підлітків, виокремлює їх сексуальні переживання, які пов'язані зі статевим дозріванням, еротизмом, закоханістю. І.Кон, досліджуючи особливості переважно статевої поведінки молодих людей, показав значущість впливу їхнього досвіду сексуальних взаємодій на процес становлення уявлень відносно сексуальної привабливості самих себе. Т.Говорун та О.Кікінежді аналізували аспекти сексуальності особистості через призму гендерних її особливостей. Аналіз наукової літератури показав, що вивчення системи сексуальних уявлень особистості здійснювалось в контексті системи знань про сексуальність, переживань, відповідних поведінкових проявів. Але поряд з цим була нівельована ідея дослідження цієї системи як цілісного утворення, що за своєю суттю змістовно інтегрується в сексуальну самосвідомість. На жаль, поза увагою науковців також залишається питання відмінностей в розвитку сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків.

Отже, соціальна значущість та недостатня наукова розробленість проблеми розвитку сексуальних уявлень підлітків та юнаків зумовили вибір

теми дисертаційного дослідження «Психологічні особливості генези сексуальних уявлень особистості в період дорослішання».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження входить до плану науково-дослідної роботи кафедри загальної та практичної психології ДНУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» за напрямом «Розвиток особистості в різних умовах соціалізації». Тема дисертації затверджена Вченою радою ДНУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (протокол №5 від 25.04.06 р.) та узгоджена міжвідомчою Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології НАПН України (протокол № 8 від 28.10.09 р.).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, експериментальному вивченні генези сексуальних уявлень та складових сексуальної самосвідомості підлітків і юнаків, визначенні ефективних психологічних заходів її становлення у період дорослішання.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі **завдання**:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми психосексуального розвитку та системи сексуальних уявлень як інтегративного утворення особистості періоду підлітковості та юності;
- підібрати та обґрунтувати методи психодіагностики сексуальної самосвідомості та визначити критерії, показники і рівні розвитку зазначеного утворення;
- визначити особливості генези складових сексуальної самосвідомості у підлітків та юнаків за віковими й гендерними ознаками;
- підібрати та експериментально перевірити прийоми групової та індивідуальної роботи з оптимізації становлення сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку.

Об'єкт дослідження – психосексуальний розвиток особистості в період дорослішання .

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку сексуальних уявлень особистості підліткового та юнацького віку.

Методи дослідження: *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; *емпіричні:* індивідуальні та групові бесіди, спостереження, проєктивні методи, анкетне опитування, тестування, метод експертних оцінок, емпіричне дослідження, яке складалося з підготовчого, констатувального та формувального етапів.

Обробка експериментально отриманих даних здійснювалася за допомогою версії 11.5 комп'ютерної програми Statistical Package for the Social Science (SPSS) for Windows з використанням методів параметричної (x , σ^2 , t -критерій Ст'юдента) та непараметричної (φ^* -критерій Фішера) статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *вперше* досліджено генезис системи сексуальних уявлень як інтегративного утворення особистості періоду дорослішання; визначено поняття «сексуальна самосвідомість»; розроблено психологічну модель сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання; обґрунтовано критерії розвитку сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку (повнота сексуальних уявлень, ідентифікованість статево-рольової позиції, ціннісне ставлення до себе як сексуального об'єкта, власна активність в сексуальних уявленнях), а також визначено її показники й рівні (високий, середній, низький); синтезовано конструкти когнітивної (уявлення про сексуальну привабливість Я, статево-рольова ідентифікація, сексуально-рефлексивні очікування), емоційно-оцінної (самооцінка власної сексуальності, самоприйняття власної сексуальної привабливості, самоповага особистості як об'єкта сексуальності) конативної (сексуальні фантазії, сексуальні прелюдії, готовність до власне сексуальної активності) складових вказаного феномена; обґрунтовано систему психологічних заходів, спрямованих на оптимізацію

сексуальної самосвідомості як системи сексуальних уявлень про себе у підлітків та юнаків;

- *уточнено й поглиблено* змістовий контекст понять «сексуальність», «психосексуальний розвиток», «сексуальні комплекси», «детермінанти сексуальних уявлень»; теоретичні та практичні положення про типи статево-рольової ідентичності (андрогінний, маскулінний, фемінінний, недиференційований) особистості та підтверджено, що ефективність розвитку сексуальної самосвідомості зумовлюється андрогінним типом як найбільш продуктивним; детермінанти сексуальних уявлень про себе підлітків та юнаків;

- *набула подальшого розширення* система знань про сексуальні уявлення та їх детермінанти.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що визначений пакет діагностичних методик для вивчення системи сексуальних уявлень про себе, розроблений та впроваджений опитувальник для діагностики уявлень про власну сексуальну активність, створений автором тренінг оптимізації становлення сексуальної самосвідомості можуть бути використані практичними психологами у виховних міжособистісних взаємодіях з підлітками та юнаками для діагностики особливостей розвитку цього утворення. Практичне значення дисертації також полягає у розробці рекомендацій для надання психологічної допомоги особистості в період дорослішання з проблеми сексуальних уявлень про себе. Програма оптимізації становлення сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків може використовуватися для читання лекційних курсів «Психологія статі та сексуальності» і «Сімейна психологія» для студентів спеціальностей «Психологія» та «Практична психологія».

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* у формі систематичних семінарів та тренінгів у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл № 2 (довідка № 10 від 10.12.2009) та № 5 (довідка № 49 від 22.03.2010) м. Переяслава-Хмельницького, №45 м. Києва (довідка № 54 від 04.03.2010), Васильківського НВК №4 (довідка № 193 від 30.12.2009); вузів

ДВНЗ «Педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (довідка № 268 від 22.03.2010), Київської Муніципальної академії циркового та естрадного мистецтва (довідка № 243 від 7.10.2010), у формі окремих психологічних консультацій та групових занять для батьків та їх дітей на базі Благодійного фонду «СОС Дитяче Містечко» м. Київ (довідка № 129 від 1.12.2009).

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження доповідалися й були схвалені на Міжнародній науково-практичній конференції «Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми» (Київ, 2006), Всеукраїнській науковій конференції «Психосоціальний розвиток особистості: формування життєвих перспектив» (Рівне, 2007); на Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми організації діяльності психологічної служби: реалії, досвід, перспективи» (Переяслав-Хмельницький, 2006); Міжнародній науково-практичній конференції «Формування цінностей сучасної особистості» (Дрогобич, 2007), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми практичної психології» (Херсон, 2009), Другому Міжнародному кримському конгресі по психотерапії «Проблеми розвитку сучасної психологічної допомоги: концепції та практики» (Гурзуф, МДЦ «Артек», 2009), Всеукраїнській науковій конференції «Соціально-психологічні особливості сучасної молоді» (Чернігів, 2009), на II Міжнародній науково-практичній конференції «Освіта, наука та самореалізація молоді» (Рівне, 2009), Міжнародній молодіжній науково-практичній конференції «Вектори психології - 2010» (Харків 2010); засіданнях кафедри загальної та практичної психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди (2008 - 2010 р.); звітних наукових конференціях викладачів та аспірантів НПУ імені М.П.Драгоманова (2008 - 2010 р.).

Публікації. Результати дослідження висвітлено у 10 одноосібних публікаціях автора, серед яких 6 статей у фахових наукових виданнях, затверджених ВАК України, матеріали конференції, навчальна програма.

Структура дисертації зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 197 найменувань (19 із них іноземною мовою) та 12 додатків. Основний зміст дисертації викладено на 181 сторінці комп'ютерного набору. В тексті міститься 11 таблиць та 17 рисунків на 14 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 249 сторінок.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛІШАННЯ

1.1. Проблема вивчення психосексуального розвитку особистості у зарубіжних та вітчизняних наукових підходах

На сучасному етапі розвитку суспільства активно продовжують розвиватися різні соціальні диспозиції людини, що стосуються всіх сфер її життєдіяльності. Система освіти зазнає реформувань задля того, щоб сучасна особистість із найменшими втратами опанувала новітні умови існування. Ставлячи акцент на розвиток молоді в політичному, релігійному, філологічному чи етичному напрямках, педагогічна наука часто грішить у питаннях гендерно-сексуального виховання. Це позначається на відсутності у школярів необхідних сексологічних знань, частих випадках небажаної вагітності, нецензурній поведінці у публічних місцях. Відсутність у навчально-виховній програмі дисциплін зі статевого виховання, небажання батьків перейматися питаннями психосексуального розвитку їх дітей, насиченість еротичними матеріалами в телепрограмах та рекламних біг-бордах призводить до того, що змістовий контексті поняття «сексуальність» у свідомості молоді часто є досить викривленим. Відображена ситуація підвищує увагу науковців до проблеми вивчення сексуальних уявлень особистості перехідного віку з метою оптимального становлення сексуальної самосвідомості особистості періоду дорослішання та успішного її входження в соціальний простір.

Предметом нашого дослідження є розвиток системи сексуальних уявлень особистості, котра актуалізується в період дорослішання. Перш ніж перейти до вивчення питання про складові цього поняття, ми вважаємо за потрібне розглянути особливості більш об'ємного явища «психосексуальний розвиток».

Поняття «психосексуальний розвиток» є досить місткою категорією, що офіційно з'явилося лише в кінці ХІХ ст. у працях З.Фрейда, а до цього часу розглядалося в межах феномена «сексуальності». Пояснити специфіку становлення останньої можливо, з одного боку, через набір фізіологічних

якостей, що робить одну людину еротично привабливою для іншої, а з іншого, – через систему уявлень, якою керується особистість у процесі статевої соціалізації для визначення критеріїв привабливості оточуючих та себе самої. Наші наукові пошуки сконцентровані саме на сексуальності як системі суспільних та індивідуальних уявлень, а також установок щодо сексуальної та генітально-еротичної привабливості людини.

Протягом усього розвитку людства на питаннях сексуальності постійно акцентувалась увага. Зміст цього поняття змінювався відповідно до традицій тієї чи іншої етнокультури. Окрім біологічних якостей партнерів, необхідних для продовження роду людини, через призму зазначеного феномена визначалися й інші, власне соціальні ознаки, а саме: тенденції моди та мистецтва, елементи сексуальної привабливості, ймовірність отримання оргазмічних відчуттів з конкретним партнером, показники рівня загального здоров'я людини, міра соціалізованості індивіда та ін. [188]. Тому не можна стверджувати, що лише з появою наукових праць І.Блоха, М.Фуко, З.Фрейда, Г. Елліса Хевелока та ін. у кінці ХІХ століття виник інтерес до його вивчення. До того передував великий так званий доемпіричний період, за який було накопичено значний багаж досвіду про різні сторони сексуальності та еротики (медичну, фізіологічну, психологічну, духовну, культурну, соціологічну). При цьому єдиної універсальної концепції щодо їх змісту не могло й бути тому, що ці явища носять культурно-історичний характер. Адже кожна народність відображала в сексуальності та еротичі лише властиві їй потреби та особливості в залежності від географічного ареалу, економічної ситуації, специфіки політичних завдань. І лише тоді, коли між країнами посилювалися різнобічні інтегративні зв'язки, з'явилася потреба у систематизації знань про сексуально-еротичну сферу населення світу. М.Фуко в «Історії сексуальності» висловлював думку про те, що еротичне задоволення починає бути сексуальністю тоді, коли його починають досліджувати, аналізувати, писати про нього наукові тексти, трактати, підручники [165]. Це ще раз доказує, що наукова думка розвивається відповідно до запиту суспільства, а не навпаки, і поява вчень про сексуальність є органічним, а не штучним продовженням його розвитку.

Інтерес людства до питань статі та сексуальності широко розкривається у міфах, поетичному та зображувальному мистецтві ранніх культур Китаю, Індії,

Греції, Риму та ін. У Китаї ставлення людей до зовнішніх проявів сексуальності було досить стримане, але при цьому наповнене глибоким інтимно-особистісним змістом. Їх традиції, що пов'язані з культурою гейш та пригнічуваністю відчуттів, що окреслює власне психолого-філософський зміст еротизму [84]. Зазначені традиції, маючи високу стабільність, вказують на органічність поєднання минулого досвіду особистості з її позитивно спрямованим майбутнім, яке, зазвичай, має бути логічним продовженням розвитку Я-концепції особистості, що дорослішає. Крім того, в китайських ученнях визначається роль чоловіка, як володаря, котрий зберігає свою енергію для повного задоволення жінки – його вмілої прислужниці, з метою досягнення динамічної рівноваги між Інь і Янь [92].

Індійська філософія має дуже складну систему уявлень відносно сексу. Адже вона формувалася через призму кількох релігій: індуїзму, тантризму, буддизму, в яких увага концентрується на відверто генітальних стосунках як шляху до очищення. Дуже багато доказів цього знаходять своє відображення в оздобленні релігійних будівель та у всесвітньо відомій книзі техніки сексу «Камасутрі», де зображувалися коїтальні стосунки у детальній формі [110].

На противагу міфічності сексуальних установок східних країн, давня Греція сповідує гедоністичні та метафізичні концепції сексуальності, які згодом дали основу для різних наукових теорій, зокрема, З.Фрейда. Древньогрецькі мислителі розглядали Ерос як космогонічну силу, що лежить в основі створення світу; фалос та клітор були символами родючості; гетери та гієродули, на їх думку, приносячи прибуток та насолоду, відволікали від нав'язливого залицання за чужими заміжніми жінками [38]. Саме їх гедоністичні вподобання відображались у мистецтві скульптури, що розвивається і зараз за практично тими ж правилами. Поступово, в міру того, як змінювалось ставлення суспільства до оголеності, зображення ставали скромнішими й геніталії почали ховати під одягом [51]. Таким чином, секс та відповідні йому переконання не вважались непристойністю, а, навпаки, пронизували свідомість населення мотивами насолоди й пристрасті та були постійними супутниками психосексуального розвитку тогочасної особистості.

У середньовічній Європі продукується пуританське виховання, що не визнає існування сексуальних стосунків і пов'язує їх із захворюваннями та

гріховністю моралі. Таке ставлення породило сучасну моральну цензуру, яка постійно стримує розвиток сексологічних досліджень. Але наявність картин епохи Відродження дає право стверджувати, що прихильники еротизму та гедонізму продовжували розповсюджувати свої ідеї, хоча й у прийнятних цензурою формах [133].

Підводячи підсумок доемпіричного етапу вивчення сексуальності, необхідно вказати, що спільною для всіх культур є більшою мірою антагоністична природа уявлень про сексуальність: виокремлення, з одного боку, її нормативності, а з іншого, – антиморальності людської сутності. Подвійність ставлення суспільства до проявів сексуальності зароджується не під впливом внутрішньо-інстинктивних реакцій особистостей, а внаслідок дії релігійно-політичних диспозицій соціуму. Таким чином, в інтерпретації особливостей сексуальності людини спостерігається чергування періодів реформації та контрреформації, пов'язаних зі зміною суспільних норм та установок. Вивчення та аналіз літературних джерел показав, що навіть у науковій думці поняття «сексуальність» традиційно характеризується через вузько спрямований вектор якогось одного вузького локус-аналізу, а порівняння даних результатів експериментів здійснюється через консистенційно різні предмети дослідження. Відповідно до цього стало звичним проведення диспуту щодо сексуальності в різних площинах наукової думки, що є неправильним та безпідставним.

Беручи до уваги періодизацію наукових досліджень сексуальності людини С.Голода, можна виділити в ній два періоди: із середини ХІХ ст. до 20-х років ХХ ст. та з першої чверті ХХ ст. до сьогодні [33]. Для першого періоду характерний біологізаторський підхід та переважно клінічні методи дослідження. Специфіка ж другого періоду пов'язана із домінуючим впливом на наукові дослідження соціокультурного підходу та зосередженням інтересів учених на соціальних та психологічних сторонах сексуальних стосунків. На засадах досліджень останнього періоду формується декілька психологічних течій, які по-різному пояснюють специфіку психосексуального розвитку та особливості генези сексуальної самосвідомості як системи уявлень індивіда про себе. Зупинимось на послідовному вивченні ідей першого та другого періодів.

У кінці ХІХ ст. в суспільстві гостро постає проблема наукового пояснення природи феномена «сексуальність» та вивчення закономірностей

психосексуального розвитку індивіда. Адже, не володіючи ґрунтовними результатами наукових досліджень, пояснення будь-якого явища стає в залежність від різноманітних поглядів, забобонів чи фантазій якогось одного чи групи більш авторитетних суспільних діячів. Однією з причин нерозв'язаності цієї проблеми у світі був нездоланий релігійний вплив та негативна містифікація сексуального розвитку людини, що продовжувалося декілька століть, починаючи із середньовіччя. Церква, вбачаючи в проявах сексуальності відхід населення з-під її контролю, трактувала його як шлях до розбещеності та повторення участі людства у перверсіях на зразок Содому та Гоморра.

У витоках науки про сексуальність були фахівці різних спеціальностей: лікарі, соціологи, філософи, поети, природознавці. Серед них імена природознавців Ч.Дарвіна та Ж.Луї Бюффона, психіатра М.Хіршфельда, німецького лікаря М.Шуринга [71]. Емансипація сексологічних знань від релігійно-моральних догматів відбулася саме на фоні природничих наук не лише тому, що стать – універсальне біологічне явище, а тому, що біологія була провідною галуззю природознавства кінця ХІХ ст. Ці праці були першими спробами розібратися з домінуючими заборонами на сексуальність людини та взаємодію статей. Лише з розвитком психіатрії у межах загальної медицини (як науки, яку церква визнавала) з'являється можливість спростувати релігійні заборони, а в перспективі виокремити ці знання в конкретну міждисциплінарну сексологічну галузь. Тому вивчення проблем статі почалося не з норми, а з патології. Фундаторами сексологічних досліджень офіційно прийнято вважати професора психіатрії Віденського університету Р.Краффт-Ебінга, швейцарського психіатра та невропатолога А.Фореля, німецьких психіатрів А.Молля та М.Хіршфельда, австрійського психіатра, основоположника психоаналізу З.Фрейда, німецького дерматолога-венеролога І.Блоха та англійського публіциста, фармацевта за освітою Г.Елліса [51].

Іменитий та поважний у професійних колах невропатолог та психіатр Р.Краффт-Ебінг, що працював у той же час що і З.Фрейд у Австрії та Х. Елліс у Англії, у своїй книзі «Сексуальна психопатія» («*Psychopatshia sexualis*», 1886) зібрав величезний клінічний матеріал, хоча й без однозначності в інтерпретації своїх висновків. Основним положенням його праці було припущення про те, що сексуальні відчуття та поведінка викликають занепокоєння тому, що призводять

до фізичної й розумової деградації та є морально суперечливі. Сексуальність в його книзі розглядається окремо від кохання та романтики [191].

М.Хіршвельд був одним із перших, хто займався вивченням проблем сексуальної етики, гігієни та орієнтації, став на захист гомосексуальності, характеризуючи це як ознаки проміжної «третьої статі» [33; 29].

Першу спробу співвіднести клінічні та культурологічні дані про людську сексуальність зробив І.Блох, систематизувавши комплекс сексологічних знань у праці «Сексуальне життя нашого часу та його зв'язок із сучасною культурою» (1912), доповнюючи таким чином біологічний підхід культурно-історичним [16].

Х. Еліс присвятив більшу частину життя збору існуючих на той час матеріалів про сексуальну поведінку в різних культурах. Увів поняття «аутоеротизм» для визначення всього, що пов'язано з мастурбацією, незалежно від віку та статі. В його працях указується на велику варіативність та пластичність сексуальності, а також її обумовленість соціальними та культурними факторами. Він уперше вказав на психологічні установки при досягненні сексуального збудження. Саме з його праці «Дослідження з психології сексу» (1910) розуміння «сексуальності» переходить у площину норми [187]. Ще одним із піонерів, хто вказував на психологічну задоволеність сексуальними стосунками, хоча й обмежуючи їх шлюбом, був Т. Ван-Де-Вельде. Він у своїй праці «Ідеальний шлюб» (1926) описує роль жінки як рівноправного партнера, а не як об'єкт сексуальної активності чоловіка [24]. Оскільки майже усі дослідження того часу проводилися в клінічних умовах та під релігійною цензурою, тому результати нічим сенсаційним не відрізнялися, а лише змістили характер тематичних диспутів у дещо іншу площину. Та все ж це був беззаперечний рух з «мертвої точки» по шляху до наукового пізнання психосексуального розвитку та сексуальних уявлень людини.

Ставлення до сексуальності змінювалось кожного разу з появою нових даних про репродуктивні технології. Помітна лібералізація поглядів сталася саме тоді, коли до широкого загалу надійшли беззаперечні факти про можливість перерваного статевого акту, автономію сексу від репродуктивної функції та, характерні лише для людей і дельфінів, оргазмічні відчуття на противагу пануючому постулату про секс як лише спосіб продовження роду [59]. На сучасному ж етапі, коли такі факти доповнюються результатами новітніх

досліджень про технології штучного запліднення, сурогатне материнство, клонування, сексіндустрію, фостерне батьківство, то відбувається і переформування сексуальних уявлень сучасної особистості, котра розвивається. Це поставило вчених перед необхідністю виділити з контексту сексуальності її психологічні складові.

Психоаналіз є найвпливовішою теорією початку ХХ століття, засобами якого вчені намагалися спростувати жорстокий біологічний детермінізм у розумінні сексуальності. Тому окремого аналізу, на наш погляд, заслуговують праці З.Фрейда, оскільки в них розкривається власне психологічна сутність сексуального розвитку. На відміну від своїх попередників З.Фрейд розглядав сексуальність не як локальний аспект людського життя, а як його фундамент та стрижень [161]. У запропонованому ним підході до вивчення сексуальності концентрується увага на особливостях індивідуального розвитку, що відбувається через засоби захисних психологічних механізмів. Особливої уваги заслуговує його теорія сексуальної енергії (лібідо) як єдиного джерела всієї психічної енергії, яка має інстинктивну природу та послідовно актуалізується в різних частинах тіла протягом дорослішання особистості. З.Фрейду належить одне з перших пояснень стадій психосексуального розвитку як процесу формування статево-сексуальних ролей та статевої ідентичності шляхом ідентифікації зі старшими, переважно батьками [170].

Доречно, у зв'язку з цим, наголосити на думці В.Пісоцького, який відмічає що стадії психосексуального розвитку біологічно детерміновані та розгортаються в незмінному порядку, а також властиві всім людям незалежно від їхнього культурного розвитку. В уявленнях цього вченого сексуальність є якістю, що властива людині протягом усього життя, незалежною від репродуктивних функцій і вона не зводиться лише до стимульованих геніталіями переживань [109].

Німецький дослідник Е.Борнеман завдяки своїм лонгітюдним дослідженням, що тривали більше 20-ти років, намагався спростувати докази існування латентного періоду, який З.Фрейдом пояснювався як неусвідомлюваність сексуальних відчуттів чи слабка ними зацікавленість. Все ж наукова діяльність Е.Борнемана викликала особливості зростання інтересу до цієї психологічної проблеми. У підтвердження варіативності спектру сексуальної

поведінки З.Фрейд хоча й назвав більшість проявів «збоченнями» і розглядав їх як незрілість, але не штампував їх як аморальні, клінічні чи кримінальні. Завдяки йому сексуальність стала широко й відкрито вивчатися медициною та психологією [59].

Таким чином, за перший період розвитку науково-практичних сексологічних досліджень склалося дві тенденції: «перша полягала в тому, що поступово послабилися жорсткі канони біологічного детермінізму в бік тонших і складніших психологічних теорій, а друга – зводилася до ускладнення та збагачення самого поняття норми на основі включення до неї широкого спектру варіацій» [71; 11].

У 20-тих рр. ХХ ст. були закладені теоретичні засади сучасної сексології. Проте, переважна більшість висновків учених (Р.Крафт-Ебінга, Х.Елліса, І.Блоха) базувалась здебільшого на спостереженнях за пацієнтами психіатричних лікарень, тобто, стосувалася скоріше сексопатології [185]. Як наслідок, з'являється потреба у проведенні масових опитувань для визначення критеріїв норми сексуальності та вивчення її мотиваційної, фізіологічної та емоційної сторін [128].

Починаючи з першої чверті ХХ століття, в межах другого емпіричного етапу розвитку сексологічних знань особлива увага психологів, психіатрів, етиків, соціологів, істориків надавалася соціальним аспектам статевого життя та особливостям переживання сексуальних стосунків. Найвідоміші імена серед них це А.Адлер [3], С.Бем [182], В.Джонсон [193], А.Кінзі [189], М.Кле [62], У.Мастерс [193], К.Хорні [169] та ін.

У цей період з'являються роботи російських гігієністів, експериментальні дослідження яких почалися ще в передреволюційні роки (В.Фавра, 1902; М.А.Членова, 1907; М.Бараша, 1925; В.Васильєва, 1925; С.Голосовкера, 1925-27; І.Гельмана, 1926) та досягнули свого максимального апогею в 20-ті роки. Російські вчені займали на той час перше місце у світі за соціологічними опитуваннями. Радянські етнографи В.Богораз, К.Зеленін, Л.Штернберг першими почали досліджувати культурний статевий символізм [47]. О.Сініцина вказує не те, що проблема психосексуального розвитку дітей піднімалася відомими психологами П.Блонським і Л.Виготським, а поняття «стать» та «статева диференціація» вивчалися Б.Ананьєвим. На жаль, у наступні роки

дослідження за означеною темою були заборонені, а самі терміни «сексуальність» та «сексуальний розвиток» були вилучені у психологічних словників до кінця 1980-тих років [143].

У науковій думці вже тоді сформувалось дві антагоністичні за природою методологічні тенденції щодо інтерпретації специфіки сексуального розвитку: біологічний есенціалізм та соціальний конструктивізм. Біологічний есенціалізм – це теорія, згідно якої ключову роль у формуванні рис особистості відіграють такі спадкові біологічні фактори як гени та гормональна секреція, а не вплив середовища. В межах соціального конструктивізму відстоюються позиції, за якими особистісні та поведінкові особливості людини формуються скоріше під впливом соціуму, ніж вроджених біологічних передумов. Не зменшуючи значущість кожного з підходів, необхідно зауважити, що, на нашу думку, ґрунтовні умовиводи мають базуватися на синтезі обох методологічних основ, враховуючи дані реальних експериментальних досліджень.

Найбільш масштабним є дослідження (19000 респондентів), що проводилось в 30-тих рр. ХХ ст. під керівництвом американського професора біології біхевіориста А.Кінзі. До кінця 80-их рр. означена праця залишалась основним фундаментальним джерелом для характеристики варіацій сексуальних уявлень та поведінки чоловіків та жінок різного віку й соціального статусу. Головним завданням для А.Кінсі було вивчити та об'єктивно описати особливості сексуальної поведінки людини. Вчений відмічав, що люди можуть самі не знати своїх мотивів або помилятися в їх поясненні, однак при належному підході кожний здатний відверто розповісти про факти своєї сексуальної біографії, зізнаючись у найінтимніших подробицях [189]. Враховуючи соціальні диспозиції (освітній рівень, рід занять, професію, релігійність, місце проживання, сімейний статус та ін.), вчений у своїх інтерв'ю ставить акцент на фізіологічних особливостях людини. Основні положення цієї значної за обсягом праці викладені в праці «Сексуальне життя чоловіка» (1948) та «Сексуальне життя жінки (1953)», акценти в яких поставлені на таких параметрах:

- сексуальна поведінка, як чоловіків, так і жінок відрізняється широкою варіативністю способів досягнення сексуального задоволення;
- як у гетеро-, так і гомосексуальній активності існують значні розбіжності в їх інтенсивності;

- рівень інтелектуального розвитку не має прямої залежності з рівнем різноманітності сексуального життя.

Статистична форма досліджень А.Кінзі дозволила обговорювати багато раніше закритих «сюжетів» [70]. Недоліком їх є те, що статистичні дані не можуть презентувати якісні пояснення того, як відбуваються процеси формування психосексуальної конституції особистості, статевої ідентифікації, сексуальної Я-концепції, особливостей ставлення до себе в період пубертатних змін, причини розвитку патології, закріплення у свідомості тих чи інших стереотипів сексуальної поведінки, механізмів впливу ЗМІ чи стилю сімейного виховання на формування стійких поведінкових патернів і т.д. [140].

Особливо важливою галуззю досліджень сексуальності є вивчення комплексів маскулінності та фемінінності. Першим, хто спробував дати відповідь на питання «Чому від самого народження ми належимо до чоловічої чи жіночої статі, а надалі формується, можливо, інша проміжна індивідуальність?» був Дж.Мані, який, аналізуючи вплив хромосом та гормонів поряд із соціально-психологічними чинниками, досліджував розвиток статевої ідентифікації [194].

Аналізуючи розвиток наукових доробок із проблеми досліджень сексуальності, не можна оминати внесок У.Мастерса та В.Джонсон. Вони першими провели лабораторне дослідження статевого акту та мастурбації. Враховуючи фізіологічні параметри сексуальних реакцій (пульс, артеріальний тиск, електрокардіограма, енцефалограма, рівень гормонів та ін.), охарактеризували емоційні переживання сексуальних партнерів; описали фази копулятивного циклу як системи парної взаємодії; визначили психологічні причини сексуальних порушень, які раніше вченими вважались патологічними (імпотенцію та ригідність); розробили техніки сексотерапії по адаптації подружньої пари; в своїх експериментах показали, що жінки такою ж мірою реагують на сексуальні подразники, як і чоловіки [193]. Цими фактами були зруйновані традиційні уявлення в науці про жіночу сексуальність.

Після опублікування «Звітів» Інституту дослідження сексуальності А.Кінзі в 50-тих роках та ряду праць: «Сексуальні реакції людини» в 60-тих роках В.Джонсон та У.Мастерса, «Соціального конструювання реальності» (1966) П.Бергера, «Сексуальної поведінки: соціальних джерел людської сексуальності» (1973) Т.Лукмана, «Історії сексуальності» (1976) М.Фуко [165], у світі, внаслідок

отримання відчуття свободи вибору, з неймовірною швидкістю починає лібералізуватися ставлення суспільства до сексу та сексуальної поведінки. У широкому загалі це явище означили як «сексуальна революція». Через це книги з сексуальною тематикою починають відкрито продаватись, легалізуються аборти, оголеність набуває широкої розповсюдженості, дошлюбні та позашлюбні зв'язки відкрито обговорюються у багатьох компаніях, а секс вже не відокремлюють від кохання та сімейного життя. Як наслідок, антисексуальний релігійний вплив на свідомість людини знижується [59]; [165]. Розуміння емоційно-оцінних сексуальних переживань людини ускладнювалися і, надалі, їх дослідження інтегрувалися у більш системні підходи. Водночас секс розглядається як техніка в поєднанні з ефективним способом вираження стосунків між партнерами, точніше, як засіб емоційного самовираження у процесі інтимного спілкування.

В Україні явище сексуальної лібералізації мало дещо інший контекст. В умовах Радянської ідеології проблема сексуальності була вирішена шляхом її нівелювання та придушення. «Сексуальна революція» на терени країн СНД поширюється з тридцятирічною затримкою внаслідок розколу СРСР. Одним із наслідків цієї ситуації є подвійне ставлення соціуму до сексу: як, з одного, боку – це позитивно-актуалізуюча, а, з іншого, - негативно-регресуюча діяльність.

Ми припускаємо, що відчуття небезпеки та занепокоєння викликані штучно, через дебати з приводу сексуального розбещення молоді, більш відвертою поведінкою сексменшин, небажаною вагітністю в підлітків та темпами поширення СНІДу. Не дивлячись, що розмови інтимно-сексуального характеру відтоді ведуться більш відкрито, але все одно відмічається активне ухиляння людей від обговорення деяких тем, наприклад, мастурбації, оголеності, венеричних захворювань, традиційного ставлення до маскулінності та фемінінності, сексуального дебюту до шлюбу та ін. За умови такої ситуації сексуальному вихованню потрібні були нові стратегічні зміни, що стало можливим із появою ґрунтовних психологічних, фізіологічних, медичних, антропологічних та соціологічних досліджень.

З офіційним визнанням сексології, предметом дослідження якої є, поряд з біолого-еволюціоністичною та соціологічною, психологічна сторона сексуальності, а саме: психосексуальна орієнтація, сексуальна самосвідомість, міжособистісні зв'язки, сексуальні стереотипи, сексуальна та статево-рольова

ідентифікація, сексуальні ролі, сексуальні уявлення. Головною відмінністю психологічних досліджень сексуальності є те, що в них підкреслюються особливості інтерпретації людиною індивідуального сексуального досвіду. В межах цього напряму сформувалося декілька теоретичних тенденцій, які пояснюють механізми розвитку сексуальних уявлень особистості. В.Пісоцький вважає, що ці теорії потрібно розглядати не як альтернативні, а як взаємопов'язані, які описують один і той же процес з різних точок зору [109]. Зупинимось на характеристиці найвпливовіших із них, а саме: на положенні психоаналізу, теорії соціального наučіння, теорії когнітивного розвитку та «нової психології статі».

Психоаналітики через категорії «лібідо» та «безсвідомої психіки», пояснюють динаміку та рушійні сили розвитку сексуальних уявлень, зорієнтованість індивіда на певні властивості сексуального партнера, а також визначають процес статево-рольової ідентифікації особистості. К.Хорні, вивчаючи особливості жіночої психології, висунула ідею залежності сексуальної задоволеності від ставлення до власної гендерної ролі. Дослідниця, як і З.Фрейд, констатує домінантність дії маскулінної статевої ідентифікації, але дещо відмінним чином. На її думку, багато жінок також прагнуть до оволодіння маскулінними рисами, задля задоволення амбіцій, але не через «заздрість до пенісу», а через реалізацію управлінських якостей: «в прагненні бути чоловіком може проявлятися бажання володіти всіма тими якостями чи привілеями, котрі наша культура вважає маскулінними – такими як сила, сміливість, незалежність, успіх, сексуальна свобода, право обирати партнера» [154]; [168].

А.Адлер, пояснюючи особливості статевої та сексуальної соціалізації особистості через призму концепції «прагнення до влади», виділяє психічні риси, що властиві для обох статей, але слабкість більше прирівнює до якостей жіночої, а мужність – до чоловічої статі. Вчений указує на те, що чоловіки так, як і жінки, постійно, намагаючись витіснити відчуття неспроможності та неповноцінності, провокують виникнення супроводжувального відчуття базальної тривоги, що є ознакою незадоволеності лібідо. Така позиція А.Адлера є суміжною з психодинамічними фрейдиськими постулатами. Означений процес «звільнення» розвантажує психічний розвиток та активізує «прагнення перевершити самого

себе» й отримати владу над своїм актуалізованим відчуттям неповноцінності і, таким чином отримати контроль над лібідо [3].

Зазначені положення А.Адлера є близькими до теорії самодетермінації Е.Десі, за якою індивід в процесі сексуальної соціалізації, задовольняючи власне лібідо, що локалізується в тій чи іншій частині тіла залежно від віку, рефлексує свою поведінку та формує власні сексуальні диспозиції [183].

У теорії соціального научіння чи біхевіоризмі головна увага приділяється механізмам обумовлювання сексуальної поведінки, процесу засвоєння гендерних стереотипів та диференціації ролей через позитивне і негативне підкріплення спонтанних чи спеціально спрямованих поведінкових реакцій суб'єкта. Для теоретиків соціального научіння А. Бандури, Д.Роттера, Б.Скінера процес набуття досвіду чи засвоєння будь-якої статевої ролі - це тренування, що бере початок із наслідування за певним зразком, найчастіше батьківським тому, що саме від нього, в першу чергу очікується зворотна реакція. Цей процес знаходить своє вираження в іграх, коли діти найчастіше обирають батьківські ролі, переймаючи і засвоюючи їх манеру поведінки та установки. У зв'язку з цим важливою є думка О.Сініциної, яка вважає, що перелік таких зразків для наслідування у кожної дитини є практично нескінченим. Адже вибір для себе зразка виключно фемінінного чи маскулінного репертуару поведінки є досить складним процесом через те, що в її звичному оточенні частіше презентовані моделі обох статей [143]. Тому в процесі тренувань через механізми дискримінації й генералізації, дитина через систему рефлексивних уявлень ототожнює себе з тим зразком наслідування, від якого отримує більше позитивних підкріплень її поведінкових актів. У процесі такої ідентифікації вона засвоює ряд статево-рольових патернів, максимально вигідних для соціалізації найчастіше її власної біологічної статі. Таким чином, первинним є не усвідомлення власної статі, а саме, набуття поведінкового арсеналу, а потім, в ході ідентифікації з певною референтною гендерною групою, відбуватиметься визначення статевої приналежності індивіда. Як вважають представники теорії соціального научіння, такий алгоритм стає основою у процесі визначення під час пубертату нової інтегрованої сексуальної ролі особистості, що розвивається, засобами тренування та накладання нових поведінкових реакцій [51]; [59]; [109].

Теорії соціального наочіння часто дорікають у механістичності за те, що її представники не враховують особливості індивідуального підходу й визначають психічний розвиток особистості ригідно та стереотипно, не дотримуючись індивідуального підходу до людини. Як вважають критики, біхевіористи акцентують свою увагу лише на вироблені специфічних сексуальних дій, а не на психологічній диференціації рольової структури таких стосунків. Тому, на нашу думку, доповнюючою до вище означеної теорії може бути когнітивна теорія розвитку, в якій центральне місце належить самосвідомості особистості. Основну увагу когнітивісти приділяють впливу соціальних чинників, котрі також можуть сприяти розвитку сексуальної Я-концепції особистості, на що вказував Ж.Піаже: «дитина спочатку засвоює свою статеву ідентичність, а надалі намагається будувати власну поведінку за тією моделлю, що здається їй більш прийнятною до цього визначення» [109]. Ж.Піаже підкреслював важливість розвитку когнітивних інтелектуальних та аналітичних здібностей. Внаслідок радикального переформування основної когнітивної організації фізичного образу індивіда в період вторинної статево-рольової ідентифікації у нього відбуваються і зміни сприймання сексуальної інформації, що актуалізується в життєвому просторі. Л.Кольберг також припускав, що основа сексуальних та гендерних уявлень індивіда про себе формується не внаслідок безпосередньої дії біологічних інстинктів та нормативних диспозицій певної культури, а саме через зміну організації пізнавальної сфери дитини відповідно до її статевої ролі [190].

Е.Еріксоном був зроблений особливо вагомий внесок у розвиток моделі психічного розвитку. Під час психосексуального розвитку в підлітковому та юнацькому віці, як вважав учений, перед особистістю стоїть завдання: ідентифікувати себе в ролі сексуально привабливого об'єкта через призму сексуальних уявлень та пізнати відчуття інтимної близькості з іншою людиною. Невдача в цьому може викликати плутанину в статево-сексуальних уявленнях та соціальну замкненість, що зберігатиметься протягом подальшого життя. Формування в особистості стабільної сексуальної ідентичності залежить від того, настільки вдало виконані нею завдання попереднього етапу та які реакції оточуючих були відрефлексовані протягом цього часу [177].

Теорія когнітивного розвитку разом із двома попередніми теоріями має свої недоліки. Її слабе місце в питанні самовизначення та диференціації

сексуальних ролей. Первинність самовизначення в цьому відношенні є суперечливою, бо сексуально-рольова диференціація поведінки розпочинається набагато раніше, ніж формується стійка ідентичність. Особистість у процесі «експериментування» в пубертатний період, шляхом випадкових сексуально-еротичних реакцій, накопичує інформацію, а потім підходить до самовизначення та ідентифікації себе з існуючими інтимно-еротичними ролями.

У 70-тих роках ХХ ст. з'являється ряд праць, у яких вчені намагаються спростувати традиційні психологічні теорії щодо механізмів розвитку статевих та сексуальних ролей особистості. Спільним для таких досліджень є ідея того, що засвоєння характерних для певної статі рис та вироблення сексуальних вподобань особистості залежить не від вроджених інстинктів, а від засвоєної дитиною власної статевої приналежності та соціальних очікувань з боку найближчого оточення. Цей напрям у психології отримав назву «нова психологія статі». Виникненню цього актуального в усьому світі, а особливо у вітчизняних працях, наряду сприяли три фундаментальних дослідження: робота Е.Маккобі та К.Джеклін (1974), що спрямована на аналіз та інтерпретацію психічних статевих розбіжностей; дослідження Дж.Мані та А.Ерхарда (1970), результати експерименту яких присвячені виявленню механізмів дитячої ідентифікації до чоловічої чи жіночої статі [194]; праця С.Бем «Андрогінність та теорія гендеру» (1976), в якій актуалізувалось питання пристосованості людини до соціальних умов у залежності від набору в її уявленнях статево типізованих рис (маскулінних, фемінінних, андрогінних, статево невизначених) [182].

У 90-тих рр. минулого століття акцент постійного наукового диспуту щодо розвитку сексуальності особистості переноситься дещо в іншу площину. Особливо гостро постає проблема розповсюдження ВІЛ та СНІДу, що не могло не вплинути на зміни в сексуальній соціалізації людини. Тепер у процесі пошуку сексуального партнера невід'ємною частиною вибору стає знаходження відповіді на питання про стан його здоров'я, постійність та безпечність стосунків [114]. Здійснювати певні наукові висновки з цього приводу майже неможливо. Труднощі в організації чи проведенні психологічних досліджень були викликані відсутністю даних про уявлення щодо шляхів передачі вірусу та побудови таких моделей поведінки людей, які могли б сприяти запобіганню зараження. Коли Всесвітня організація здоров'я провела у 15 країнах широкомасштабне

дослідження сексуальної поведінки людей, стало можливим зробити висновки, що люди не використовують засоби контрацепції на необхідному рівні, а уявлення щодо ранніх сексуальних стосунків, розповсюдженості гомосексуальності та перверсованості населення в попередніх дослідженнях перебільшувались [114]. Така ситуація вимагала створення нових ґрунтовних підходів, які могли б відповідно до сучасних умов пояснити особливості феномена сексуальності людини.

Найбільш достовірною і систематизованою для сучасного розуміння психосексуального розвитку є створена американським дослідником універсальна теоретична модель Дж.Банкрофта. У цій моделі вчений, врахувавши різноманітні стадії фізичного та психічного розвитку, вивів три напрями, що складають основу психосексуального розвитку будь-якої особистості:

- гендерна ідентичність, процес набуття якої характеризується формуванням стійкого внутрішнього відчуття власної статевої належності. Починається в дитинстві, коли формується базова ідентичність, та реорганізується за рахунок сексуальної поведінки людини;

- сексуальна орієнтованість особистості, розуміння якої відбувається завдяки набору сексуальних реакцій на подразнення еротично-збуджувальних стимулів, потреба в яких виникає в пубертаті. Усвідомлюючи наявність цих стимулів, індивід набуває уявлень про власні сексуальні орієнтири;

- система взаємостосунків, що дозволяє осмислити власну сексуальність. У залежності від обраного людиною підходу, формуються уявлення про здатність та специфіку її інтимних парних стосунків.

Універсальність моделі Дж.Банкрофта полягає в лобійованій ним ідеї про те, що в дитячому віці розвиток за цими трьома напрямками відбувається ніби то паралельно, проте незалежно один від одного. Коли відбувається процес вторинної статевої ідентифікації (з настанням пубертатного періоду) ці напрямки інтегруються один з одним, утворюючи монолітне підґрунтям для зрілої сексуальності [59].

Дуже схожою щодо накладання однієї складової на іншу в процесі психосексуального розвитку є концепція французької дослідниці М.Кле. У своїх роботах вчена, акцентуючи увагу на бурхливих змінах в усіх сферах

життєдіяльності, виділяє в них чотири складові, які послідовно розвиваються та взаємодоповнюють одна на одну: фізичний розвиток, когнітивні зміни, соціалізація, самосвідомість [62].

Виходячи з аналізу вище зазначених позицій, вважаємо за потрібне здійснити робоче визначення однієї з основних категорій нашого дослідження. За визначенням Г.Келлі, психосексуальний розвиток особистості – це процес становлення у неї під час соціалізації сексуальних відчуттів, орієнтацій та патернів поведінки у вигляді системи сексуальних уявлень відносно самої себе та інших.

У вітчизняній психологічній науці після майже півстолітнього примусового нівелювання проблеми сексуальності вчені знову активно розпочали її вивчати з кінця 80-тих років ХХ ст. До цього наукові пошуки носили лише описовий характер та апелювали до результатів зарубіжних досліджень. При цьому не враховувалось те, що в інших країнах є відмінні особливості етнічного та суспільного розвитку: розмаїття класовості населення, антирелігійний зміст «сексуальної революції», панування канонів сексизму, расизм, інша система освіти, відсутність «радянської» асексуальної ідеології. Це спровокувало появу досить унікальної ситуації щодо розвитку означеної тематики в країнах СНД. Особливістю самосвідомості сучасних людей, котрі проживають у цих країнах, є наявність «подвійних стандартів», які викривляють змістовий контекст поняття «сексуальність», акцентуючи увагу на «нормальності» і «ненормальності» її проявів. Алогічність і розмитість сексуальних уявлень зростаючої особистості спричиняє її дезадаптацію в соціальному просторі життєснування. Одним із значущих показників поширення цієї ситуації є, наприклад, найвищий рівень вагітності в Україні серед неповнолітніх, порівняно з Європейськими країнами та першість у швидкості розповсюдження СНІДу в світі [32].

Як відомо, російськими психологами активно проводяться дослідження психосексуального розвитку в галузі диференційної, соціальної та вікової психології. Так, І.Кон вивчав особливості прояву сексуальної активності особистості, С.Нарттова-Бочавер працювала над проблемою диференції статі в процесі статевої соціалізації, В.Каган досліджував сімейні та статево-рольові установки підлітків, В.Агеєв – психологічні та соціальні функції статево-

рольових стереотипів, Д.Ісаєв – медико-психологічні аспекти статевого виховання, Д.Єнікєєва – сексуальне життя в нормі та патології дітей, підлітків і дорослих, І.Іванова досліджувала вплив інтернету на сексуальну поведінку молоді, психосексуальний розвиток дитини в умовах сім'ї вивчала Р.Сабекія та ін. [2]; [31]; [41]; [42]; [49]; [55]; [56]; [67]; [99]; [137].

Українські вчені більш активно проводять дослідження в галузі психології статі та сексуальності за останні 20 років. Переважно приділяється увага наступним питанням: вивченню теоретичних аспектів психосексуального розвитку (В.Пісоцький), дослідженню проблеми гендерної психології та сексуальності (Б.Ворник, Т.Говорун та О.Кікінежді), формуванню сексуальної культури студентів (Л.Гридковець), впливу статевих ролей на розвиток особистості (О.Кочарян), взаємозв'язку сексуальних фантазій з психосексуальною поведінкою (М.Жидко), психології сексуальності та сексуальних стосунків (С.Діденко), особливостям статево-рольового самовизначення старших підлітків (Д.Логвінова), впливу індивідуально-психологічних властивостей підлітків на особливості їх сексуальної поведінки (В.Москаленко, О.Сечейко), формуванню статевого самоусвідомлення вихованців інтернатних закладів (С.Кухаренко), вивченню особливостей статевої соціалізації підлітків (Н.Городнова, В.Романова, Р.Мойсюк, В.Сорочинська) тощо. [28]; [34]; [35]; [39]; [44]; [73]; [81]; [87]; [94]; [98]; [109]; [120]; [131], [139].

Отже, у вітчизняній психологічній науці існує необхідна інформація щодо сексуальності молоді особистості. Водночас у ній відсутня остаточно виважена концепція психосексуального розвитку та не має розмежування таких категорій як статеві (гендерні) та сексуальні ролі. Наприклад, Н.Городновою при вивченні чинників становлення статево-рольової ідентифікації підлітків, нівельовано момент розвитку сексуальної самосвідомості підростаючої особистості, а інтерпретація особливостей прояву цього процесу базується лише на статевих ролях. Наше розуміння категорій «стать» та «секс» споріднене з положенням О.Сечейко. Дослідниця зазначає, що поняття «статеве» характеризує стать у всіх можливих проявах (біологічному, соціальному, психологічному), а термін «сексуальне» має більш вузький зміст та визначає стать в інтимному контексті. Виходячи з цього, статеві ідентифікація – це процес становлення в індивіда у

процесі соціалізації певної системи ціннісно-сміслових уявлень про себе як про чоловіка чи жінку [72]. Сексуальна ідентифікація – це процес усвідомлення індивідом себе таким суб'єктом, який наділений сукупністю сексуально привабливих якостей, котрі сприяють активізації у інших сексуально-еротичних реакцій. Отже, позиції деяких вчених відносно того, що ці категорії можна ототожнювати не є вірними.

Провівши аналіз існуючих теоретичних досліджень, ми отримали можливість зробити висновки щодо загальних тенденцій міри вивчення психологічної сторони сексуального розвитку особистості:

- особливості сексуальної поведінки людини інтерпретуються однобоко, без урахування її суб'єктивних уявлень про себе, зокрема, не береться до уваги генезис сексуальної самосвідомості;
- майже не висвітлюється питання самосприйняття особистістю підліткового та юнацького віку власного фізичного тіла та образу фізичного «Я», а також впливу останнього на її сексуальність;
- особливості розвитку сексуальної Я-концепції як системи сексуальних уявлень про себе інтерпретуються без належних експериментальних перевірок.

Психологічний аналіз наукових джерел показав неоднозначність відповідей вчених на питання стосовно психологічних особливостей процесу становлення сексуальних уявлень особистості у період дорослішання. У зв'язку з цим, вважаємо, що вектор нашого наукового дослідження має бути спрямований на вивчення психосексуального розвитку підлітків та юнаків через генезис їх сексуальної свідомості та самосвідомості.

1.2. Аналіз досліджень психосексуального розвитку та сексуальних уявлень особистості підліткового та юнацького віку

Кожен перехід від попереднього до наступного вікового етапу в індивідуальному розвитку знаменується критичністю, коли в результаті взаємодій біологічних, психологічних та соціальних факторів у людини формуються певні нові уявлення, наприклад, сексуальні, моральні чи духовні. Початок кожного такого періоду, як вказують фахівці з вікової психології

(Л.Виготський, Л.Божович, В.Мухіна), має означати, що особистість досягла віку, в якому певний рівень наочіння буде оптимальним, а всі необхідні для цього задатки знаходяться в найвищій точці свого розвитку. Крім того, з'являються певні просоціальні умови для вироблення потрібних навичок чи засвоєння відповідних ролей підростаючою особистістю [17]; [27]; [118].

За загальноприйнятою віковою періодизацією підліткової та юнацької вік у контексті онтогенетичного розвитку визначається як перехід від дитинства до дорослості [104]. Це означає, що протягом цього періоду, як окреслює його Ф.Райс, дорослішання, особистість має здатність до становлення необхідних психічних якостей та поведінкових патернів для набуття статусу дорослого [126].

Підліткової та юнацької вік не є виключенням, а навпаки, логічним продовженням формування означеної системи. Однією з основних віх психічного розвитку в період дорослішання є процес усвідомлення особистістю власної статі та вироблення системи стійких уявлень задля засвоєння нею найбільш зручної для соціального пристосування гендерної ролі. Цей процес можна визначити як статево соціалізацію. Особливістю цього переходу є стрибок у фізіологічному та когнітивному розвитку індивіда, а також неухильне накладання наслідків цих форм розвитку на весь процес входження в соціум особистості, включаючи також у її особистісний простір міжстатеві стосунки. Тому в цей період на арені психологічних новоутворень особистості з'являється власне її сексуальність та сексуальна самосвідомість.

Психосексуальний розвиток особистості – це процес її складної взаємодії з соціумом, яка виникає в результаті різнобічного наочіння та координації фізіологічних, психологічних та соціальних елементів життєдіяльності особистості. Суть цього процесу полягає в інтерналізації суб'єктом існуючих у суспільстві значущих одиниць «сексуальності» (стереотипів, уявлень, зразків поведінки) та прийнятті власного тілесного, емоційного та когнітивного досвіду.

Сексуальність для підлітків та юнаків, порівняно з молодшими школярами, наповнена своїм специфічним змістом [30] Це явище і на попередніх етапах вікового розвитку цікавило дітей та реалізувалося в сексуальних іграх, дитячих обіймах й допитливості. Однак у цей період, на думку Д.Колесова, сексуальність починає набувати для особистості реальної соціальної значущості [65].

У цілому щодо особливостей протікання психосексуального розвитку в підлітково-юнацькому віці, В.Каган виводить наступні його показники:

- висока інтенсивність статевого потягу (підліткова гіперсексуальність);
- експериментальний характер сексуальної активності, пік якої припадає на 12–15 років;
- розбіжність між необмеженими еротичними уявленнями та обмеженими можливостями їх реалізації;
- невідповідність свідомості до сексуального «вибуху» (що зумовлено відсутністю сексуального виховання й просвіти на попередніх етапах розвитку);
- відособленість сексуальності від інших проявів кохання [57].

На перший погляд може здаватися, що сексуальний розвиток ніяким чином не пов'язаний зі статевою соціалізацією. Якщо змоделювати ситуацію, де б індивід розвивався в середовищі без статевої установки, то з настанням пубертату в нього простежувались би ознаки сексуального потягу, еротична зорієнтованість якого визначала б статево зорієнтованість. Проте така ситуація є неможливою в реальності, бо первинним в генезі зазначених установок є усвідомлення статевої приналежності (1-3 роки) та розвиток гендерної ролі, а сексуальність, як система уявлень є актуалізованим ґрунтом-підкріпленням та рушійною силою цього процесу, починаючи саме з підлітково-юнацького віку. Головним для підліткового віку є проходження вторинної статевої ідентифікації, яка, інтегруючись з пубертатними змінами, допомагає особистості розвинути відчуття дорослості. Утворена в результаті цього процесу зріла сексуальна Я-концепція є прерогативою вже старшого покоління. Наприклад, вектор дитячості-дорослості в межах теорії самокатегоризації може мати такий алгоритм: стати справжньою жінкою означає бути жіночною, а жіночність вимірюється ступенем еротичної привабливості, тому жінка прагне вести себе сексуально для отримання певної вигоди. Оскільки через призму соціалізації сексуальності підліток усвідомлює свою статево спроможність, то саме через це, як вже зазначалось, вона набуває в цьому віці реальної соціальної значущості [131].

І.Кулагіна, спираючись на дослідження Ф.Райса, описувала особливості процесу розвитку сексуальності особистості періоду дорослішання та вказувала на те, що у цьому процесі первинними є фізіологічні зміни як підґрунтя для виділення підлітково-юнацького віку в окремий віковий період [80]. А відома дослідниця статевого та сексуального розвитку особистості Т.Говорун виділяє у пубертаті два етапи, вікові межі яких визначити є не простим завданням тому, що це залежить від багатьох чинників. Перший етап пубертату визначається складною взаємодією гормонів гіпофізу та гіпоталамусу, що активізують процес росту всього тіла та дію репродуктивних функцій секреторних залоз. Специфічними функціональними ознаками діяльності статевих органів є менархе (від грецьк. *menarche* – вік початку регулярних менструацій у дівчат, що починаються в середньому в 12,4-14,4 років) та еякулярге (від лат. *ejaculatio* – перше сім'явиверження приблизно у 13,4-14 років) [30]. Зовнішньо цей процес характеризується стрибкоподібно [125].

І.Юнда вказує на те, що у хлопців збільшуються розміри плечового поясу, пенісу та яєчок, помітно розвивається кістково-м'язова система, проходить ломка голосу, з'являються нічні мимовільні виверження сперми – полюції. Вони ніби відособлюються від дівчат та відкривають для себе нові власне чоловічі інтереси та захоплення (футбол, хокей, плавання, майстрування). Разом із цим, в їхній свідомості з'являється бажання дружити з особами протилежної статі, однак завдяки стримувальним установкам у колі ровесників, вони воліють приховувати будь-які прояви своїх знаків симпатії. Підліткова допитливість поряд з нереалізованим бажанням у отриманні статусу дорослого може супроводжуватись палінням, розпиванням алкоголю, сленгом, модними аксесуарами, некерованістю статевого потягу [178]. Тому їх поведінка відзначається нестійкістю, підвищеною знервованістю, впертістю [26].

На думку В.Пісоцького, у дівчат внаслідок дії естрогенів змінюється жировий обмін, через що в області талії, стегон та молочних залоз з'являються жирові відкладення; соски молочних залоз набухають та пігментуються; відмічається поява, як і у хлопців, лобкового волосся; стає помітним збільшення поперечного розрізу тазу. В поведінці також відмічаються зміни – підвищуються вимоги до власної зовнішності, посилюються бажання виглядати краще інших

[109]. В.Кравець відмічає, що дівчата починають проявляти інтерес до спільноти хлопців. Їм властива замріяність, іноді емоційна нестійкість, знервованість [74].

Через зміни в роботі центрів кори головного мозку відбувається пробудження еротичного компонента статевого потягу та підвищення еротичної чутливості, і як наслідок, інформація сексуально-еротичного змісту стає для підлітків дуже актуальною. В результаті чого, підліток акцентує увагу на відповідних ключових подразниках та об'єднує отриману інформацію в цілу систему сексуальних уявлень, що носить конкретний та значущий для нього зміст. Притаманним для цієї вікової групи є еротичне фантазування з можливою платонічною закоханістю в якусь міфічну особистість. Це явище допомагає особистості, що дорослішає, змоделювати власний сексуальний стереотип [178].

Другий пубертатний період (14, 15 – 17, 19 років) характеризується частковим уповільненням, урівноваженістю розвитку скелету та м'язів; стабілізацією менструального циклу та формуванням статевої конституції (сильної, середньої чи слабкої), що має безпосередній вплив на фізіологічні потенції індивіда. Характер його сексуально-еротичних переживань і вподобань визначається індивідуальними властивостями і соціальними умовами розвитку [109]; [128]; [136]; [178]. К.Імелінський зазначає, що паралельно формується характер особистості, усвідомлюється бажання в залицянні та сексуальній близькості. В юнаків проявляються риси мужності, а у дівчат формується жіночність. З'являється закохуваність та прагнення до міжстатевої дружби, які підліток ще не відрізняє від кохання, тому є дуже категоричним у своїх висловах з цього приводу [50]. За якістю такі відчуття є різними в осіб з маскуліним та фемініним типом мислення незалежно від статі. Відповідно до концепції С.Бем, у перших буде спостерігатись спрямованість на безпосередньо сексуальне збудження та генітальний контакт, а в других – відчуття носять більш дифузний характер і тісно пов'язані із задоволенням інших потреб, наприклад, у духовному спілкуванні, самоповазі, підтримці, прихильності, психологічній близькості. Індивіди з андрогінним типом мислення відрізняються високою варіативністю та пристосованістю щодо власного вибору, а особи з невизначеною статевою внутрішньою позицією можуть відзначатися завуалізованою терплячістю та зовнішньою незацікавленістю цими процесами або ж демонстративністю та фасилітарною манірністю поведінки [74]; [178]; [181].

Аналізуючи специфіку протікання психосексуального розвитку не можливо оминати роботи М.Кле, що виділяє чотири основні сфери змін, які, активізуючись кожна в певний час, послідовно накладаються одна на одну та модифікують наповненість завдань психічного розвитку і, відповідно, сексуальних уявлень підлітків та юнаків.

Пубертатні зміни. Деякі особливості, які допомагають визначити стать людини, присутні вже від народження, а саме анатомічна будова зовнішніх статевих органів. Вони отримали назву первинних статевих ознак. Хоча поряд із цим існують й інші ознаки, які доповнюють процес статевої ідентифікації особистості в цей період і є ще недиференційовані. Вони проявляються у фізіологічних новоутвореннях пубертату та, згодом, дають більш розгорнуту картину статевої приналежності. Такі ознаки отримали назву вторинних статевих ознак, до яких належать характерні для певної статі пропорції тіла, зони оволосіння, голос, особливості розвитку грудних (молочних) залоз. Д.Колесов характеризує пубертатний період як процес, у результаті якого людина досягає найбільшої міри визначеності своєї приналежності до чоловічої та жіночої статі. В підлітковому та юнацькому віці розвиток статевих ознак прискорюється, в результаті чого відбувається становлення статевої зрілості. Тіло починає змінюватись першим та протягом відносно короткого часу зазнає революційних змін [65]. Це призводить до виникнення у особистості, що дорослішає, бажання реконструювати «тілесний образ Я» задля побудови «родової ідентичності» та поступового переходу до дорослої генітальної сексуальності, яка б характеризувалася парним еротизмом та поєднанням двох взаємодоповнених потягів партнерів.

Когнітивні зміни. Порівняно з особливостями дитячих пізнавальних процесів підліткові характеризуються удосконаленістю здібностей до абстрактного мислення, і тим самим більшою пластичністю останнього та розширенням умінь до побудови часової перспективи. Підлітки, порівняно з дітьми молодшого шкільного віку, володіють здібністю будувати теоретичні припущення на основі уявних чи переданих образів. Тому все, що обговорюється в колі значущих інших стає предметом для роздумів, думок вголос, безкінечних дискусій, категоричних заяв. Окрім цього, такі уявлення нерідко є

егоцентричними. Підліткам часто здається, що оточуючі також критично вивчають їх думки, що може посилюватися за рахунок розвитку рефлексії [118].

Зміни у соціалізації. Людина від 12 до 18 років ще не є дорослою, проте в цей період на неї як на потенційного дорослого соціумом накладається ряд свобод та обов'язків. Це відбувається через існування суспільного стандарту, який передбачає, що молода людина в майбутньому має уміти нести відповідальність за створену нею в майбутньому малу соціальну групу, наприклад, сім'ю, що могла б існувати автономно від генетичної. Для цього індивіду доводиться проходити ряд переформованих стадій. Підлітково-юнацький вік відрізняється певною специфічністю соціалізації, яка полягає в тому, що поряд із зниженням значущості власної сім'ї, підлітки та юнаки у своїй ієрархії цінностей віддають перевагу групі ровесників як джерелу референтних норм поведінки. Це провокує появу бажання звільнитися від сімейної опіки та увійти до групи однолітків, де в процесі конкурентності та співробітництва зайняти свою «нішу» в міжстатевих взаємостосунках [173]. Якщо звернутися до вчення про природу інстинктів, то виявиться що «пусковими стимулами», які спонукають людей до інтимного спілкування є сексуально-еротичні подразники, активний пошук яких розпочинається у пубертатний період [158]. За позицією Д.Ельконіна, інтимно-особистісне спілкування з ровесниками є провідним видом діяльності підлітково-юнацького віку [144]. Тому пошук молодою людиною суб'єкта для перевірки власних сексуальних відчуттів, а надалі порівняння їх з переживаннями інших ровесників та, в перспективі, формування чи усвідомлення статевої ролі є природним етапом її соціалізації [74]

Зміни Я-концепції. Протягом підлітково-юнацького віку формується нова суб'єктна реальність, що змінює уявлення індивіда про себе та інших. Процес становлення сексуальної ідентичності в контексті сексуального розвитку є найпізнішим утворенням та є домінуючою складовою розвитку феномена сексуальної самосвідомості особистості підлітково-юнацького віку. Цей процес базується на таких основних завданнях розвитку як: 1) усвідомлення власних сексуальних переживань «дитячого Я» та проєкція цього досвіду в майбутній особистісний простір; 2) відокремлення себе від інтеріоризованих батьківських зразків; 3) доступні засоби реалізації сексуальних виборів, які повною мірою скоординують цілісність особистості [62].

Нерівномірність розвитку за означеними сферами ускладнює розвиток особистості, роблячи підлітково-юнацький вік емоційно нестабільним та кризовим. За визначенням А.Лічко, фізіологічні зміни випереджають формування соціально адаптуючих утворень, що призводить до відтягування моменту зрілості майже на 5 років. За період поки дисбаланс стабілізується в людини виробляється цілий комплекс специфічних поведінкових конструктів. Серед них найтипівішими є такі:

1. Реакція емансипації – тип поведінки, за якого підліток намагається звільнитися з-під впливу дорослих, насамперед батьків та вчителів, бунтує проти будь-якої системи жорстких вимог і регламентацій.

2. Реакція групування з ровесниками – орієнтація на вироблення групових норм і цінностей, відбувається зміна кола референтного спілкування. Сама по собі реакція угруповання не є асоціальною, однак норми угруповань можуть вступати в конфлікт з загальноприйнятими суспільними нормами.

3. Реакція захоплення (хобі) – серед багатьох хобі-реакцій загальною для всіх підлітків та юнаків є інформаційно-комунікативне хобі, яке зводиться до одержання інформації засобами спілкування, в тому числі інтимного та сексуального [45].

Погляди М.Кле щодо становлення психологічних аспектів сексуальної сфери підлітків та юнаків поділяють більшість вітчизняних дослідників, серед яких: Т.Говорун, С.Кухаренко, В.Пісоцький, О.Сініцина, О.Сечейко, О.Йоффе, Б.Ворник та ін. Таким чином, беззаперечним є той факт, що психосексуальний розвиток у підлітковому та юнацькому віці відзначається, поряд з реформацією системи духовних та моральних уявлень, змінами в сексуальній свідомості та самосвідомості.

Для періоду статевого дозрівання специфічним психологічним новоутворенням, на думку П.Массена, є відчуття дорослості. За позицією вченого, це відчуття неможливе без чіткого усвідомлення власної особистості, що поміж усього іншого, вимагає відчуття цілісності та стабільності власного Я. [125]. Цілісність «образу Я» чи самосвідомості, окрім статусу в компанії та володіння зовнішніми атрибутами дорослості (змагання, мода, паління, алкоголь, відчуття вседозволеності, нецензурна лексика і т.п.), підтримується самооцінкою підлітка. Рівень останньої дуже залежить від своєчасної появи

зазначених вторинних статевих ознак, які, в свою чергу, проявляються на основі незалежних від індивіда причин: спадковість, стан здоров'я, умови життя та ін. Підлітків, у яких відмічається ранній початок статевого дозрівання, називають акселератами, а тих, у кого цей процес затримується – ретардантами. Соціальна ситуація розвитку підлітків доповнюється відповідним ставленням оточуючих до акселератів та ретардантів. Хоча тілесний та психічний розвиток пов'язані між собою не прямо, а опосередковано та все ж сприйняття тілесних властивостей може впливати на поведінку підлітків чи юнаків таким чином:

1. Відносна зрілість, ріст, статура безпосередньо впливають на відповідні фізичні можливості. Маючи, переваги в рості, силі та вазі, хлопчики-акселерати протягом кількох років досягають успіхів у спорті та міжстатевій взаємодії порівняно із ровесниками-ретардантами.

2. Фізична зрілість у зовнішності має певну соціальну значущість, що викликає у оточуючих підвищені очікування від підлітків та юнаків щодо адекватності їх вчинків. Але не завжди такі переконання справджуються на практиці. Адже, наприклад, високий хлопець, частіше, володіє поганою координацією рухів й не може відмінно продемонструвати фізкультурні навички. Це може викликати розчарування в оточуючих та невпевненість у власних силах акселератів.

3. Ретарданти краще засвоюють основи соціальних стосунків, оскільки, не маючи переваг у фізичному розвитку, прагнуть компенсувати їх більш інтенсивним розвитком своїх інтелектуальних та адаптаційних здібностей.

За результатами досліджень М.Джонса, в більшості випадків підлітки вірно співвідносять свій фізичний розвиток із розвитком ровесників, а їх суб'єктивні оцінки співпадають з об'єктивними показниками (скелетною зрілістю, зміною голосу, часом появи вторинних статевих ознак і т.д.). Це дає можливість припустити, що підвищена увага підлітків до своїх соматичних змін обумовлена соціальною значущістю цих характеристик [143]. У різних культурах на значущості цього переходу завжди акцентується увага у формі святкувань та ритуалів ініціації дітей у доросле життя, які не завжди є безболісними .

Строк вступу в пубертатний період для хлопців та дівчат носить визначальний вплив не лише в період дорослішання. Про це свідчать відмінності

за рядом особистісних характеристик. Так, П.Массен показав, що 30-річні чоловіки, у яких відмічались випереджаючі зміни статевого дозрівання у підлітковому віці, мали вищий рівень самоконтролю, відповідальності, а також вони демонстрували більшу задоволеність своїм життям [196].

Розбіжності у самооцінці ретардантів та акселератів обумовлені декількома причинами. По-перше, підлітки, які раніше «входять» у пубертат, виглядають старше свого віку і тому користуються повагою серед своїх одностатевих однолітків та довірою старших, що надає їм більшої свободи дій. По-друге, пройшовши раніше період пубертатних проблем, вони мають більше часу для вирішення завдань юнацького віку (наприклад, професійне та особистісне самовизначення).

В.Кравець вважає, що психосексуальний розвиток, як процес, в межах якого відбувається формування у особистості сексуальних уявлень, має досить широкий спектр конативних проявів, серед них:

- 1) позагенітальні (демонстрація сексуальної привабливості, стриптиз, залищання чи флірт, сексуальні рольові ігри);
- 2) генітально-імітативні (мастурбація, еротичні сновидіння, полюції);
- 3) петинг та генітальний контакт (перший коїтальний досвід, регулярні гомо- чи гетеросексуальні стосунки) [74]; [152].

Вступаючи у той чи інший вид діяльності, особистість, що дорослішає, засвоює інформацію за рахунок інших та створює власну систему стереотипів переконань та уявлень.

На фоні психофізіологічних змін, що відбуваються з особистістю у підлітково-юнацькому віці найбільш складними, на думку В.Пісоцького, є проблеми визначення статевої ролі та формування сексуальної орієнтації. Визначення власної статевої ролі підлітками та юнаками - це процес прийняття системи соціальних приписів та очікувань, нормативних для певної статі правил та зразків, на які орієнтується індивід для реалізації їх у своїй статево-рольовій поведінці. Цей процес у період дорослішання відбувається вже вторинно тому, що первинне самовизначення проходило приблизно у трирічному віці, коли хлопчик чи дівчинка визначала свою статево-рольову приналежність та визнала її незворотною. А під час вторинної статевої ідентифікації особистість поверх існуючої системи гендерних уявлень, ще приймає ряд рольових обов'язків, що

розповсюджені в її життєвому середовищі задля визнання себе в типово чоловічій чи жіночій іпостасі [109].

Вчені Е.Маккобі та К.Джеклін, працюючи в руслі актуальної на сьогодні «психології нової статі», приходять до висновку, що фундаментальних розбіжностей між представниками чоловічої та жіночої статей не існує, особливо, в маленьких дітей. На їхню думку, психологічні розбіжності між представниками різних статей не є настільки полярними, як вважають психоаналітики, які визначають процес статевої соціалізації як такий, що є заздалегідь визначеним ригідністю саморозвитку з раннього дитинства [192].

Водночас Дж.Мані та А.Ерхард довели, що основою у процесі визначення себе представником певної статі для дитини є анатомо-фізіологічні індикатори, але в міру фізичного росту й особистісного розвитку та під дією соціальних детермінант і приписів. Така позиція особистості, що дорослішає, може змінюватись на користь очікувань значущого оточення [194].

У межах теорії «психології нової статі» важко безпосередньо визначити особливості сексуальної соціалізації особистості, але пояснити сучасне розуміння комплексу маскулінності/фемінінності, який є підґрунтям для визначення стійких уявлень про сексуальні вподобання індивіда було б неможливо без концепції цього психологічного напрямку. В цьому значенні складно переоцінити роботу С.Бем. Починаючи з аналізу результатів її експериментального дослідження, в науковому доробку фахівців означеної теми змінюється зміст категорій маскулінності та фемінінності в теоретичній психології. Так, раніше вони вважались суворо дихотомічними, взаємовиключними, причому кожний відступ від нормативної статевої моделі сприймався як патологія чи крок у напрямку до неї. Маскулінність та фемінінність розглядалися як прості біполярні конструкти, з негативним зв'язком: чим більше чоловічого, тим менше жіночого і навпаки. Але експериментально С.Бем було доведено, що при високому психологічному розвитку в людини типово маскулінні риси (безкомпромісність, змагальність, стійкість) можуть абсолютно вільно «уживатись» із типово фемінінними (чутливістю, емоційністю, ніжністю). Так з'явилася нова модель статево-рольової поведінки, яку було названо андрогінною [182]. Хоча розуміння її було іншим, порівняно з існуючим, в якому під андрогінністю розуміли будь-яке

об'єднання чоловічих та жіночих рис. В межах «нової психології статі» термін андрогінія почав використовуватися для означення людей, що досягли позитивної інтеграції маскулінних та фемінінних психологічних рис, що співіснують на двох непересічних континуумах [125]; [130].

Окрім того, С.Бем була розроблена методика з визначення андрогінності (BSRI), результати використання якої показали, що таких людей переважна більшість. Дослідниця зробила висновок, що типово фемінінні жінки та типово маскулінні чоловіки гірше справляються з діяльністю, яка не відповідає традиційним нормам статевої диференціації [1]. У зв'язку з цим категорія андрогінності використовується як вагомий показник адаптованості індивіда до умов соціалізації, в тому числі й до сексуально-еротичних уподобань. У процесі застосування тестів С.Бем для пояснення широкого спектру поведінкових статево типізованих особистісних структур та стилів поведінки, людей було поділено на чотири групи за проявами гендерної активності:

1) маскулінні індивіди – це люди з чітко визначеними традиційно чоловічими якостями, такими як честолюбство, рішучість, стабільність та ін.;

2) фемінінні індивіди – це люди з яскравими традиційно жіночими якостями, такими як ніжність, турботливість, поблажливість та ін.;

3) андрогінні індивіди – це вдале поєднання в одній особистості типових маскулінних та фемінінних якостей та продуктивне їх застосування в життєвому просторі ;

4) люди з невизначеною психологічною ідентичністю, які не володіють чітко вираженими маскулінними чи фемінінними властивостями.

Дуже цікавими є результати наукових досліджень вітчизняного вченого О.Кочаряна, який прийшов до висновку, що маскулінність та фемінінність можуть існувати як у конкурентних, так і комплементарних інтимних стосунках. Також науковець доводить те, що в умовах українського суспільства показник андрогінності має вікові особливості прояву. Найбільше він констатований у підлітково-юнацькому віці, а з віком починає домінувати якась одна статеві ідентичність [73].

Відповідно до сучасного розуміння статево-рольових особливостей, андрогінна особистість вважається більш пристосованою до суспільства тому, що володіє більшим арсеналом поведінкових патернів, які вона може швидко та

адекватно використовувати в будь-яких складних або швидкоплинних ситуаціях, порівняно з більш-менш ригідними проявами індивідів інших трьох груп [18]; [129]; [143].

Щодо формування сексуальної орієнтації, тобто системи еротичних переваг до осіб протилежної (гетеросексуальність), своєї (гомосексуальність) чи обох статей (бісексуальність), то означений процес особливо актуальним стає у пубертатному (12.5-16 років) та перехідному (16-26 років) періодах психосексуального розвитку [109]. Г.Келлі зазначає, що остаточно визначитись для оформлення цілісної ідентичності з тією чи іншою орієнтацією особистість частіше всього не встигає за період дорослішання і цей процес затягується до кінця ранньої дорослості. Причиною такого затягування, як відмічає вчений, є відсутність достатнього досвіду в парній сексуальній взаємодії молодого людини. Але за рахунок тенденції підвищення рівня сексуальної незалежності молоді, цей процес за останні десятиліття прискорився. Основними засобами цього стану є такі явища: система віртуального спілкування, індустрія нічних клубів, сукупність неформальних антисоціальних угруповань. Означена складність цієї проблеми вирішується так би мовити стихійно, а так здається лише на перший погляд. Адже існуюча система підліткових уявлень щодо сексуальної орієнтованості зазвичай базується не на власному досвіді, а, частіше, на приведених прикладах значущих інших, що робить цю систему інконгруентною за своєю природою для особистості, що її засвоїла. Потрапивши в реальні несприятливі умови, індивід з нехарактерною для нього системою очікувань, робить велику кількість помилок, від чого страждає і, як наслідок, стає сексуально та соціально дезадаптованим [59].

В найбільш не вигідному становищі опиняються підлітки та юнаки з нетрадиційною сексуальною орієнтацією. Вони порівняно з гетеросексуалами додатково проходять цілий ряд, зокрема шість етапів, формування сексуальної ідентичності, а саме: через сумніви про свої сексуальні нахили та порівняння себе з іншими, терплячість власних проявів та їх прийняття, гордість за власну сексуальну орієнтацію та інтегровану сексуальну Я-концепцію [85]; [134]. Особливістю цього процесу може бути ситуація подібно тій, що описав З.Фрейд, коли особистість «застряє» на якійсь стадії психосексуального розвитку і

потрапляє в стан ригідності. Важливою причиною цього є несформованість стійкої системи сексуальних уявлень [170].

Через відмінності в гендерних рольових позиціях юнаків та дівчат відчутнішою стає різниця в їх статевому потязі, а точніше, в осіб з різною статево-рольовою ідентичністю. У фемінінних особистостей почуття пристрасті та обоження може переживатися на відстані у мріях про коханих та побачення з ними. У маскулінних – простежується більше елемент безпосереднього чуттєвого кохання. Взагалі категорії кохання та сексуальності в юнацькому віці набувають більш окреслених форм [109].

В юнацькому віці, на відміну від підліткового, з'являється тенденція до більш тривалих моногамних зв'язків і намагання здобути більший сексуальний досвід за рахунок повторних сексуальних контактів. Молоді люди, презентуючи перед іншими образ індивідуального привабливого Я, орієнтуються на субкультуру дорослих: косметику, модний одяг, аксесуари, ходу, звабливу статуру, жести, тощо. Актуалізуються відповідальність та вміння досягати взаєморозуміння з партнерами і з'являється потреба в утриманні парних союзів. А от у випадку незрілості, як стверджує Т.Говорун, сексуальна активність часто має характер наслідування, гонитви за рекордами, у зміні партнерів, частоті та тривалості злягання [32].

Асимілювати сказане вище та відмітити основні характеристики психосексуального розвитку у відповідності з об'єктом нашого дослідження ми можемо у рис. 1.1. «Гене́за сексуальних уявлень у процесі психосексуального розвитку в період дорослішання» з якої видно, що через весь означений процес товстою лінією проходить категорія сексуальної самосвідомості, яка з віком набуває більш окреслених форм.

Як вже зазначалось, до пубертатного періоду передує етап первинної статевої ідентифікації та міжстатевих і сексуальних ігор. Сексуальні уявлення як складова самосвідомості особистості наповнені особливим змістом: фантастичні, часто нереальні образи, які особистість передпубертатного періоду вважає привабливими, реалізуються в рольових іграх, наприклад, «Доньки-матері», «Родина», «Лікарня» тощо. При чому відкрито сексуально-еротичного змісту такі конативні конструкти практично не несуть.

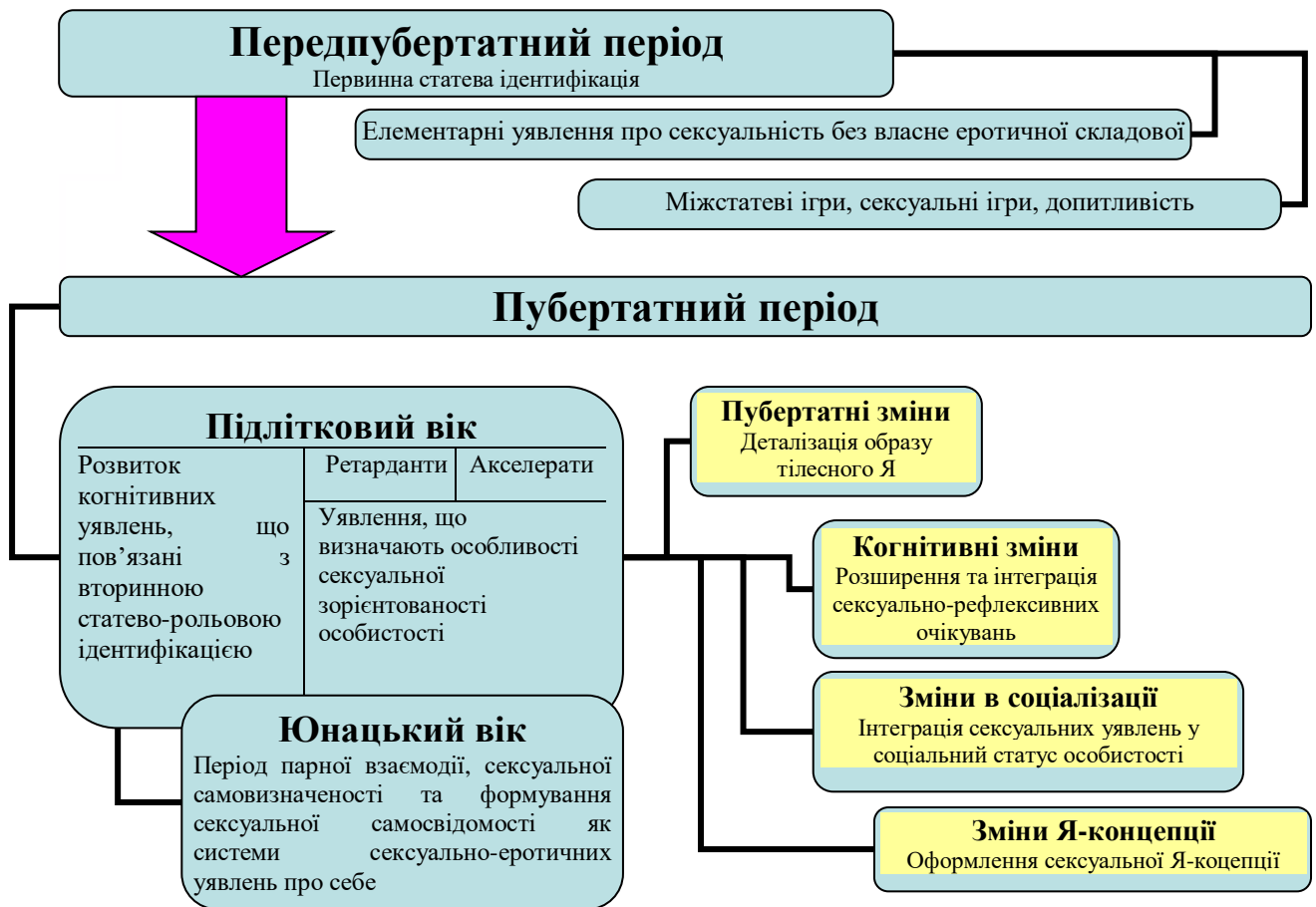


Рис. 1.1. Генеза сексуальних уявлень у процесі психосексуального розвитку в період дорослішання

Згодом у особистості молодшого шкільного віку в процесі психологічного розвитку формується цілий ряд новоутворень, наприклад, самоконтроль, рефлексія та абстрактне мислення, подальше використання яких стає логічним продовженням її становлення в період дорослішання [144]; [174]. Серед них є й такі, що складуть ґрунтовну базу для розвитку системи сексуальних установок та переконань. Значущість кожної з них вчені (С.Діденко, І.Кон, Л.Понтон, Д.Романовська) оцінюють по-різному, але їх думки сходяться в тому, що одним із найважливіших новоутворень є дитячі сексуальні фантазії відверто сексуального та несексуального змісту як акумульована сукупність переживань у вже набутій на цей час досвід [71]; [111]; [132]. Поряд із цим дитина вже усвідомила незворотність своєї статевої приналежності, а також почала виділяти себе із сукупності оточуючих інших з метою здобуття автономії. Образи фізичного та соціального Я, сексуальні уявлення та статево-рольова ідентичність молодшого школяра «проходять» через призму соціальних норм та кліше, набуваючи нової особливої значущості та інтерпретації для особистості

підліткового віку. Таким чином, для молодшого школяра досягненням є те, що для підлітка лише стартовим базисом для подальшого психосексуального розвитку.

З настанням пубертату на особистість впливають чотири групи змін (див. рис.1.1.), під дією яких відбувається формування специфічного відчуття дорослості, що включає реформацію сексуальних уявлень. Вироблення останніх здійснюється так, щоб це відповідало соціальній ситуації розвитку особистості підлітково-юнацького віку, а саме, на стику вторинної статево-рольової ідентифікації та сексуальної орієнтації. Причём генеза сексуальних уявлень у ретердантів та акселератів зазнає модифікацій залежно від швидкості темпів статевого дозрівання.

В юнацькому віці через досвід парної взаємодії відбувається сексуальна самовизначеність індивіда та формується сексуальна самосвідомість як новоутворення цього періоду, яка в подальшому кристалізуватиметься у складне особистісне утворення дорослого.

Теоретичний аналіз літератури з проблеми психосексуального розвитку особистості у період дорослішання дає можливість відмітити, що цей процес у юнацькому віці відбувається практично в тому ж руслі, що й підлітковому, але з урахуванням змін у соціальній ситуації розвитку. До завершення другого етапу пубертату зміни, що реформують всі сфери психосексуального розвитку, стабілізуються, уповільнюються темпи статевого дозрівання, кристалізуються сексуальні уявлення. Проте особливості їх протікання залежать від рівня сформованості тих чи інших фізіологічних та психологічних утворень та міри адаптованості індивіда в соціумі. Таким чином, процес статевого дозрівання може розтягуватись чи прискорюватись, а разом з тим психосексуальний розвиток набуває нових модифікацій та індивідуальних особливостей.

1.3. Специфіка становлення сексуальної свідомості та самосвідомості як системи уявлень особистості періоду дорослішання

У ході швидкоплинних психічних змін особистості підлітково-юнацького віку, які констатовані більшістю наукових напрямів та шкіл (психоаналитичні, біхевіористичні, когнітивні), поряд із духовними та моральними змінами хлопців

і дівчат переживають реформацію й її емоційні взаємини та поведінкові патерни. Також набуває нового забарвлення інформаційна наповненість їх сексуальності, особливо, їх сексуальні уявлення.

Уявлення – це образи предметів, сцен чи подій, які утворені на базі продуктивної уяви чи пригадування. Вони виникають на основі асоціативних зв'язків, наприклад при використанні якогось слова відбувається виникнення різних уявних та згадуваних образів. Уявлення людини пов'язані з її психічною активністю й можуть бути продіагностовані під час їх демонстрування, наприклад, засобами різних форм поведінки письмово, графічно чи словесно [18]. Як об'єкт наукового аналізу уявлення були відкриті Арістотелем [10]. Найбільшого теоретичного рівня осмислення категорія «уявлення» отримала в працях С.Рубінштейна. За позицією вченого, уявлення відрізняються від продуктів сприймання нестійкістю, неповнотою, неясністю, фрагментарністю. Уявлення є узагальненими образами, що включають в себе найбільш необхідні та значущі характеристики зовнішньої дійсності. Уявлення пов'язані з минулим та можливим майбутнім, а їх якість вказує на рівень розвитку свідомості та самосвідомості людини [134].

Дж.Банкрофт у своїй концепції універсальної моделі психосексуального розвитку, констатував, що саме в підлітково-юнацькому віці особистість проходить через етап невизначеності. Вона лише починає усвідомлювати, якої сексуальної поведінки від неї очікують, бо лише окремі зразки такої поведінки підкріплюються з боку оточуючих у вигляді директив та «погладжувань». Це положення знаходить своє підтвердження в теорії когнітивного розвитку, за якою основним конструктом у сексуальній соціалізації та засвоєнні відповідної ролі підлітком є рольове самовизначення. Саме в процесі самовизначення в особистості оформляється загальна концепція фізичних, соціальних та психічних сексуальних орієнтирів. Цей процес здійснюється прямо та опосередковано, найчастіше за рахунок власного сексуального досвіду та через сукупність знань про секс відтворюваних іншими [179].

Отже, сексуальний досвід та знання, прийняті від інших, презентуються в мисленнєвій діяльності особистості підлітка чи юнака у вигляді уявлень. А це не що інше, як суспільна сексуальна свідомість людей. Її теоретичним та експериментальним вивченням займалися багато зарубіжних та вітчизняних

вчених, серед яких важливо виокремити таких, як: З.Фрейд, С.Бем, Р.Берн, Д.Ісаєв, В.Каган, І.Кон, А.Свядоц та ін. Проте, наші наукові пошуки будуть сконцентровані на тих сексуальних уявленнях, які особистість у процесі саморефлексії спрямовує на власні переживання й поведінку. Таким чином, формуються певні універсальні самоузгоджувальні системи, через призму яких можна усвідомити власну сексуальну діяльність. Таке цілісне утворення можна визначити як сексуальну установку на себе, а точніше сексуальну самосвідомість.

Чіткого визначення категорії «сексуальна самосвідомість» чи виваженої концепції її розвитку в психологічній літературі не виявлено. У зв'язку з цим, проаналізувавши існуючі наукові положення (І.Безменової, Т.Говорун, О.Йоффе, М.Кле, П.Массена та ін.), окреслимо розуміння цього поняття. Сексуальна самосвідомість – це відносно стійка, більш чи менш усвідомлювана, цілісна система сексуальних уявлень, переконань, установок індивіда про себе, про власне сексуальне Я як суб'єкта сексуальної діяльності, що володіє індивідуальними сексуальними властивостями, будуючи їх на основі інтимно-еротичних взаємостосунків з іншими.

Серед питань, щодо вивчення сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання, логічним буде виокремити такі, що стосуються сукупності детермінант, які визначають специфіку означеного феномена. Однією зі спроб виділити детермінанти сексуальності підлітків у вітчизняній психології є робота О.Сечейко, яка, на наш погляд, є вдалою, в загальному контексті проблеми сексуальності людини, а не конкретно сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків [139].

Найпростішим було б погодитися з І.Коном, який доводив, що у людини прояви сексуальності, як соціального продукту, залежать від релігійного, морального та освітнього факторів. Не викликає заперечення той факт, що духовно розвиненіші юнаки та, особливо, дівчата пізніше за інших вступають у сексуальні стосунки та намагаються їх пов'язати із матримоніальними намірами. Однак їх моральні установки, частіше, інконгрують з реальною поведінкою: ліберальні норми молодіжної субкультури переважають над стримуючими релігійними чи сімейними установками. Молоді люди, які отримали вищу освіту, починають пізніше сексуальне життя поряд з тими, хто має середню професійну

освіту. Така кореляція викликана різним співвідношенням цінностей: категорія студентів, яка віддає перевагу професійному розвитку, відтягує початок коїтального досвіду, компенсуючи зазвичай його ранньою мастурбацією, перед якою відчуває менше страху. Проте, робітниче походження людини не може бути визначальним фактором раннього сексуального дебюту [66].

На наш погляд, вище зазначена класифікація чинників, що визначають становлення такого складного утворення як «сексуальна самосвідомість» є занадто простою та абстрактною через неврахованість генезису індивідуальності особистості. Проаналізувавши наукові праці психологів О.Сініциної [143], І.Безменової [12], І.Тупіциної [157] та ін., положення різних мистецьких напрямів, кіно та літератури, продукти діяльності засобів масової інформації (молодіжні ток-шоу та розважальні передачі), в яких простежується сексуальний зміст, ми виділили три великі групи чинників, які зображено на рис. 1.2:

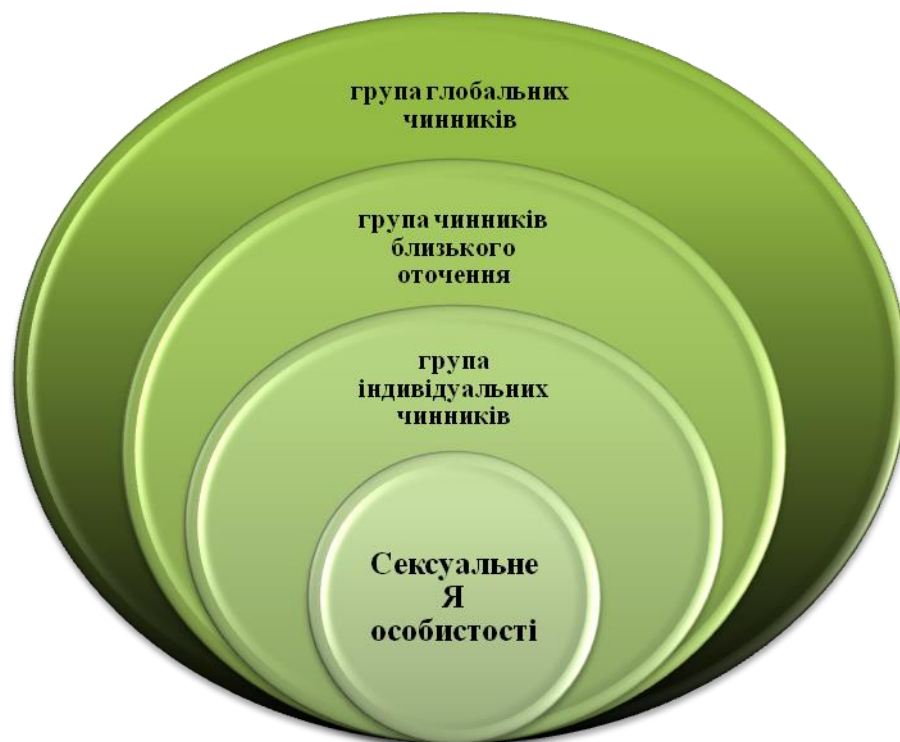


Рис. 1.2. Особливості впливу різного роду чинників на розвиток сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання

Під час розробки цієї схеми ми базувались на положенні про міру наближеності дії тієї чи іншої групи детермінант безпосередньо до особистості підлітків та юнаків, тобто сексуального Я. Разом з тим, за нашою класифікацією, більш віддалена група чинників може визначати дію ближчої, впливаючи на неї. Таким чином, у залежності від умов окремої ситуації життєіснування та ієрархії

цінностей індивіда у конкретний віковий період, утворюється комбінація з кількох взаємопов'язаних факторів, що вказує на багатогранність детермінованості генезису сексуальної самосвідомості.

Три групи постнатальних чинників, що визначають становлення сексуальної самосвідомості мають таке змістовне наповнення:

1. Група глобальних чинників, які не мають безпосереднього впливу на самосвідомість людини, але задають загальні тенденції розвитку сексуальної свідомості в соціумі. До них належать науково-технічний прогрес, засоби масової інформації, тенденції моди, міграційні процеси, еротичні зразки мистецтва та культури, «сексуальна революція» та її наслідки;
2. Група чинників близького оточення, дія яких має більш вибіркового характеру та свою специфіку залежно від місцевості чи субкультури тимчасових соціальних утворень: сексуальні сценарії, сімейні установки, стереотипи молодіжної субкультури, ритуали і правила комунікації з ровесниками та друзями, спілкування в інтернет-просторі;
3. Група індивідуальних чинників, що носять суто індивідуалізований характер та визначають специфічність самосвідомості конкретної особистості як індивідуальності. У цій групі можна виокремити такі чинники: анатомо-фізіологічні, соціальні та психологічні. Це, по-перше, вік та сексуальна конституція людини, по-друге, соціальний статус у значущій для індивіда групі та стиль його життя, по-третє, наявність чи відсутність відчуття неповноцінності, тип характеру та темпераменту особистості, зміст та частота еротичних фантазій, кількість та якість сексуального досвіду, потреба у фасилітації та ін.

Виходячи з вище сказаного, стає зрозуміло, що виокремити дію окремої групи чинників на генезу сексуальної самосвідомості чи її складові є досить складним завданням. Адже, поряд із субкультурою ровесників на формування сексуальної самосвідомості в період дорослішання впливають, наприклад, якість першого проникаючого сексуально контакту та кількість і частота статевих зносин у конкретного індивіда. В цій ситуації існуватиме монолітне поєднання одразу кількох за природою чинників [77].

Вважаємо, що сексуальні комплекси, юнацький максималізм, потреба в афіліації та підпорядкуванні у групі ровесників, сексуальні уподобання, адекватність сприймання власного тілесного Я, швидкість статевого дозрівання, сексуальна конституція, бажання здобути автономію та отримати статус дорослого, різноманітні протиріччя у думках та уявленнях підлітків та юнаків є тими умовами, у яких формується сексуальна самосвідомість особистості в період дорослішання.

Враховуючи складність та багатогранність феномена сексуальної самосвідомості, для ґрунтовного його вивчення вважаємо за необхідне визначити структурні компоненти цього утворення. Серед теорій, що пояснюють специфіку самосвідомості самою устаткованою, на нашу думку є, концепція Р.Бернса, що об'єднує в собі основні положення теорій У.Джемса та Дж.Мані, Ч.Кулі та Г.Міда, Е.Еріксона і К.Роджерса, оскільки кожна окрема з них, сама по собі, має певні обмеження.

Р.Бернс вважає, що Я-концепцію можна також розглядати як установку на самого себе тому, що в ній можливо виділити самоописуючу та самооцінну складові. Поряд із цим у більшості визначень [18-19]; [40]; [117] у понятті «установка» виокремлюється три головних елементи: переконання, яке може бути як обґрунтованим, так і необґрунтованим (когнітивна складова установки); емоційне ставлення до цього твердження (емоційно-оцінна складова); відповідна реакція чи дія яка безпосередньо може виражатися у поведінці [14]. В контексті сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків ці три елементи установки мають таке вираження:

1. Сексуальна ідентифікація – система уявлень, переконань, установок індивіда про самого себе як суб'єкта сексуальної діяльності, тобто образ сексуального Я, до якого входять уявлення про сексуальну привабливість Я, статево-рольова ідентичність та сексуально-рефлексивні уявлення.

2. Сексуальні емоційно-оцінні переживання – це афективна сторона категорії сексуальна самосвідомість, котра може відзначатися різною мірою інтенсивності, оскільки конкретні риси образу сексуального Я можуть викликати більш або менш сильні емоції, що пов'язані з їх прийняттям чи відторгненням.

3. Сексуальна активність - це потенційна чи реальна поведінкова реакція, або уявлення про неї, тобто ті конкретні дії на сексуальні стимули, що можуть бути викликані сексуальною ідентифікацією та емоційно-оцінними переживаннями.

Відповідно Р.Бернсу, уявлення про себе, точніше, образ Я переживаються людиною як сукупність її самосприймань, на основі яких вона будує свої взаєностосунки з іншими. Образ Я акумулюється дією, з одного боку, порівняння себе з іншими та власними образами Я в часі, а, з іншого, - оцінного співставлення людиною власних мотивів, цілей та результатів своїх вчинків з канонами і соціальними нормами поведінки, прийнятими в суспільстві [14].

Спробуємо попередньо визначити специфіку кожного компонента системи сексуальних уявлень молоді особистості.

Сексуальна ідентифікація презентована нами як конгломерат психологічних утворень, а саме, різнобічних уявлень про сексуальну привабливість Я, статево-рольову ідентифікацію та сексуально-рефлексивні очікування, що складають понятійну наповненість особистості про сексуальність власну та оточуючих:

- Уявлення індивіда про власну сексуальну привабливість Я, залежно від сфери реалізації, поєднують уявлення про сексуальні атрибути його фізичного образу Я та уявлення, що відображають соціальні характеристики образу сексуального Я. На сумачі таких уявлень з попереднім досвідом наголошує у своїх роботах В.Пісоцький, який вважає, що у перехідному віці інтерес до питань сексуальності стає напруженішим для особистості. На зміну аутоеротичним сексуальним реакціям приходять нові платонічні переживання та еротичні фантазії [109]. Доповнюється положення цього вченого розумінням іншого психолога А.Реана, за яким, юнацьке кохання наповнене почуттєвими елементами. Т.Говорун, у зв'язку з цим, акцентує увагу на тому, що особистість у підлітково-юнацькому віці перебуває під дією дифузного еротизму, коли вподобання та переконання є ще не досить диференційовані, проте спостерігається високий рівень заклопотаності в цей період сексуально привабливими об'єктами та своїм фізичним Я [32]. Розмитий образ сексуального Я у підлітковому та юнацькому віці набуває більш окреслених форм. Для описання перенесення специфічних сексуальних реакцій, що засвоєні в процесі соціального навчання, на інші обставини, в теорії обумовлювання

А.Бандури використовується термін генералізація. Наприклад, індивід, у якого розвинулась умовна реакція статевого збудження на вигляд оголених грудей, може «розширити» спектр стимулів, що викликають цю реакцію, включивши до них предмети, що асоціюються з грудьми: бюстгальтер, нижню білизну, блузки, схожі частини тіла, аромати певних духів і т.д. Процес генералізації контролюється нормативною дискримінацією, яка дозволяє індивіду не реагувати на певні стимули, зберігаючи реакцію на інші збудники. Таким чином, з часом спектр сексуальних стимулів звужується відповідно до смаків, накопиченого досвіду та прийнятих у соціумі еталонів [180];

- Статеворольова ідентифікація, як зазначає В.Романова, є особливо актуальним питанням тому, що одним із центральних процесів у психологічному зростанні особистості у підлітковому віці є засвоєння відповідної до своєї статі статевої ролі. Але, як зазначалось вище, диференціація статевих ролей у сучасних умовах відбувається не дихотомічно (чоловічі та жіночі ролі), а з урахуванням міри андрогінності особистості, що дає вже чотири різновиди статевих ролей, а саме: маскулінні, фемінінні, андрогінні та недиференційовані [130]; [131];

- Сексуально-рефлексивні уявлення умовно можна поділити на сексуально-орієнтаційні та сексуально-коїтальні. В процесі психосексуального розвитку підлітки та юнаки починають визначати через сексуальні уявлення свою сексуальну зорієнтованість відповідно до критеріїв, яких притримуються в їх соціальному оточенні. Орієнтуючись на власний рівень сексуальної обізнаності, самовизначеності, зацікавленості вони ідентифікують свої почуття та дії з домінуючими суспільними уявленнями про специфічні особливості конкретної статі. Сексуальна поведінка, яка може бути наслідком приписуваної собі сексуальної ролі на засадах статевої ідентифікації, залежить від того, наскільки успішно відбувся розвиток за трьома інтегруючими напрямками універсальної моделі психосексуального розвитку (Дж.Банкрофта), а саме: коли та яким чином в особистості підлітка виникають сексуальні бажання; наскільки вона адекватно приймає свою статеву та сексуальну ідентичність; які здібності вона розвиває у себе та які дії реалізуються нею для формування парних інтимно-сексуальних стосунків. Описаний шлях розвитку сексуально-рефлексивних очікувань детермінується, за теорією соціального научіння Б.Скінера, позитивними чи

негативними соціальними підкріпленнями [145]. Враховуючи цю деталь, логічно виникає припущення щодо вирішального їх впливу на сексуальні переживання, дії чи переконання особистості.

Оскільки формування сексуальної ідентифікації чи сексуально привабливого образу Я через пізнання себе, на думку Р.Бернса, це не лише відображення самого по собі об'єкта, але і систематизація минулого досвіду взаємодії суб'єкта з об'єктом, воно не може бути вільним від оцінних характеристик, цим пояснюється виокремлення другої складової сексуальної самосвідомості, зокрема, сексуальних емоційно-оцінних переживань [14].

У сучасній вітчизняній психології в якості змісту афективної сторони Я-концепції пропонується розглядати не лише самооцінку, а і емоційно-ціннісне ставлення до себе. Це різні, суміжно функціонуючі підсистеми єдиної емоційно-оцінної субструктури. Становлення останньої, на думку С.Пантілеєва, здійснюється на інтерсуб'єктивному рівні у вигляді операцій соціального порівняння з іншими та з виробленими в суспільстві нормами й еталонами, результатом яких є оцінка власної афективності в процесі досягнення поставлених цілей [107]; [108].

Стосовно сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання, то в межах конструкту емоційно-оцінних переживань нами виділено наступні:

- Самооцінка власної сексуальності. Така властивість, за позицією відомого дослідника особистісного розвитку дитини П.Массена, носить у підлітково-юнацькому віці подвійний характер і визначається у категоричності оцінки і в той же час у звичайній описовості власних сексуальних уявлень [195]. Таким чином, частина уявлень може бути означена як позитивні чи негативні, а частина – як нейтральні. Якщо, наприклад, хлопець, має темне волосся та спортивну статуру, це не означає що його сексуальна самооцінка буде низькою чи високою. Він може констатувати наявність цих рис, але мати при цьому нейтральне ставлення до власного сексуального;

- Самоприйняття власної сексуальної привабливості – це характеристика, що відображає міру безоцінного визнання своєї зовнішності, діяльності, психологічних рис як атрибутів власної сексуальної привабливості. Оскільки підлітки та юнаки можуть ще не володіти стійкими (на основі рефлексивного аналізу) власними сексуальними вподобаннями та системою інтимно-еротичних

цінностей, то їм притаманно приймати ту позицію, яка залежить від різного роду детермінант, тобто презентується в їх референтній групі (батьків, вчителів, системи ровесників) як найбільш важливої для психосексуального розвитку. При цьому в компанії друзів не завжди транслуються соціально прийнятні еталони міжстатевої поведінки та моральні установки. Соціалізуючись у таких умовах, молода людина, рефлектуючи, проектує на себе побачене та почуте про сексуальність. Як наслідок, у самосвідомості хлопця чи дівчини формується ціннісно-оцінне ставлення до власних проявів сексуальності. Як стверджує Р.Бернс, це стане первинним «фільтром, через який осмислюється будь-яка ситуація та отримує значущість, що відповідає уявленням людини про себе» [119; 348]. Так, ціннісне ставлення, а в майбутньому й очікування від сексуальної взаємодії, у разі, якщо установки були чужими в системі уявлень індивіда, то це може визначати розвиток сексуальних комплексів.

Відмітимо, що сексуальні комплекси - це неусвідомлювана, негативно означена сексуальна установка, що істотно впливає на спосіб життя людини (поведінку та спосіб мислення). Відома велика кількість особистісних сексуальних комплексів. Серед основних практичний психолог Д.Солошенко виділяє такі комплекси: Діани, Грізельди, Віктимізації, Попелюшки, Каїна, Кастрації, Квазімодо, Нарциса, Клітемнестри, Малого статевого члена, Ореста, Титанії, Едипа, Електри [147];

- Самоповага особистості як об'єкта сексуальності, демонструє міру виокремлення в собі певних переваг поряд з оточуючими. Самоповага підлітків та юнаків залежить певною мірою від статусу їх дорослості, точніше, від рівня самостійності, асертивності та емансипованості, вироблення яких є досить складним завданням для молоді. П.Массен констатував цей процес наступним чином: дорослі, з одного боку, схиляють підлітків до самостійності, а з іншого боку, значною мірою заохочують їх залежність, що може призводити до конфліктів та нестійкої поведінки підлітків [125]. Оскільки сексуальність є атрибутом суто дорослих, то і доступність сексуальної активності для підлітків та юнаків є критерієм самоповаги до самих себе.

І.Тупіцина зазначає, що сексуальну активність або конативний компонент сексуальної самосвідомості особистості, що дорослішає, можна розглядати як готовність до певних дій [157] чи, на думку І.Кона, як безпосередньо саму

поведінку [68]. На думку О.Белінської, основним призначенням цього компонента сексуальної самосвідомості є утвердження її когнітивних та афективних структур [148].

Дорослішання – це період пошуку власної сексуальності, що характеризується складністю та багатогранністю. Найпершими проявами підліткової сексуальності є закоханість, яка визначається селективністю уваги та гіперцінністю конкретної особи, переважно протилежної статі. Як вже зазначалось, робота гормонів статевих органів та ЦНС провокує організм підлітка до статевого збудження з різким зростанням еротичних інтересів, і як наслідок, активного пошуку сексуально привабливих об'єктів задля зняття емоційного напруження та реалізації інтимних бажань. Це підтверджує Т.Говорун, указуючи на те, що порівняно із аутоеротизмом дитини, сексуально-емоційна спрямованість підлітків та юнаків відмічається гіперсексуальністю та спрямованістю сексуальних інтересів на інших людей [30].

Нерівномірність розвитку за різними напрямками та недостатність сексуального досвіду особистості, що розвивається, робить емоційну сферу підлітків та юнаків особливо чутливою до новизни, й має генералізований потяг до всього, що могло б бодай трохи нагадувати бажаний об'єкт. Чіткість же уявлень та вподобань залежить від процесу індивідуалізації досвіду, якого ще не набуто. Для дівчат у пубертатний період захоплюваність іншою людиною є більш вибірковою, порівняно з хлопцями тому, що вони орієнтуються на сформовані раніше цінності нееротичного змісту.

Підвищена закохуваність, яка практично завжди включає елементи парного еротизму, в підлітковому віці має визначальне значення для розширення сфери сексуальних уявлень. Виникаючи, це відчуття провокує створення у індивіда мотиву вступу в нові генітально-орієнтовані взаємостосунки, та активізує процес пошуку суб'єкта для інтимно-особистісного спілкування та флірту. У момент коли бажаний суб'єкт з'являється у полі зору хлопця чи дівчини, то вони підсвідомо починають змінювати свою поведінку. Остання набуває манірних форм задля привертання на себе уваги. Така форма сексуальної активності, за визначенням К.Роджерса, отримала назву демонстративна фасилітарна поведінка [20].

Поряд із формуванням емоційного ставлення до сексуального Я завжди присутній процес уяви. Фантазії – це одна з форм уяви, в якій змінюється вигляд дієвих образів за рахунок транспозиції (перестановки) її елементів. Це свідчить про наявність процесу активності в уявленнях особистості. М.Жидко вказує на те, що оскільки для фантазій характерна велика творча потенційність, то їх засобами людина має можливим знайти нову точку зору на вже існуючі факти. Аналізуючи походження та генезис сексуальних фантазій, можна з упевненістю сказати, що вони актуалізуються у більш ранніх стадіях розвитку, ніж пубертат. В дитинстві фантастичні образи не відрізняються відкритим еротичним змістом. Надалі, в період дорослішання поступово, наповнюючись еротичним змістом, та, переплітаючись з іншими фантазіями несексуального характеру, вони стають складовою загального психосексуального розвитку особистості. Через фантазування на тему інтимних взаємин у підлітків та юнаків паралельно розвиваються сексуальні уявлення та творча активність, набуваючи таким чином якісно нових індивідуальних рис [44]. Л.Понтон вважає, що в підлітково-юнацькому віці симбіоз фантазування та мастурбаторної активності є цілком природним явищем, хоча б тому, що провокується об'єднанням двох видів діяльності, які в дитячому віці були розділені, дитячої уяви та активності статевих органів [111].

Сексуальні фантазії і сновидіння підлітків та юнаків, загострюючи еротичне задоволення, відрізняються яскравістю, що допомагає створити більш повне уявлення про власні сексуальні вподобання [71]. Підліткові сексуальні фантазії мають такий же контекст як і у дорослих, але сприймаються суб'єктом дещо по-іншому: через відсутність достатнього власного реального досвіду вони підсилюються «ефектом новизни», а тому мають домінантну для суб'єкта цінність [44]. Таким чином, вони з найменшою кількістю перешкод з боку психологічних механізмів захисту інтегруються у діяльнісні схеми зростаючої особистості, тобто в такі, які мають прямий вплив на формування її сексуальних уявлень, стереотипів та сценаріїв [178]. Останні використовуватимуться підлітком упродовж подальшого життя для взаємодій з потенційними сексуальними партнерами. Підлітки найчастіше можуть фантазувати під час занять мастурбацією, використовуючи для цього образ конкретного чи невизначеного партнера. Проте акцент ставиться більше не на якості уявних

образів, яка звичайно посилюється новизною відчуттів, а на тому факті, що це допомагає визначити характер їх сексуальних вподобань. У подальшому це часто стає фундаментом для побудови сценаріїв власне сексуальної активності [32]; [62]; [164]. Д.Енікєєва зауважує, що умовно-рефлекторне закріплення мастурбаторних фантазій може створити нереалістичний еталон у самосвідомості особистості, який не збігатиметься з реальним образом, і в перспективі викличе ряд труднощів у сексуальних взаєминах [43].

Мастурбація – це будь-який тип самостимуляції, частіше геніталій з метою отримання сексуального задоволення. Вона, в супроводі з фантазіями, є основною формою сексуальної активності в підлітково-юнацькому віці та залишається такою для багатьох дорослих [18]. За даними І.Кона, її частота є індивідуальною варіацією та залежить від сексуальної конституції, але точним є той факт, що в усіх країнах Європи більш розповсюджена серед хлопців (92 %), ніж для дівчат (42 %) підліткового віку. При чому перші продукують цю активність втричі частіше [59]. Це означає, що мастурбація слугує засобом розрядки статевого напруження і є одним із найдоступніших для підлітків способів задоволення сексуального інтересу, замінюючи нереалізовану активність. Про це свідчить те, що в 75 % мастурбаторних фантазій присутній образ бажаної особи [106]. Окрім того, вона підкріплюється психологічними чинниками: розповідями однолітків, бажанням перевірити власну потенцію, прагненням отримати задоволення.

Оскільки мастурбація, особливо серед хлопців, не є темою серйозного обговорення в колі однолітків, а, навпаки, предметом іронії та жаргонних висловів, це спонукає до посилення цінності вольових якостей власної особистості, знижує самоповагу та спонукає сприймати труднощі в навчанні та спілкуванні як наслідок свого «пороку». Як зазначає Т.Говорун, «шкідлива не розрядка статевого напруження, а переживання пов'язані з нею, - психологічний конфлікт з самим собою, муки сумління, почуття відрази до себе» [32; 45]. В.Васильченко, Д.Єнікєєва та ін. наголошують на позиції, що мастурбація є різновидом норми до тих пір, поки не стає нав'язливою та погіршує самопочуття [43]; [69]. На думку Д.Ісаєва, онанізм може бути наслідком поганої соціальної адаптованості. В такому випадку підліток звертається до нього як до засобу втіхи та переживання задоволення, що нівелює тривожність, гнів та смуток [116].

Дуже цікавими, є факти ставлення самих підлітків до власної мастурбаторної активності. І.Кон приводить дані проведеного опитування 1996 році у Франції та Германії. Близько 80 % респондентів охарактеризували її як самостійну форму сексуального задоволення поряд із партнерським сексом. Юнаки, що мали постійних партнерів, оцінювали її більш позитивно, ніж одинокі, для котрих вона була вимушеною. Порівняно з попередньо проведеними подібними дослідженнями, тривожність та почуття провини з цього приводу за останні 15 років лібералізувалися [66].

Найбільш лобійованим для сучасного підростаючого покоління проявом парних сексуальних стосунків є петинг як засіб отримання безпечного сексу. Петинг – це спосіб набуття індивідуального досвіду, що проявляється у взаємних сексуальних ласках без коїтального контакту з метою отримання сексуального збудження чи задоволення. Розрізняють поверховий або некінг – це стимуляція оголених верхніх чи нижніх частин тіла через одяг та глибокий – це пряма стимуляція геніталій. Для більшості ця петингова активність є, з одного боку, наслідком залищань, флірту та рольових сексуальних ігор, а з іншого, – кроком до коїтального акту. У процесі такого зближення відчуття залучених цієї діяльності набувають складнішого характеру, тому що підсилюються поєднанням подразнення ерогенних зон з відчуттями від нюхових, смакових, тактильних аналізаторів та існуючими у пам'яті сексуальними уявленнями. В процесі зближення учасники мають змогу експериментувати з власними реакціями та вподобаннями партнера. Для кожної пари є своя межа таких експериментів (наприклад, не в усіх стосунках присутні орально-генітальні контакти), яка залежить від міри відвертості між партнерами, стилю виховання, стереотипів та міфів, що панують у їхньому референтному середовищі. Але той факт, що петинг є практично безпечним і також призводить до оргазму, робить для підлітків та юнаків такий вид сексуальної активності основним у парній інтимній комунікації [78].

Флірт, залищання та сексуальні ігри поряд із петингом для підлітків та юнаків є нероздільним поведінковим комплексом і визначається як прелюдія. Флірт на відміну від залищань є взаємним, а сексуальні ігри проходять за визначеними правилами. Сексуальну прелюдію використовують для демонстрації власної привабливості та досягнення еротичного збудження.

Підлітки та юнаки в процесі такої активності, оцінюючи свої можливості та здібності, отримують можливість розширити арсенал елементів своєї привабливості та утвердитися у статевій ролі як головній лінії статевої ідентифікації. Емоції на цьому етапі є домінуючим оцінним фільтром для людини. Дівчата в процесі такої сексуальної взаємодії утверджуються у своїй внутрішній позиції «жінки», а хлопці, хоч із запізненням, починають почувати себе «чоловіком» [4]. Таким чином, емоційно почуттєва сфера особистості закладається в основу системи цінностей та ієрархію морально етичного комплексу статевої соціалізації підлітків та юнаків.

Перший сексуальний досвід у розвитку психосексуальних особливостей є визначальним моментом. За результатами статистичних даних І.Кона ще за 1996 р. 11 % хлопців та 4 % дівчат вже мають такий досвід до 14 років, 50 % і 33 % до 16 років, 77 % та 54 % до 19 років відповідно. Ці цифри можуть варіювати в загальноосвітніх школах та ПТУ (в останніх, як правило, на прядок вище), в повних, неповних та реструктурованих сім'ях, а також залежать від характеру взаємодії в них дітей з батьками. Такі дані не є революційними, а, як зазначав І.Кон, є продовженням закономірної довготривалої тенденції [66].

Серед названих підлітками причин сексуального дебюту є розбіжності між ними за статевою ознакою. Так, дівчата у половині випадків вказували на таку причину як закоханість, приємно проведений час (11 %), перспективу заміжжя (9 %). У хлопців приблизно ті ж пріоритети, хоча не має чітко визначеної однієї цінності. Окрім названих мотивів, вони також указують на бажання отримати емоційне задоволення. Спільною для представників обох статей є цікавість (5 %). Партнерів для першого статевого акту дівчата обирають у 70 % переважно старших. Чоловіки ж у ранніх статевих актах (до 14 років) надають у 56 % перевагу старшим партнерам, а від 14 до 18 років у 66 % першими сексуальними партнерами стають ровесниці. Після зближення більшість підлітків оцінюють ступінь задоволеності як нейтральну, якщо перед тим партнер не викликав особливої емоційної захопленості. У випадку позитивного ставлення до партнера 50 % досліджуваних виявили задоволеність сексуальним актом [66]; [106].

Відносно статистичних даних щодо бажання бути сексуально активним, існують у сексологів припущення, що факт раннього сексуального життя не має ніякого прямого корелятивного зв'язку з регулярністю сексуальних парних актів.

Скоріше навпаки, більшість осіб, через досить значні розбіжності між очікуваними та дійсними відчуттями під час злягання, продовжують цим займатися від випадку до випадку чи взагалі роблять велику перерву [66]. С.Діденко вказує, що навіть після вдалого статевого акту юнаки можуть, або комплексувати, або активно шукати повторної близькості, а дівчата із-за стривоженості щодо вагітності, страху бути покинутою та отримання фізичної травми (дефлорації) переживають дискомфортні відчуття [38]. Таким чином, перший коїтальний досвід приносить ускладнення в сексуальне життя, а разом з тим і новий рівень психосексуального розвитку. Молоді люди нерідко вважають, що їх друзі мають більший сексуальний досвід, і тому сам процес першого злягання носить екзаменаційний характер. Недосвідчені підлітки можуть бути стривожені можливими невдачами (відсутність ерекції, передчасна еякуляція), незвичними запахами тіла та виділеннями геніталій, що іноді сприймаються як «бруд» і т.п. З часом вони знаходять партнера для отримання першого сексуального досвіду, особливості переживання якого є досить індивідуальними для кожного [32]; [74].

Х.Ремшмітт вважає, що регулярні статеві стосунки як і безпечний секс для сьогоденних підлітків є до кінця нез'ясованою темою тому, що секс до настання дорослості ще буде носити експериментальний характер та мати властиві лише цьому віку визначальні помилки. На кінець юнацького віку для більшості сформується система більш-менш стійких уявлень про зміст категорії «сексуальність» та власного « сексуального Я», які й визначатимуть подальший спектр сексуальних патернів особистості, що дорослішає [101]; [128]; [184].

Поряд із гетеросексуальною є гомосексуальна підлітково-юнацька сексуальна активність, про частоту якої конкретних даних не має. Вважається, що при відсутності гомосексуальної орієнтації, вона носить недовготривалий експериментальний характер, викликаний інтересом до змін у статевих органах та доступністю одностатевого оточення [26]. Г.Келлі вказує на те, що з переходом до юнацького віку така активність скорочується серед дівчат і частішає серед хлопців. Причини такого розходження не зовсім з'ясовані [59].

Підводячи підсумок аналізу стану вивченості проблеми генези сексуальних уявлень особистості в період дорослішання, можна відмітити неоднозначність застосування цього феномена, а саме: в контексті сексуального

досвіду інших або сексуальні уявлення індивіда про самого себе. Відсутність чіткої позиції щодо визначення категорії сексуальної самосвідомості та недостатня розробленість методики експериментального її дослідження спонукала нас в другому розділі сконцентрувати увагу на емпіричному вивченні системи сексуальних уявлень особистості про себе в підлітковому та юнацькому віці.

Висновки до першого розділу

1. Підбиваючи підсумки психологічного аналізу змістового контексту першого розділу дисертації, слід зазначити, що у науковій думці відсутня єдність у визначенні поняття «сексуальність» через те, що його зміст змінювався відповідно до традицій, норм і установок тієї чи іншої етнокультури та рівня розвитку суспільства. Наші пошуки сконцентрувалися на визначенні сексуальності як системи суспільних та індивідуальних уявлень та установок щодо сексуальної та генітально-еротичної привабливості людини.

Вивчення природи сексуальності людини умовно можна розділити на два періоди: доемпіричний, результати якого доводять, що спільним для всіх культур є більшою мірою антагоністична природа уявлень про сексуальність: виокремлення, з одного боку, її нормативності, а з іншого, – антиморальності людської сутності, та емпіричний. Підводячи підсумки другого етапу можна зауважити, що хоча в роботах дослідників стали більш відчутними тенденції до лібералізації, але особливості сексуальної поведінки людини продовжують інтерпретувати однобоко, без урахування її суб'єктивних уявлень про себе, зокрема, не береться до уваги генеза сексуальної самосвідомості особистості; відчувається дефіцит інформації щодо самосприйняття особистістю підліткового та юнацького віку сексуального Я. Помилковим також для багатьох науковців є ототожнення статевих та сексуальних характеристик особистості, які не є ідентичними за своєю природою.

2. Суть психосексуального розвитку полягає в інтерналізації особистістю існуючих у суспільстві значущих одиниць «сексуальності» (стереотипів, уявлень, зразків поведінки) та прийнятті власного тілесного, емоційного та когнітивного досвіду. Означений процес для підлітків та юнаків наповнений своїм специфічним змістом.

На етапі дорослішання психосексуальний розвиток обумовлюється чотирма типами змін, що відчуває особистість в ході проходження вторинної статевої ідентифікації та інтеграції її наслідків з пубертатними змінами, а саме: деталізація образу тілесного Я, збільшення та інтеграція сексуально-рефлексивних очікувань, інтеграція сексуальних уявлень у соціальний статус особистості, оформлення сексуальної Я-коцепції. Як наслідок, відбувається становлення інтегрованої системи уявлень молоді, що відображається на усвідомленні себе у певній гендерній ролі (маскулінній, фемінінній, андрогінній, недиференційованій) та самовизначеності у сексуальних та еротичних уподобаннях. Темпи та якість розвитку образу сексуального Я проходить по-різному в ретардантів та акселератів. В юнацькому віці, на відміну від підліткового, з'являється тенденція до утримання більш тривалих моногамних зв'язків і намагання здобути більший сексуальний досвід за рахунок повторних сексуальних контактів.

3. Сексуальний досвід та знання, прийняті від інших, презентуються в мисленнєвій діяльності особистості у вигляді сексуальних уявлень. У період дорослішання більшість із них засобами саморефлексії спрямовується на власні переживання й поведінку і формують сексуальні установки на себе, а точніше сексуальну самосвідомість.

Сексуальна самосвідомість – це відносно стійка, більш чи менш усвідомлювана, цілісна система сексуальних уявлень, переконань, установок індивіда про себе, про власне сексуальне Я як суб'єкта сексуальної діяльності, що володіє індивідуальними сексуальними властивостями, будуючи їх на основі інтимно-еротичних взаєностосунків з іншими.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНЕЗИ СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЯК СИСТЕМИ УЯВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження та психодіагностичний інструментарій вивчення складових сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків

Аналіз зарубіжної і вітчизняної літератури, яка стосується проблеми розвитку сексуальної самосвідомості особистості як системи сексуальних уявлень про себе показав, що означена категорія є такою фундаментальною властивістю психіки, яка робить можливим для індивіда розглядати й оцінювати себе та інших через призму сексуальної привабливості. Це важливе утворення психіки викликає надзвичайний інтерес у дослідників, оскільки механізми його розвитку значуще впливають на становлення особистості в період дорослішання.

Аналіз проблеми сексуальних уявлень людини, презентований у різних наукових джерелах, ґрунтовна інтерпретація цієї категорії на онтогенетичному та соціально-психологічному рівнях, здійснені нами в попередньому розділі дисертаційної роботи, дозволили визначити основні положення програми емпіричного дослідження та виокремити вивчення розвитку сексуальної самосвідомості особистості в підлітковому та юнацькому віці.

Процес аналізу та відбору методичного арсеналу дослідження психосексуального розвитку та сексуальних уявлень про себе особистості підліткового та юнацького віку показав, що психодіагностичний арсенал є досить обмеженим. Нагадаємо, що зазначені процеси є маловивченими як зарубіжною, так і вітчизняною наукою, а тому психолого-педагогічна практика не володіє достатнім експериментально-діагностичним матеріалом.

У зв'язку з відсутністю більш-менш обґрунтованої позиції вчених-психологів щодо визначення категорії сексуальної самосвідомості, а також через неоднозначність застосування цього поняття в науковому обігу, ми змогли на базі окремих наукових розробок вчених, серед яких відомі у психології концепції психосексуального розвитку особистості Дж.Банкрофта [59], Л.Гридковець [35], Т.Говорун [30]; [32], О.Зінов'євої [48], М.Кле [62],

В.Пісоцького [109], О.Сечейко [139], І.Тупіциної [157] виокремити складові, цього утворення. Процес узагальнення основних положень цих робіт показав, що спільним для них є те, що структура сексуальної самосвідомості розглядається вченими в одному ключі з положеннями Р.Берна про структуру Я-концепції особистості [14] як єдність когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів. Водночас основоположними для нашого дослідження стали концепції Дж.Банкрофта та М.Кле, в яких дослідники розкривають зміст, генезу та структуру означеного психологічного утворення. Як доводять ці вчені, становлення сексуальної самосвідомості залежить від ступеня розвиненості її компонентів у особистості підліткового та юнацького віку [62].

Основним теоретичним конструктом стало поняття сексуальної самосвідомості як відносно стійкої системи сексуальних уявлень, переконань, установок індивіда про себе як суб'єкта сексуальної діяльності, яка включає в себе когнітивний компонент (сексуальна ідентифікація), емоційно оцінний (сексуальні емоційно-оцінні переживання), конативний (сексуальна активність).

Теоретичний аналіз підкріплюються результатами психодіагностичного дослідження учнів 7-11 класів та студентів ВУЗів першого року навчання. Загалом у експерименті прийняли участь 320 чоловік (160 хлопців та 160 дівчат) віком від 13 до 18 років. Досліджувані були об'єднані у дві експериментальні підгрупи: підлітки та юнаки. До підгрупи підлітків увійшли 160 учнів 7-9 класів Переяслав-Хмельницьких (Київська обл.) ЗОШ № 2 та № 5, Київської ЗОШ №45, Васильківського (Київська обл.) НВК №4. До підгрупи юнаків увійшли 160 осіб, серед яких учні 10-11 класів тих же шкіл, що і підлітки, а також студенти 1 курсу ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» та Київської Муніципальної академії циркового та естрадного мистецтва. Зауважимо, що з метою вивчення гендерних особливостей розвитку сексуальних уявлень досліджуваних, кожна експериментальна підгрупа була, в свою чергу, поділена ще на дві підгрупи, а саме: підлітки-дівчата (80 осіб) та підлітки-хлопці (80 осіб), юнаки-дівчата (80 осіб) та юнаки-хлопці (80 осіб). Такий розподіл узгоджується з усталеним у гендерних дослідженнях принципом паритетності.

Дослідження проводилось з листопада 2007 р. по квітень 2009 року, його організаційна частина включала декілька етапів.

На першому, підготовчому етапі емпіричного дослідження (2006-2007 рр.) передбачалося:

- визначити його концептуальні засади, виокремивши їх із суміжних з нашим дослідженням наукових парадигм;
- скласти програму дослідної роботи, підібрати та підготувати методичний інструментарій у відповідності з метою нашого емпіричного дослідження;
- визначити та сформувати експериментальну вибірку досліджуваних.

На другому, констатувальному, етапі емпіричного дослідження (2007-2008 рр.), основною метою якого було визначення особливостей генези сексуальної самосвідомості особистості як системи її сексуальних уявлень про себе в підлітковому та ранньому юнацькому віці.

Першочерговим завданням констатувального етапу стало виділення основних компонентів сексуальної самосвідомості та критеріїв їх оцінки. У виборі критеріїв ми виходили з того, що вони є «засобом, мірилом для судження, на основі якого робиться оцінка, визначення або класифікація чогонебудь», «головною ознакою, за якою одне рішення обирається з багатьох можливих» [122].

На основі оцінки критеріальних моделей психосексуального розвитку Дж.Банкрофта, О.Сечейко В.Пісоцького ми дійшли висновку, що найбільш оптимально розвиток сексуальних уявлень особистості про себе можна оцінити за трьома компонентами – когнітивним, емоційним і поведінковим. Когнітивний компонент характеризує сексологічну компетентність людини - сформованість теоретичної системи знань про феномен сексуальності та уявлення про себе як еротично-привабливу особу (сексуальна ідентичність). У контексті емоційного компонента визначено такі сексуальні емоційно-оцінні переживання як самооцінка, прийняття міри адекватності власної сексуальності та здатність індивіда цінувати свої переваги. Поведінковий компонент розкриває готовність людини до виконання певних дій у відповідних сексуально спрямованих життєвих ситуаціях [119]; [125].

Виокремлюючи критерії для оцінки компонентів сексуальної самосвідомості як інтегральної психосексуальної властивості особистості підлітка та юнака, ми ретельно проаналізували основні доробки вітчизняних психологів і психологів зарубіжжя. Так, було з'ясовано, що в науковому обігу використовуються переважно такі критерії як: статева соціалізованість [129], статево-рольова самоусвідомлюваність та самовизначеність [1], сформованість сексуальної культури [35], сексуальна обізнаність [131], усвідомлюваність власної цінності [186], наявність системи регуляторів сексуальної поведінки [81] для оцінки психосексуального розвитку. Однак, на наш погляд, вони не можуть бути використані у дослідженні сексуальної самосвідомості, оскільки не дозволяють оцінити рівень розвитку її компонентів.

Для виділення критеріїв сексуальної самосвідомості ми керувались положенням про те, що «за допомогою експертного методу можна провести оцінку об'єктів, для яких ще не розроблені або в принципі не можуть існувати об'єктивні методи оцінки» [93, с.19]. Тому нами було проведено опитування практичних психологів (20 осіб), педагогів загальноосвітніх закладів м. Києва (20 осіб) та магістрантів факультету педагогіки та психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (18 осіб). З існуючих схем експертних процедур (використання одного експерта, використання групи експертів без взаємодії, однотурові групові процедури з очною взаємодією експертів, інтегративні групові процедури із заочною взаємодією експертів) [36] найбільш доцільним у нашому дослідженні ми вважали використання групи експертів без взаємодії.

Врахування вагомих зауважень експертів дозволило провести оцінювання розвитку сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків за такими критеріями: *повнота сексуальних уявлень, статево-рольова ідентичність, ціннісне ставлення до себе, ступінь власної активності в сексуальних уявленнях.*

У цілому дослідження психологічних особливостей розвитку сексуальних уявлень та цього виду самосвідомості у підлітковому та ранньому юнацькому віці за кожним критерієм здійснювалося за допомогою відповідних психологічних методів. Комплексно були використані як кількісні, так і якісні методи дослідження, при дотримуванні наступних положень [54]:

- якісні методи дозволяють досліднику розробити цілісний «конструкт»

досліджуваного явища, що є особливо важливим для початкової стадії його вивчення;

- кількісний аналіз може доповнювати результати якісних відкриттів, підтверджуючи ступінь їх поширення;
- кількісний аналіз є більш прийнятним для вивчення поведінкових чи когнітивно-емоційних компонентів;
- кількісні методи мають нижчу інтерпретаційну цінність, водночас якісні дають підґрунтя для більш глибоких пояснень досліджуваного феномена.

Виходячи із поставлених в дослідженні завдань констатувального експерименту та специфіки становлення сексуальних уявлень особистості у період дорослішання, нами був використаний комплекс психодіагностичних методик. Кожна відібрана методика відповідала критеріям вірогідності та валідності, що було перевірено на основі порівняння результатів пілотажного дослідження, результатів апробації, а також за результатами попередніх досліджень вчених [35]; [37]; [48]; [66]; [112]; [139]; [157]; [187] (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Банк методів діагностики складових сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку

| Компонент сексуальної самосвідомості | Наповненість компонентів сексуальної самосвідомості | Психодіагностичний інструментарій |
|--|---|--|
| Сексуальна ідентифікація (когнітивний компонент) | Уявлення про сексуальну привабливість Я | 1. Методика дослідження уявлень про фізичні якості власного сексуального Я (модифікація методики Р.Моляко) |
| | | 2. Методика «Особистісний диференціал» для вивчення уявлень про власне сексуальне Я, зокрема про його соціальні якості та психологічні властивості (адаптація методики в НДІ ім. В.Бехтерева Є.Бажиним та А. Еткіндом) |
| | Особливості гендерної ідентичності | 3. Методика вимірювання гендерної ідентичності С.Бем (адаптація М.Буракової та В.Лабунської) |
| | Сексуально-рефлексивні уявлення | 4. Методика для вивчення когнітивних сексуально-рефлексивних уявлень за Г.Келлі (адаптована Ю.Кашпуром). |
| Сексуальні | Самооцінка власної | 5. Шкала оцінки власної сексуальності |

| | | |
|--|--|--|
| емоційно-оцінні переживання (емоційно оцінний компонент) | сексуальності | (W.E- Shell, D.R.Papini) адаптована Г.Поттер. |
| | Самоприйняття власної сексуальної привабливості | 6. Самоактуалізаційний тест (САТ) Ю. Альшиної, Л. Гозмана, М. Загика, М. Кроза. |
| | Самоповага особистості об'єкта сексуальності як | 7. Тест на визначення рівня самоповаги М.Розенберга (модифікація Г.Прихожан) |
| Сексуальна активність (поведінковий компонент) | Готовність до сексуальних дій або уявлення про безпосередню активність | 8. Опитувальник «Моя сексуальна активність» на визначення особливостей уявлень про власну сексуальну активність (автор Ю.Кашпур) |

Так, з метою визначення рівня теоретичної обізнаності підлітків та юнаків зі змістом сексуальної привабливості образу Я, а точніше, їх фізичних характеристик, нами була модифікована та використана «Методика дослідження уявлень про фізичні якості власного сексуального Я». Ця методика була створена за аналогією з методикою на визначення образу фізичного Я Р.Моляко [95]. Оскільки вона використовувалась для вивчення особливостей розвитку когнітивної складової сексуальної самосвідомості особистості, то і змістовно вона була наповнена таким контекстом, що дозволяв визначити, наскільки сформованими у підлітків та юнаків є уявлення про фізичні якості чоловіків і жінок та їх сексуально привабливі якості.

Змістовна частина цієї методики складається з двох частин і проводиться, відповідно, в два етапи. На першому етапі увага досліджуваних концентрується на аналізі фізичних (фемінінних та маскуліних) відмінностей між чоловіками та жінками. Враховуючи можливість наявності невисокого ступеня розвиненості абстрактно-логічного мислення в особистості підлітково-юнацького віку та з метою уникнення двозначності у трактуванні інструкції, для наочності респондентам пропонувалися схематичні рисунки, запозичені з двох загальнодоступних атласів для вивчення анатомії людини, що рекомендовані навчальною програмою ЗОШ [11]; [88]. На них зображені тіла представників чоловічої та жіночої статі (див. додаток А). У процесі виконання завдань учасники експерименту мали назвати якомога більше якостей, які б вказували на конкретні характеристики, що відрізняють зовні чоловіків та жінок (наприклад шкіра, м'язи, вага, плечі, зріст, об'єм голови, жирові

відкладення і т.д.). На другому етапі підліткам та юнакам пропонувалося визначити якомога більше тілесних ознак, котрі виділяють із широкого загалу сексуально привабливих чоловіків та жінок. Така методика дозволила виявити, по-перше, наскільки в уявленнях учасників експерименту деталізованими є образи чоловіка та жінки в цілому, та, по-друге, який рівень сформованості у них уявлень про фізичні якості сексуально привабливих людей. Це було важливою та необхідною стороною нашої експериментальної роботи в процесі дослідження сексуальних уявлень особистості про себе, бо саме через призму таких образів у процесі рефлексії та набуття власного життєвого досвіду підлітки та юнаки набувають фізичної та сексуальної ідентичності.

На основі аналізу праць Т.Говорун [32], Г.Келлі [59], Д.Романовської [132], Р.Bentler [38] було визначено ряд властивостей, що вказують на фізичні відмінності між чоловіками та жінками. Такий набір якостей був необхідний задля обробки даних за методикою, на основі якої визначалась достовірність відповідей та відповідно здійснювалося нарахування балів за кожную відповідь.

На цьому етапі дослідження обробка результатів здійснювалася на основі сумування кількості виокремлених статистично достовірних якостей сексуально привабливих чоловіків та жінок. Передбачалося, що чим більше таких характеристик буде виявлено у звітах респондентів, тим рівень розвитку їх уявлень про фізичні якості сексуального образу чоловіків та жінок буде вищим. Крім того, уявлення про тілесні властивості інших чоловіків та жінок розглядалися нами як відрефлексовані на рівні власного сексуального образу підлітків та юнаків.

В ході емпіричного дослідження інших сексуальних уявлень, що були включені в образ сексуального Я підлітків та юнаків, ми базувалися на психосемантичному аналізі показників розвиненості їх сексуальної самосвідомості. З метою вивчення соціально-психологічних характеристик сексуального Я в уявленнях учасників експерименту було використано методику «Особистісний диференціал» (ОД). Ця методика адаптована співробітниками психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева Є.Бажиним та А. Еткіндом [86]. Базується вона на методі семантичного диференціалу, автором якого є Ч.Осгуд [156]. Метою її використання в нашому дослідженні є визначення ступеня виразності соціально-психологічних властивостей (рис,

якостей, здібностей) у власному образі Я досліджуваного. Таким чином, у процесі дослідної роботи методика «Особистісний диференціал» була використана нами для вивчення трьох основних соціальних ознак образу сексуального Я підлітків та юнаків: наскільки респонденти відрефлексовують, що вони наділені певними соціально бажаними властивостями, вольовими якостями та ознаками активності (див. додаток Б).

Проведення методики зводилось до наступної процедури: підліткам та юнакам пропонувалося проаналізувати власні соціально-психологічні риси як сексуального об'єкта за допомогою стандартного переліку якостей. Вони мали б визначити за кожним з наведених понять ступінь їх вираженості у самих себе. Обробка результатів здійснювалась шляхом аналізу набраних балів за трьома шкалами, а саме: рефлексія своєї сексуальної привабливості, рефлексія власної сили волі та рефлексія власної активності. Такий спосіб вивчення образу сексуального Я дозволив стандартизовано вивчити, поряд з фізичними його якостями, когнітивний зміст та соціально-психологічні характеристики образу сексуального Я досліджуваних.

В кінці 60-х років з'явилося ряд робіт, серед яких праці вчених Е.Маккобі та К.Джеклін Дж.Мані та А.Ерхарда [192]; [194]. В них висувалося припущення про те, що маскулінність і фемінінність неправомірно розглядати з точки зору біполярного вимірювання. Доводилося, що ці показники статі не виключають один одного та можуть бути характеристиками одного і того ж суб'єкта. У відповідь на вимогу створення більш довершеного методу, який би досліджував маскулінність та фемінінність як незалежні статево типізовані характеристики особистості, з'явилася методика, що вимірювала аттїтуди стосовно до жіночої чи чоловічої гендерної ролі - Sex Role Stereotype Questionnaire by Bee, Broverman & Broverman (1968) (Опитувальник статево-рольових стереотипів Б. Броверман (1968)). У даному опитувальнику маскулінність і фемінінність вперше розглядалися як незалежні конструкти. Надалі в 1974 році в США була створена методика BSRI (Bem Sex Role Inventory), розроблена S.L.Bem [181]; [182]. Тому оригінальний варіант означеної методики носить назву «Опитувальник статевої ролі», автором якого є С.Бем. В нашому дослідженні була використана адаптована версія опитувальника, що модифікована М.В.Бураковою та В.А.Лабунською [22] та

отримала назву «Методика вимірювання гендерної ідентичності». Для вивчення особливостей когнітивного компонента Я-концепції особистості на території країн СНД цю методику успішно апробувала Н.Зінов'єва [48]. Основними психологічними феноменами, що вимірюються за допомогою цієї методики виступають типи гендерної ідентичності. Останні визначаються, виходячи із співвідношення виявлених у респондентів проявів психологічних властивостей маскулінності та фемінінності. В традиційній версії методики, на основі поєднання зазначених показників виділяються чотири типи гендерної ідентичності: маскулінний, фемінінний, андрогінний, недиференційований. Автори модифікованого варіанта М.Буракова та В.Лабунська [21] виділяють шість типів гендерної ідентичності: фемінінний, помірно фемінінний, андрогінний, недиференційований, помірно маскулінний, маскулінний. Адаптований для вітчизняних респондентів варіант методики включає бланк, в якому наводиться список із тридцяти особистісних рис, 10 із яких належать до типово маскулінних, 10 до типово фемінінних особистісних якостей і 10 є гендерно-недиференційовані (див. додаток В). Методика дає можливість визначити міру узгодженості статево типізованих якостей в образі сексуального Я. Цей критерій є досить важливим у нашому дослідженні, оскільки неузгодженість за шкалами «маскулінності» та «фемінінності» може відобразитися в подальшому на сексуальній соціалізованості підлітків та юнаків.

Для вивчення когнітивної складової сексуальної самосвідомості особистості, що дорослішає, зокрема сексуальної ідентифікації, до складу якої входять її сексуально-рефлексивні уявлення про себе щодо сексуальної активності представників різних статей, нами була використана «Методика вивчення сексуальних установок особистості» Г.Келлі [59]. Текст базового варіанту методики в нашому дослідженні зазнав певних модифікацій через те, що оригінальна її версія методики застосовувалась у США, де система сексуального виховання має дещо інші механізми функціонування: велику частку роз'яснювальних робіт здійснюють лікарі та вчителі, існує велика кількість організацій, які проводять відповідні просвітницькі заходи в закладах освіти.

В процесі пілотажного дослідження нами було проведено опитування тієї вікової категорії респондентів, що були включені в об'єкт нашого дослідження. Так, учням та студентам пропонувалось окреслити ті питання, що стосуються теми сексу та сексуальності, на які не мають вони об'єктивної відповіді, але хотіли б її знайти. Після багаторазових обстежень та через ряд консультацій з експертами, найбільш часто повторювані питання були відібрані та переформульовані у прийнятну та зрозумілу всім підліткам та юнакам форму. За допомогою аналізу поглядів фахівців у галузі сексології [41]; [50]; [59]; [70]; [138]; [195] у науковій літературі було знайдено на них об'єктивні відповіді [4]; [78]. На основі рідко відбіркових процедур, був створений перелік питань для опитувальника (див. додаток Г). Питання були змістовно розділені відповідно до груп сексуальних уявлень, а саме: сексуально-орієнтаційні – уявлення, що стосуються загальних питань сексуальності, сексуального потягу, зорієнтованості, сексуальних відмінностей між статями, впливу анатомічних особливостей на якість статевих зносин; сексуально-коїтальні – уявлення, в яких розкривається основний зміст проникаючих сексуальних контактів.

Під час виконання завдання досліджуваним необхідно було оцінити кожен з установок щодо статі та сексуальності відповідно до того запасу знань, що набувався ними у процесі їх власного життєвого досвіду. Респондентам необхідно було дати стверджувальну, заперечувальну чи нейтральну відповідь. У ході обробки матеріалів дослідження головними критеріями при визначенні кількості набраних балів був ступінь впевненості у власній відповіді на запропонований вислів та міра достовірності інформації, якою керується досліджуваний індивід у процесі створення своїх сексуальних образів чи уявлень. Використання цієї методики дало можливість виділити міру адекватності тих когнітивних орієнтацій, які підлітки та юнаки використовують для побудови своїх сексуальних сценаріїв під час парної інтимно-особистісної взаємодії.

Поведінкові сексуальні патерни особистості в підлітковому та юнацькому віці, котрі засновані лише на власних уявленнях про сексуальність, будуть не досить стійкими, якщо не підкріплюються емоційно-оцінними переживаннями. Завдяки розвитку емоційно-ціннісних ставлень особистості

підлітка, соціально значущі норми, взаємини, спілкування й діяльність набувають особистісного сенсу [97].

Наступним кроком у дослідженні генези сексуальних уявлень особистості була реалізація експериментального дослідження сексуальних емоційно-оцінних переживань підлітків та юнаків. Комплекс методичних засобів у межах дослідження зазначеного компонента сексуальної самосвідомості особистості, що дорослішає, включав наступний перелік методик: «Шкала оцінки власної сексуальності» (W.E. Shell, D.R.Papini) адаптована Г.Поттер [37]; самоактуалізаційний тест (САТ) Ю. Альшиної, Л. Гозмана М. Загика, М. Кроза [113]; [159]; тест на визначення рівня самоповаги М.Розенберга у модифікації А.Прихожан [63].

Для вивчення самооцінки власних сексуальних уявлень, переконань, орієнтацій, установок підлітків та юнаків, нами використовувалась «Шкала оцінки власної сексуальності». Авторами цієї методики є W.E.Shell, та D.R.Papini (1989) [197]. Серед вітчизняних учених варіант цієї методики було модифіковано та апробовано в працях О.Зайцевим та М.Марковою [91]. З метою комплексного вивчення задоволеності сексуальними взаєминами особистості «Шкала оцінки власної сексуальності» (див. додаток Д) успішно використовувалась пізніше такими дослідниками, Г.Поттер та С. Діденко [38]; [112]. Зокрема, Г.Поттер зазначає, що ця методика дозволяє розширити обсяг знань про всю гамму сексуальних емоційно-оцінних переживань людини будь якого віку. У свою чергу, окрім зазначених вище цілей ми намагалися виявити динаміку сексуальної самооцінки від підліткового до юнацького віку, наскільки поглиблюються та поширюються судження особистості про себе як сексуального об'єкта у взаємозв'язку з сексуальними категоріями.

Методика включала три субшкали, які в сукупності описують оцінне ставлення до різних атрибутів сексуального Я, а саме: 1) самооцінка своїх сексуальних можливостей; 2) сексуальна стурбованість, тобто, оцінка власної зацікавленості сексуальною тематикою; 3) сексуальна депресія чи міра пригнічуваності питаннями інтимно-еротичного змісту. Якщо мета використання двох перших субшкал є цілком зрозумілою, виходячи з їх назв, то метою використання останньої, на нашу думку, є визначення психосексуального status quo людини через те, що якість сексуальної активності

залежить від наявності/відсутності сексуальної тривожності, еротофобії, тобто установки реагувати негативними емоціями на сексуальні ситуації, низької оцінки власних сексуальних можливостей у порівнянні з можливостями інших, сексуальної депресії, точніше тенденції до переживання негативних емоцій з приводу власних здібностей у сексуальній сфері, високої сексуальної стурбованості (тенденції думати тільки про свої сексуальні негаразди).

Підліток внаслідок швидкоплинних та несинхронних змін у своєму тілі та характері може відчувати ускладнення у прийнятті себе таким, як він є насправді через те, що ця здатність залежить від виокремлення у собі різної кількості переваг чи недоліків. У період, коли особистість, що дорослішає, переживає бурхливі зміни у сексуальній Я-концепції та соціальній ситуації розвитку, а також у фізичному та фізіологічному плані для неї особливої значущості набуває те, як її приймають оточуючі. Рефлексуючи над своїми сексуальними характеристиками хлопці та дівчата часто відчувають дискомфорт від свого зовнішнього вигляду та манер поведінки у своїх інтимно-еротичних взаєминах. При чому їх побоювання можуть бути недоцільними через те, що вони є викривленими засобами сексуальної самооцінки та оцінки її значущими іншими. Тому метою дослідження самоприйняття особистості у контексті сексуальних уявлень про себе було визначення ступіня прийняття своїх якостей незалежно від негативного впливу факторів, що дезадаптують підлітків та юнаків на шляху до усвідомлення себе як сексуально привабливих об'єктів. Відповідно до поставленої мети в нашому дослідженні було використано самоактуалізаційний тест (САТ) Ю. Альшиної, Л. Гозмана М. Загика, М. Кроза [159].

Використовуючи методику САТ, ми визначили міру безоцінного безумовно позитивного ставлення до себе та свого минулого сексуального досвіду підлітків та юнаків. Крім того, використання цієї методики викликане необхідністю визначити наскільки особистість у процесі свого дорослішання приймає власну сексуальну привабливість у тій якості, яку має у підлітковому та юнацькому віці. Проведення методики зводилось до наступної процедури: учасникам експерименту необхідно було проаналізувати деякі психологічні установки, які можуть простежуватися в них у різних ситуаціях сексуального змісту. До кожної з установок пропонується протилежна твердження. Їм

необхідно було обрати ту, що є ближчою для їх світосприйняття. Під час аналізу даних, отриманих за цією методикою, особливу інтерпретаційну цінність для нас мали ті, що стосуються шкали самоприйняття особистості. Тому спираючись на інструкцію по інтерпретації даних за цією психодіагностичною методикою, та мету використання цього тесту, в межах нашого експериментального дослідження спрямованого на визначення самоприйняття особистістю власної сексуальної привабливості, ми провели вибірккову обробку по САТ.

Самоповага особистості як об'єкта сексуальності є однією із найбільш важливих її рис тому, що визначає взаємостосунки людини з потенційними та реальними сексуальними партнерами, адже визначає міру зрілості її когнітивних структур, а саме сексуальної ідентифікації та є умовою, що сприяє варіаціям життєвого самовизначення у конкретних видах сексуальної активності. У психодіагностичній літературі (В.Бурлачук, Я.Лаак, А.Шмельов, О.Бодальов, В.Столін) часто зустрічаються посилання на методики, що могли б стати надійним засобом для дослідження самоповаги особистості. Для визначення рівня самоповаги підлітків та юнаків як об'єктів сексуальності використовувався «Тест на визначення рівня самоповаги», автором якого є М.Розенберг. Модифікацію та апробацію для використання у країнах СНД він пройшов у дослідженнях Г.Прихожан [63]. Метою використання цієї методики у ході вивчення особливостей генези сексуальних уявлень особистості було виміряти та зафіксувати більш або менш стійку міру позитивності ставлення індивіда до себе, що базується на об'єктивних сексуальних успіхах та еротичних перевагах. Методика дозволила визначити такі специфічні ціннісні судження, якими індивід визначає ступінь власної здатності, значущості та успішності у своїх реальних чи потенційних сексуальних взаєминах.

Вибір саме «Тесту на визначення рівня самоповаги» у нашому дослідженні був викликаний компактністю, хоча при цьому він відрізняється інформаційною насиченістю змісту методики. До цього тесту включено десять тверджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, що кодуються від 1 до 4 балів (див. додаток 3). Використовуючи вказану методику ми намагалися довести наступну закономірність: чим вищим є рівень сексуальної самоповаги, тим диференційованішими будуть сексуальні уявлення

та установки щодо власної сексуальної активності у підлітків та юнаків. Поряд із цим, ми висунули припущення щодо можливості вступу в сексуальні стосунки індивідів з різним рівнем самоповаги. Іншими словами, може існувати потенційна залежність рівня поваги і строку вступу в сексуальну активність.

Для вивчення уявлень особистості про свою реальну чи потенційну сексуальну активність нами був розроблений та апробований опитувальник «Моя сексуальна активність» [58]. Цей опитувальник дав можливість окреслити загальну картину розвитку уявлень за різними видами сексуальної активності особистості підліткового та юнацького віку. Питання, які використовувались в опитувальнику були підібрані та згруповані у блоки таким чином, щоб зміст тексту методики послідовно відкривав уявлення про сексуальну активність учасників експерименту від менш інтимних до більш відвертих. Такий прийом був використаний тому, що по мірі наближення до кінця проведення методики збільшувалася вірогідність відмови з боку респондентів від виконання поставлених завдань, через дію захисних психологічних механізмів на зразок витіснення, заперечення, інтелектуалізму чи раціоналізму. Наповненість суджень при наближенні їх до кінця опитувальника ставала все більш інтимнішого характеру. Змістовно блоки суджень опитувальника презентовано у наступній послідовності: сексуально-інтимне спілкування, демонстративна фасилітарна поведінка, залицяння чи флірт, сексуальні фантазії, мастурбація, петинг, сексуальний дебют та регулярні проникаючі сексуальні стосунки (див. додаток К). Кожен із запропонованих блоків питань був обґрунтований у попередніх підрозділах нашого дослідження, а саме 1.3. Учасникам експерименту пропонувалось поставити відмітку навпроти того варіанту відповіді, який їм найбільше імпонує. Поряд із цим їм надавалась інструкція перед кожним блоком питань. Це відбувалось, щоб налаштувати учасника експерименту на той характер питань, на який йому буде запропоновано відповісти у наступному блоці опитувальника. Варіанти відповідей були підібрані таким чином, щоб у них з різною силою відображалася активність досліджуваного. Надалі, у процесі опрацювання відповідей, за кожну відповідь нараховувалось певна сума балів, а саме: 2 бали за відповідь, у якій відбита найбільш активна позиція, 1 бал – за часткову чи середню активність, 0 балів – за пасивність до запропонованої ситуації. Аналіз результатів опитувальника

«Моя сексуальна активність» здійснювався за кожним блоком питань окремо через те, що вони визначають консистенційно різні види сексуальної активності.

Результати, отримані в ході емпіричного дослідження когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів сексуальної самосвідомості, дозволили не тільки з'ясувати особливості кількісного розподілу підлітків та юнаків відповідно до виділених рівнів розвитку сексуальної самосвідомості, а й визначити гендерні розбіжності розвитку означеного феномена, науково обґрунтувати групи чинників, які визначають розвиток сексуальних уявлень особистості у перехідному віці та виділити критерії та рівні розвитку її сексуальної самосвідомості.

З метою первинної та вторинної математичної обробки емпіричних даних застосовувались методи параметричної (χ , σ^2 , t-критерій Ст'юдента) та непараметричної (ϕ^* -критерій Фішера, коефіцієнт рангової кореляції r_s Спірмена) статистики.

Більш детальний аналіз процедури дослідження, а також результати, отримані в ході констатувального експерименту, відображені в наступних підрозділах нашої дисертаційної роботи.

2.2. Психологічні особливості генези когнітивної складової сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку

Когнітивний компонент, що описується в структурі сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків презентується нами як сексуальна ідентифікація, котра формується особистістю в процесі її соціалізації, а саме: через засвоєння знань у формі сексологічних понять та сексуальних уявлень про фізичні й соціальні характеристики сексуальних об'єктів, систему сексуально-рефлексивних очікувань та комплекс гендерних переконань. Диференційованість сексологічних понять у самосвідомості особистості цього віку, точність розуміння їх змісту, відсутність протиріч у системі сексуальних уявлень дозволяє підліткам та юнакам адекватно реагувати на події із сексуальним змістом, що відбуваються безпосередньо з ними та довкола, а в подальшому обирати найбільш ефективний спосіб взаємодії. З іншого боку,

наявність незрілих та суперечливих уявлень про сексуальні якості людини, дисонансні стани в системі переконань, послаблення здатності до сексуальної рефлексії особистості є основою неправильного розуміння різного роду сексуальних атрибутів та їх неадекватної оцінки як у себе, так і в інших людей, що призводить до дезадаптованості у сексуальній взаємодії. Одними із базових когнітивних уявлень є такі, що відображають сексуально привабливі образи Я. Враховуючи багатогранність природи сексуальності, когнітивні уявлення про власну сексуальну привабливість, особистості поділяються на ті, в яких презентуються зовнішні тілесні характеристики чоловіків та жінок, а поряд з цим сексуально привабливі якості, якими вони наділені та соціально-психологічні ознаки Я як сексуального партнера.

Нагадаємо, для визначення рівня сформованості уявлень про фізичну сексуальну привабливість Я була використана «Методика дослідження уявлень про фізичні якості власного сексуального Я», (модифікація методики Р.Моляко)[95]. За допомогою цієї методики можливо отримати дані за двома показниками: рівень деталізованості уявлень, в яких відображаються фізичні ознаки різних статей та міра сформованості образу сексуально привабливої людини. Через те, що метою дослідження було визначити загальний рівень сформованості уявлень про фізичні властивості та якості сексуальних чоловіків та жінок, то і результати за цією методикою представлені сумарно за двома показниками. Результати проведеного дослідження за цією методикою наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кількісні показники сформованості уявлень про статево-тілесні властивості образу сексуального Я підлітків та юнаків

n=320

| Досліджувані | Рівень розвитку сексуальних уявлень | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|---------------|------------|----|------------|---------------|
| | Високий | | Середній | | Низький | |
| | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % |
| Підлітки (n=160) | 16 | 10 | 84 | 53 | 60 | 37 |
| Юнаки (n=160) | 42 | 26 | 80 | 50 | 37 | 24 |
| t-критерій Стюдента | - | $p \leq 0,05$ | - | - | - | $p \leq 0,05$ |

Нагадаємо, що порівняння рівнів прояву показників деталізації статево-тілесних властивостей образу сексуального Я здійснювалось за допомогою t-

критерій Ст'юдента і дозволило виявити, що високий рівень деталізації фізичного образу чоловіків та жінок у своїх уявленнях мають 10 % підлітків та 26 % юнаків. Порівняння свідчить про (відмінність достовірна на рівні 0,01).

З одного боку, високий рівень цих показників відзначається у невеликої групи досліджуваних, а з іншого – такий показник і не може бути вищим у особистості, котра активно соціально розвивається. Натомість, головним нашим завданням було констатувати не сталість сексуальних уявлень, а їх генезу. Виходячи із цієї мети, вважаємо за необхідне вказати на зміну показників із переходом від підліткового до юнацького віку. Таким чином, рівень сформованості уявлень про тілесні особливості сексуально привабливої людини збільшується у юнаків, порівняно з підлітками, на 16 %. Це означає, що в період дорослішання під час отримання нової інформації про анатомічні особливості чоловічої та жіночої статей відбувається не лише її накопичення, а й уточнення та деталізація статевих образів.

Для ілюстрації виділених рівнів приводимо нижче типові відповіді, що досліджувані використовують для описування своїх уявлень про фізичні властивості сексуально привабливих людей. Високий рівень характеризується виділенням, поряд із генітальними особливостями, таких тілесних ознак, які мають опосередковане відношення до статевих властивостей. Прикладами можуть служити наступні вербалізації:

Віталіна Р. (18,5 р.) «Я вважаю, що сексуальна привабливість жінки може виражатися у формі та довжині шиї, м'якості шкіри, довжині волосся, доглянутості рук».

Зарем Б. (16 р.) «Сексуальними можуть вважатися засмагли люди високого зросту».

Іван К. (14,5 р.) «Для мене сексуальні чоловіки та жінки ті, у яких, поряд із достатніми розмірами статевих органів, не має зайвої ваги, але є блакитні очі та невеликі губи».

Середній рівень показників сформованості уявлень про тілесні властивості сексуально привабливих чоловіків та жінок відмічається у половини респондентів, при чому розподіл за віковими групами є приблизно однаковим (53 % у підлітків та 50 % у юнаків), а різниця між показниками –

статистично недостовірною (t-критерій Ст'юдента на рівні значущості $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що досить велика кількість як підлітків, так і юнаків відчуває певні труднощі з виокремленням зовнішніх рис представників своєї та протилежної статі. У своїх відповідях вони відмічають переважно загальні властивості міжстатевих фізичних розбіжностей.

Причини слабкої диференціації тілесних статевих властивостей можуть полягати в тому, що такі учні не акцентують увагу на деталях, а також достатньою мірою не інтегрують їх у спектр еротичних міжстатевих атрибутів.

Наприклад, досліджувані з середнім рівнем розвитку уявлень про тілесне Я указують, на вторинні та первинні статеві ознаки без суб'єктивної їх оцінки, тобто визначають лише загальноприйняті канони суспільства. Такі особистості, не маючи достатнього власного досвіду, можуть виокремлювати лише такі властивості, які надходять від інших осіб та масових джерел інформації. Для ілюстрації цього рівня розвитку уявлень можна використати наступні відповіді учасників експерименту:

Захар О. (17 р.) «Великі м'язи в чоловіків, плавні лінії тіла в жінки».

Валерій В. (18 р.) «Волосатий чоловік - це ознака сексуальності».

Катерина Г. (15 р.) «Сексуальні жінки мають випуклі груди».

Микола П (19,3 р.).«В ідеалі сексуальні чоловіки мають бути вищими за своїх жінок».

Кароліна М.(14,2 р.) «Красивими є жінки з круглими та підтягнутими сідницями».

Олександр П. (15,4 р.) «Великі груди, великий статевий член, вузька талія ...».

Низький рівень сформованості уявлень про тілесні особливості сексуально привабливих чоловіків та жінок серед досліджуваних демонструють 37 % підлітків та 24 % юнаків. У особистостей з такими показниками відмічаються значні труднощі у виділенні не лише ознак сексуальної привабливості чоловіків та жінок, а й у поясненні їх анатомічних розбіжностей. На нашу думку, низький рівень уміння порівняти фізичні якості представників різних статей може бути пояснений різною швидкістю статевого дозрівання в акселератів та ретардантів. Таким чином, така група досліджуваних із низьким

рівнем уявлень про фізичне Я не вважають для себе актуальним зовнішні прояви сексуальності і мають знижений інтерес до сексуального становлення в цілому.

У підлітків і юнаків з низьким рівнем розвитку сексуальних уявлень, по-перше, простежуються вербальні утруднення під час надання такої відповіді, по-друге, вони характеризують сексуальних чоловіків та жінок на основі нечітко диференційованих ознак, акцентуючи увагу лише на розмірах геніталій або вторинних статевих ознаках. Приводячи приклади, можна використати наступні висловлювання:

Дарина Л. (13,7 р.) «Сексуальні чоловіки мають великі розміри статевого члена».

Олексій У. (14,3 р.) «Сексуальні жінки мають дуже великі груди».

Здійснивши якісний аналіз відповідей респондентів двох вікових груп за зазначеною вище методикою, вважаємо за потрібне відмітити, що досить не значна група молодих людей має високий рівень розвитку деталізованості сексуальних уявлень про фізичні властивості своїх еротично-привабливих об'єктів (26 % вибірки). Проте, якщо порівняти обстежені вікові групи, то явною є тенденція до збільшення цього відсоткового співвідношення з віком (від 10 % до 26 %). При цьому зменшується кількість низького рівня деталізованості зазначених уявлень (37 % до 24 %) від підліткового до юнацького віку. Це лише підтверджує той факт, що існує прогрес на рівні когнітивного компонента у структурі сексуальної самосвідомості і генезис відмічається на основі кількісних і якісних змін за всією вибіркою.

Якщо провести порівняльний аналіз уявлень про власне сексуальне Я як фізичне Я підлітків та юнаків на міжгендерному рівні, то за цим показником матимемо наступні результати, що презентовані на рис. 2.1.

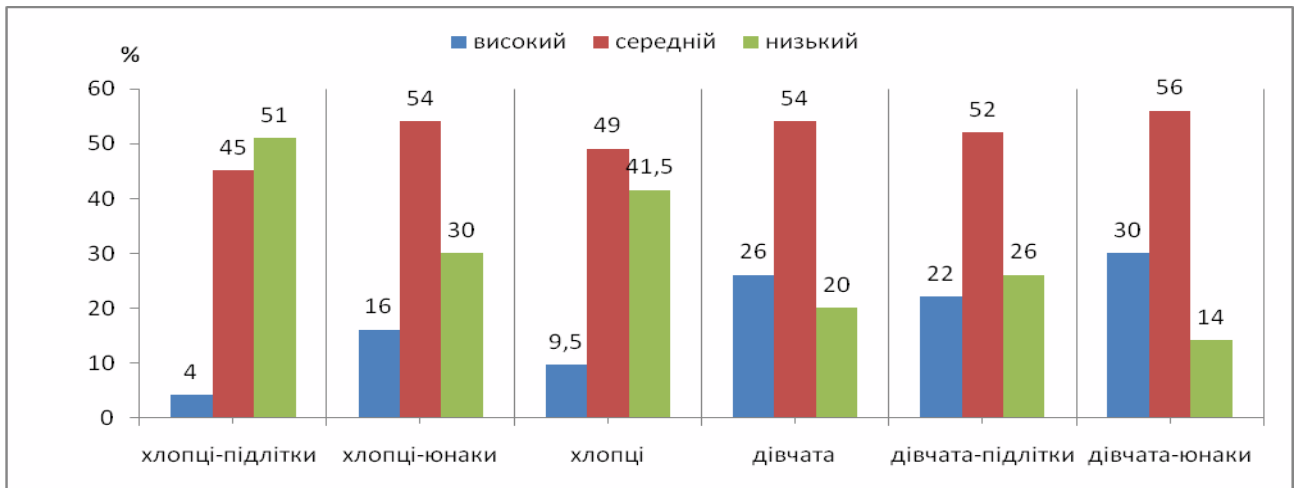


Рис 2.1. Гістограма кількісних показників (%) рівня розвитку уявлень про статево-тілесні властивості образу сексуального Я хлопців та дівчат підліткового та юнацького віку

Отримані результати показують, що, як у хлопців, так і у дівчат простежуються подібні тенденції, що й за віковим критерієм. Хоча, якщо порівняти загальні вибірки за гендерними ознаками, то результати дещо відрізняються. Високий рівень розвитку деталізації якостей фізичного образу чоловіків та жінок у своїх уявленнях мають лише 9,5 % хлопців. Серед дівчат така цифра становить 26 %. Середній рівень розвитку уявлень про фізичні якості своєї та протилежної статей в контексті сексуальної привабливості визначається у таких показниках: 49 % - хлопці та 54 % - дівчата. Низький рівень вміння порівняти фізичні якості сексуально привабливих чоловіків та жінок серед підлітків та юнаків демонструють 41,5 % хлопців та 20 % дівчат.

На нашу думку, знижений рівень розвитку уявлень про тілесні особливості чоловіків та жінок у хлопців пов'язаний з кількома причинами. Насамперед, відмітимо, що хлопці-підлітки мають порівняно з дівчатами того ж віку повільніші темпи статевого дозрівання, і тому актуальність інформації щодо статевої розбіжностей між чоловіками та жінками є недостатньою. Крім того, рівень розбіжностей у способах транспозиціонувати уявлення у них дещо відрізняється. Представники чоловічої статі більше спрямовані на логічність розгортання подій у своїх уявленнях тоді, як особи жіночої статі переважно спрямовані на виокремлення та деталізацію образів подій. Хлопці менше відверто схильні обговорювати зі своїми ровесниками інтимні теми в спілкуванні. Частіше, коли розмова заходить про їх сексуальні потреби, то

вони, в силу дії захисних психологічних механізмів, воліють уникати щирого їх розкриття, навіть у дискусіях. Така ситуація частіше всього призводить до дезінформованості молодих людей у період дорослішання. Звідси й обумовленість заниженого рівня розвитку уявлень про фізичні ознаки сексуальних образів у хлопців.

Поряд з тілесними властивостями сексуально привабливих об'єктів, людині притаманне наділення їх соціально-психологічними характеристиками. Часто, описуючи фізично привабливу людину молодь, вказує не на фізичні особливості її тіла, а на її особистісні якості. Рефлексує при цьому, людина акумулює відповідні властивості у своїх узагальнених уявленнях, на основі яких виокремлює власну сексуальну привабливість для інших.

Для вивчення рефлексивних уявлень про власне сексуальне як соціальне Я підлітків та юнаків ми використали методику «Особистісний диференціал» [86]. Нагадаймо лише ту особливість інструкції, яка повідомлялася до проведення методики й полягала в тому, що досліджуваним в процесі виконання завдань необхідно було проаналізувати себе як сексуально привабливу людину.

Відповідно до тих показників, які виділені розробниками «Особистісного диференціалу» [141], в нашому дослідженні ми вивчали співвідношення рівнів розвитку трьох видів рефлексії: своєї привабливості, прийняття власної сили волі та власної активності підлітками та юнаками взагалі, а також залежно від статі зокрема. Результати, отримані за допомогою використання означеної методики, відображено на рис. 2.2.

Спочатку проаналізуємо результати за фактором «Рефлексія своєї привабливості». Як видно з рисунку 2.2., високий рівень рефлексії власної привабливості мають 51 % як підлітків, так і юнаків, середній рівень характерний для 39 % та 42 %, низький рівень відзначається у 10 % та 7 % . Такі показники досить високого рівня розвитку рефлексії власної привабливості свідчать про те, що для особистості підліткового та юнацького віку притаманна значущість оцінки їх сексуальності з боку референтної групи. Причина такої залежності може критися в тому, що для хлопців та дівчат

властиво проводити значну частину вільного часу в пубертатний період разом зі своїми ровесниками. В міжособистісних контактах вони намагаються активно

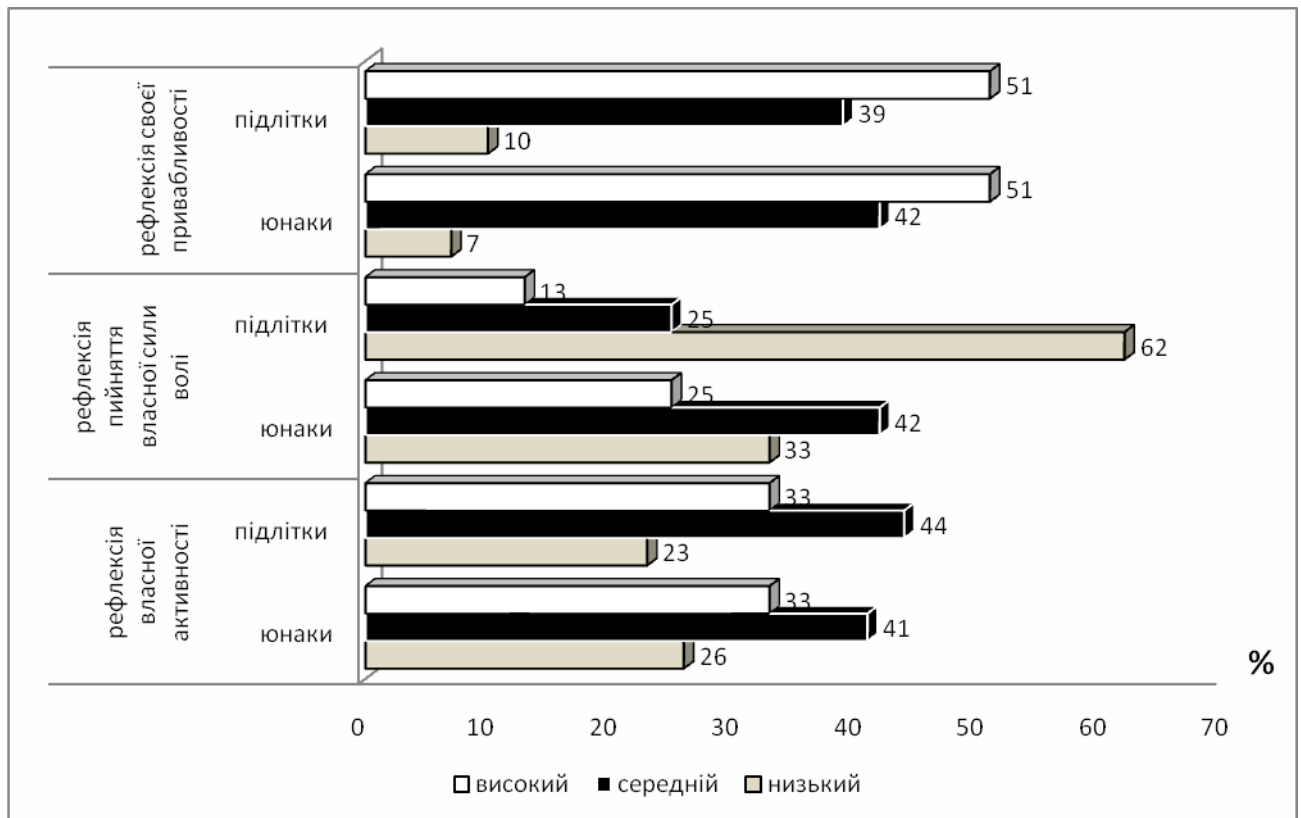


Рис 2.2. Гістограма кількісних показників (%) сформованості уявлень про соціально-психологічні властивості образу сексуального Я підлітків та юнаків

позиціонувати себе як таких, що володіють сексуально привабливими якостями, при цьому, не маючи, як показали результати попередньої методики достатнього досвіду та високо диференційованих уявлень про фізіологічні та анатомічні ознаки власної еротичної привабливості. Через це, одним із доступних способів для молодшої людини задовольнити потребу в формуванні уявлень про природу власної сексуальної привабливості є наповнення її саме соціально-психологічними, а не фізіологічними ознаками. На нашу думку, такий алгоритм пояснює досить високий рівень розвитку диференційованості образу сексуального Я за психологічними ознаками та знижений показник того ж самого за тілесними.

Подальший якісний аналіз результатів дослідження дав можливість виявити генезу гендерних показників у процесі рефлексії власної сексуальної привабливості. Якщо в підлітковому віці розподіл за показниками цієї шкали є однаковим, то з віком він змінюється у напрямку збільшення у дівчат – від

44 % до 58 % та у напрямку зменшення у хлопців – від 59 % до 45 % (в обох випадках відмінність статистично значуща на рівні $p \leq 0,05$). Це свідчить про значущу акцентуваність з боку дівчат на власних психологічних якостях як сексуальних атрибутах, тоді як останні для хлопців поступово втрачають свою актуальність.

Досліджуючи генезу уявлень про власне сексуальне як соціальне Я особистості підліткового та юнацького віку, в групі досліджуваних нами було також вивчено особливості рефлексії власної сили волі. Як видно з рисунку 2.2., високий рівень розвитку за цим фактором зафіксований на позначці 13 % у підлітків, тоді як у юнаків він зростає до 25 %. Це свідчить про те, що приблизно кожен десятий підліток уявляє себе впевненим у собі як сексуальному партнерові. В юнацькому ж віці кожен четвертий наділяє власний образ сексуального Я вмінням розраховувати на власні сили в проблемних інтимно-еротичних ситуаціях. Такі особи частіше уявляють себе такими, що беруть на себе відповідальність та ініціативу в сексуальній взаємодії з партнером.

Середній рівень розвитку за описуваним фактором мають 25 % підлітків та 42 % юнаків. Із цих показників зрозуміло що, з віком відсоток осіб які, приймають свою силу волі та можливість її реалізації залежно від континууму обставин збільшується. Проте, занепокоєння викликають показники з низьким рівнем рефлексії прийняття власної сили волі: відповідно віку 62 % та 33 %. Хоча з віком цей показник на половину зменшується та все одно доводиться констатувати той факт, що в період коли сексуальна активність зростає, досить велика кількість молоді усвідомлює, що власна сексуальна активність з недостатнім самоконтролем, неспроможністю триматися обраної стратегії поведінки та залежністю від зовнішніх обставин. Такі дані можуть указувати на пасивність у подальшому сексуальному виборі та зниження рівня задоволеності сексуальними стосунками.

Гендерні розбіжності за фактором «Рефлексія власної сили волі» презентовані в таблиці 2.3.

Головною відмінністю гендерних уявлень про прийняття власної сили волі в себе як сексуальної особистості є те, що хлопці з високим рівнем

підліткового та юнацького віку (22 % та 40 % відповідно) мають вищі показники за цією характеристикою, ніж дівчата (4 % та 10 % відповідно).

Таблиця 2.3

Кількісні показники рефлексії хлопцями та дівчатами власної сили волі підліткового та юнацького віку

n=320

| Рівні | Експериментальні вибірки | | | | | | | |
|----------|--------------------------|----|----------------|----|---------------|----|----------------|----|
| | Підлітки | | | | Юнаки | | | |
| | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | |
| | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % |
| Високий | 18 | 22 | 3 | 4 | 32 | 40 | 8 | 10 |
| Середній | 18 | 23 | 32 | 40 | 29 | 36 | 38 | 47 |
| Низький | 44 | 55 | 45 | 56 | 19 | 24 | 34 | 43 |

Такий розподіл викликаний скоріше гендерними стереотипами, аніж сексуальною конституцією чи сексуальними ролями особистості. Традиційно вважається, що жінка має займати порівняно пасивнішу позицію, ніж чоловік у сексуальній та статевій взаємодії. Як вже зазначалось вище, це викликано різними соціальними умовами статевого виховання підростаючої особистості. Хлопці до підліткового віку, традиційно виховуються у «вузькому коридорі» можливостей та нормативів, а дівчата в цей період, навпаки, мають можливість проявляти свої бажання з менш обмежувальним виховним тиском. У таких умовах хлопці частіше несуть відповідальність за свої вчинки, стримують свої емоції та, загалом, рефлексують і приймають образ себе як такого, що має порівняно високий рівень сили волі. Така ж тенденція була констатована за показником «рефлексія уявлень про свою сексуальну привабливість».

Ще одним фактором, динаміку якого виявлено за допомогою методики «Особистісний диференціал», був фактор «Рефлексія власної активності», результати за яким відображено на рис. 2.2. Провівши якісний аналіз відповідей за загальною вибіркою респондентів можна констатувати, що з віком уявлення особистості про власну зовнішню активність сексуального Я практично залишаються незмінними. Це може означати, що близько третини (33 %) підлітків та юнаків націлені на активне екпериментування із своєю сексуальністю через включення у всі можливі взаємозв'язки. Середній рівень

прояву рефлексії власної активності виявлений у 42,5 % вибірки, що свідчить про схильність уявляти себе в ролі активного партнера лише в інтимних ситуаціях, де мають місце лише відверті стосунки. Близько п'ятої частини учасників експерименту (а саме 24,5 %) відмічають у своєму сексуальному Я більше таких рис, які характеризують їх пасивність. Разом з тим, якщо провести аналіз даних за гендерною ознакою, то ця характеристика матиме наступну динаміку (див. рис 2.3).

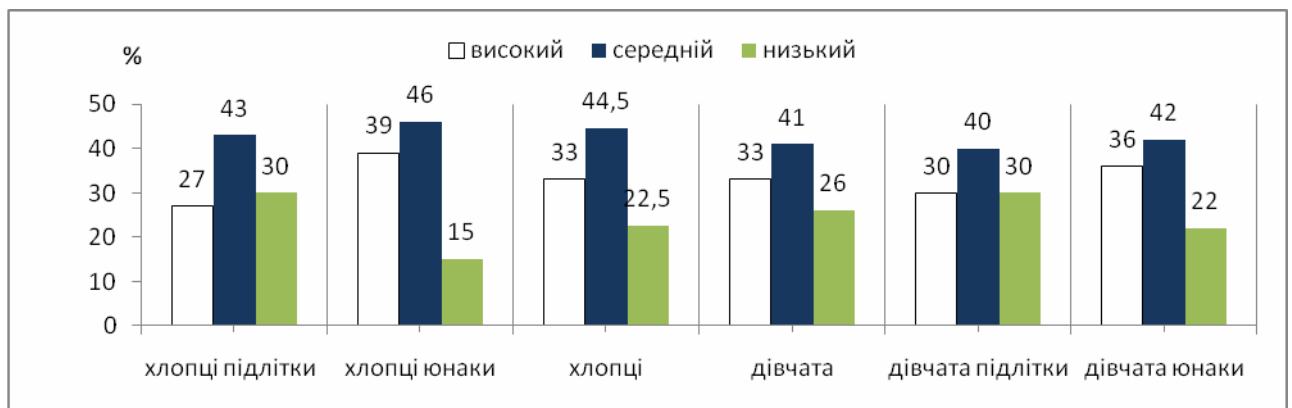


Рис.2.3 Гістограма кількісних показників (%) рефлексії хлопцями та дівчатами власної сексуальної активності у підлітковому та юнацькому віці

Як у хлопців, так і дівчат з віком в однаковій мірі простежується збільшення екстравертованості (в хлопців – з 27 % до 39 % , у дівчат – з 30 % до 36 %). Хоча більш яскраво виражена товарицькість та імпульсивність у образах сексуального Я представників чоловічої статі (на рівні 12 %) порівняно з жіночою вибіркою (всього 6 %). Це може бути пояснено тим, що хлопці більше орієнтовані у своїх уявленнях на компанію оточуючих, аніж на інтимне спілкування з однією особою. Особливої уваги та подальшої корекції потребують, на наш погляд респонденти, які мають середні (хлопці 44,5 % дівчата 41 %) та низькі (хлопці 22,5 % дівчата 26 %) рівні прояву власної сексуальної активності. У залежності від рівня сексуальної активності у власних уявленнях вони відмічають часткову або повну інертність та пасивність емоційних реакцій.

Невід’ємною частиною вивчення сексуальної самосвідомості особистості будь-якого віку є її статево-рольова ідентифікація. А в період дорослішання

остання набуває особливої значимості тому, що «вторинне» більш глибоке усвідомлення себе представником певної статі тісно у цьому віці переплітається зі статевим дозріванням. І через цю особливість вона може набувати неочікуваних модифікацій. Як наслідок, диференціація статевих ролей в відбувається не дихотомічно (чоловічі та жіночі ролі), а з урахуванням міри андрогінності особистості, що дає вже чотири різновиди статевих ролей, а саме: маскулінні, фемінінні, андрогінні та недиференційовані.

Процес побудови внутрішнього плану усвідомлення себе представником певної статі, уподібнення певній статевій ролі, яка зумовлює вибір відповідної сексуальної поведінки, є досить складним та суперечливим. Сучасна картина статево-рольової ідентифікації носить ніби циклічний характер, з якої, на перший погляд, не існує виходу. Внаслідок входження в пубертат підлітки стають більш емоційними та нестриманими. В результаті чого відбувається посилення статевих відмінностей, пов'язаних із підвищеною необхідністю дотримуватися гендерних ролей: хлопці стають більш маскулінними, а дівчата – фемінінними. Таким чином, зростаюча нетерпимість підлітків, до невластивих їхній статі дій, зумовлена процесом гендерної емансипації. Остання пов'язана з перебуванням під тиском постійно діючого інформаційного недоброякісного потоку, наповненого сексуальною тематикою, під впливом якого формуються викривлені статеві уявлення про сексуальне Я та неадекватна сексуальна ідентичність. Ураховуючи важливість статево-рольової ідентичності для розвитку сексуальних уявлень особистості, подальшим напрямком нашого дослідження стало вивчення її особливостей. З цією метою ми використали методику «Вимірювання гендерної ідентичності» С.Бем, адаптовану М.Бураковою та В.Лабунською [22]. Результати проведеного дослідження наведені на рис. 2.4.

Провівши якісний аналіз результатів дослідження, нами було виокремлено три рівні гендерної ідентичності. Наш поділ базувався на припущенні особистості стосовно того, що андрогінність є найбільш сприятливою для пристосування в умовах сексуальної соціалізації, а притримування якогось полярного типу ідентифікації робить людину менш

пластичною та в деяких сюжетах може створювати часткові труднощі в міжособистісній

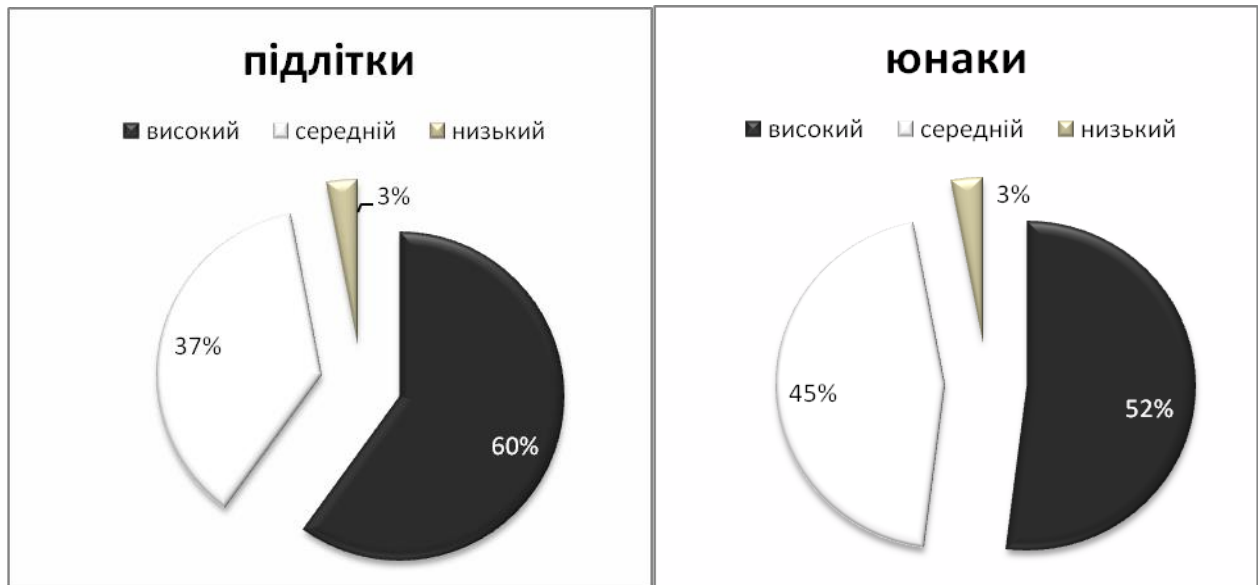


Рис 2.4. Діаграма кількісних показників (%) статево-рольової ідентифікації у підлітків та юнаків

взаємодії. Таким чином, високий рівень статево-рольової ідентифікації притаманний для андрогінного типу, середній – для помірних та типових маскулітного і фемінінного, низький рівень відмічається в індивідів з гендерно-недиференційованими уявленнями про свою статеву роль.

Як видно з рис. 2.4, високий рівень статево-рольової ідентифікації зафіксовано в більшості респондентів (у 60 % підліткового та 52 % юнацького віку). Для них властиво присвоювати своєму сексуальному Я андрогінних рис характеру, зокрема гнучкості та компромісності. Середній рівень статево-рольової ідентифікації притаманний для 37 % підлітків та 45 % юнаків, що вказує на переважання (відмінність достовірна на рівні $p \leq 0,05$) типових для своєї статі рис характеру (маскулінних чи фемінінних). Низький рівень за описуваним показником виявлений у 3 % респондентів обох вікових вибірок. Такі підлітки та юнаки відносяться до осіб з недиференційованими гендерними властивостями.

Динаміка, що визначилася в ході експерименту полягала у частковому зниженні показника андрогінності за час переходу від підліткового до юнацького віку. Це може свідчити про набуття часткової ригідності особистістю, що дорослішає, в її уявленнях щодо власної статевої ролі. В

юнацькому віці особистість асимілює у своїй самосвідомості певну кількість статевих та сексуальних стереотипів, а тому трактує свої сексуальні переконання відповідно уявлень про майбутнє довготривале сімейне життя та виконувану нею роль у функціональній взаємодії з постійним партнером. Така діяльність вимагає поляризації статевої ідентифікації у бік маскулінності чи фемінінності, відповідно своєї статевої приналежності. З одного боку описаний алгоритм веде до покращення пристосування у сімейній взаємодії, а з іншого, — до зниження сексуального вибору. Таким чином, нами встановлено, що генеза статево-рольової ідентифікації особистості в період дорослішання полягає в зменшенні рівня андрогінності та тяжіння то стереотипних гендерних образів Я.

Дещо неочікуваними виявилися показники за статево-рольовою ідентифікацією у хлопців та дівчат, які знайшли своє відображення на рис. 2.5.

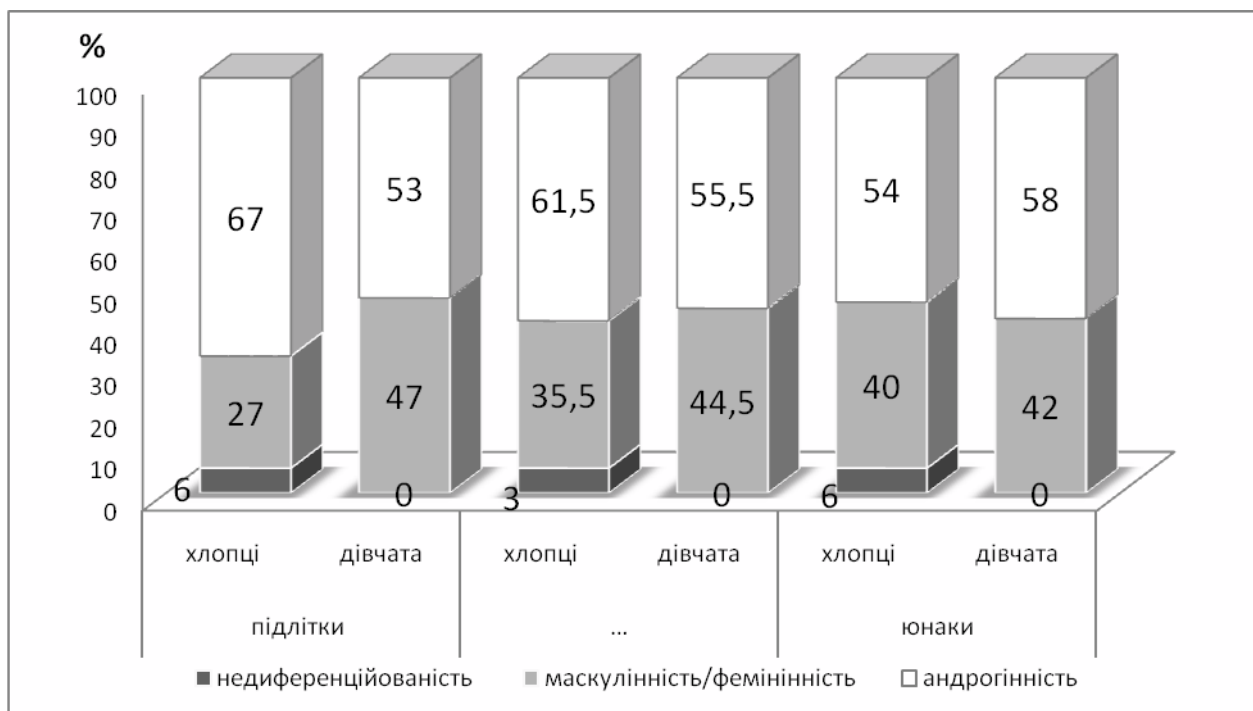


Рис.2.5 Гістограма кількісних показників (%) статево-рольової ідентифікації у хлопців та дівчат підліткового та юнацького віку

Як бачимо, у ході експерименту виявлено, що дівчата мають нижчі показники андрогінності (55,5 %) та вищі результати за ідентифікацією своєї статі (44,5 %) у порівнянні з 33,5 % у хлопців. Разом із тим, у вибірці хлопців відмічаються 6 % осіб, що мають недиференційовану статеву ідентифікацію.

Важливо зауважити, що ця цифра в них не змінюється протягом усього періоду дорослішання. Це свідчить про те, що в уявленнях цієї частини чоловічої вибірки їх власні образи наповнені уністатевими та гендерно недиференційованими сексуально-рольовими характеристиками. Така тенденція проявляється у субтильності молодого людини, що ускладнює вираженість вибору її статевого партнера чи певного сексуального сценарію.

Цікавою виявилася вікова динаміка показників статево-рольової ідентичності за гендерною ознакою. В цьому порівнянні показник андрогінності у хлопців з віком зменшується на 13 %, а у дівчат – на 5 % збільшується (відмінність достовірна на рівні 0,05). Зазначений розподіл даних свідчить про те, що хлопці мають тенденцію до вироблення у своїй поведінці типово маскулінних якостей, а дівчата в процесі дорослішання засвоюють такі ролі, які вдало поєднують чоловічі та жіночі якості, тобто стають універсальнішими в сексуальній соціалізації.

Наступним кроком вивчення сексуальної ідентифікації було вивчення сексуально-рефлексивних очікувань особистості в період дорослішання. У нашому дослідженні зазначені очікування розглядаються як сукупність уявлень особистості та система установок, що є необхідними в процесі побудови сексуальних взаємин і безпосередньо коїтальних стосунків. Такі очікування можуть як сприяти самоповазі й сексуальній активності підлітків та юнаків, так і заважати їй. У разі, якщо сексуально-рефлексивні установки особистості були нереалістичними, то в подальшому це може спровокувати дезадаптованість молодого особи в ході сексуальної соціалізації або виникнення сексуальних комплексів, котрі внесуть зміни в розвиток її сексуальної самосвідомості, причім підсиливши викривлення уявлень особистості. Результати проведеного дослідження сексуально-рефлексивних очікувань в учасників експерименту відбиті в таблиці 2.4.

Кількісний аналіз отриманих у ході дослідження даних свідчить, що сучасні підлітки та юнаки мають досить низькі показники сексуально-орієнтаційних очікувань. Високого рівня досягли тільки 1 % респондентів юнацького віку. Переважна більшість учасників експерименту має середній рівень (63 % підлітків та 65 % юнаків), а у близько третини підлітків та юнаків

**Кількісні показники генези сексуально-рефлексивних очікувань
підлітків та юнаків**

n=320

| Рівень | Підлітки (n=160) | | Юнаки (n=160) | |
|---|------------------|------|---------------|------|
| | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % |
| Сексуально-орієнтаційні рефлексивні очікування | | | | |
| Високий | 0 | 0* | 2 | 1* |
| Середній | 100 | 63* | 103 | 65* |
| Низький | 60 | 37* | 55 | 34* |
| Сексуально-коїтальні рефлексивні очікування | | | | |
| Високий | 33 | 21** | 53 | 33** |
| Середній | 125 | 78** | 106 | 66** |
| Низький | 2 | 1* | 1 | 1* |

Примітка: *- різниця статистично не значуща за ϕ^* -критерієм Фішера на рівні 0,05

** - різниця статистично достовірна за ϕ^* -критерієм Фішера на рівні 0,05.

відмічається низький рівень достовірності уявлень про сексуальні взаємини людей (37 % та 34 % відповідно). Це свідчить про те, що практично всі учасники експерименту затрудняються дати відповідь на загальні питання з приводу сексуальної орієнтації, сексуального потягу людини, різниці в сексуальних уподобаннях представників різної статі, впливу анатомічних особливостей на якість статевого зносин. Ще більше викликає занепокоєння той факт, що цей показник не змінюється протягом перехідного періоду. Виявлені дані не можуть пояснити чи впливає сексуальна дезінформованість такого рівня на міру прояву сексуальної активності підлітків та юнаків. На нашу думку, це не зменшує частоти статевих актів молоді, але може визначати якість їх сексуальних відчуттів, появу нових психологічних комплексів та викривлення існуючих сексуальних сценаріїв.

Окрім сексуально-орієнтаційних рефлексивних очікувань нами були також досліджені сексуально-коїтальні. До останніх належить група уявлень, в яких розкривається основний зміст проникаючих сексуальних контактів. Порівняно з першою сукупністю когнітивних структур, показники за нею значно вищі (табл. 2.5). Наприклад, учасників з низьким рівнем

поінформованості про особливості статевого акту практично не виявлено (1 %) Високий рівень за означеним фактором мають 21 % підлітків та 33 % юнаків. Це свідчить про тенденцію до розвитку адекватних уявлень про власну парну сексуальну активність, що, можливо, обумовлено наявністю сексуального дебюту та зниженням рівня табуїзованості на обговорення інтимно-еротичної тематики. Середній рівень розвитку сексуально-коїтальних очікувань у процесі дорослішання знижується з 78 % до 66 %. Як бачимо, молодь за час пубертатного періоду шляхом різного роду перевірки старається уточнити та заповнити прогалини у цій сфері.

Якщо проаналізувати кількісні дані за цими характеристиками (див. додаток Л) відповідно до гендерних ознак, то і тут є певні розбіжності. Високий рівень за першою групою очікувань мають 0% хлопців та 1 % дівчат, середній — 73,5 % та 53 %, низький — 26,5 % та 46 % відповідно. За другою групою рефлексивних очікувань найвищі результати мають 30 % та 24 % хлопців та дівчат. 70 % та 75 % відповідно мають посередні результати. Занизька поінформованість лише у 1 % дівчат. Як бачимо, хлопці загалом є більш поінформованими в сексуальній тематиці, порівняно з дівчатами, як за сексуально-орієнтаційним, так і за сексуально-коїтальними очікуваннями. Це може свідчити про об'єктивність засвоєння сексуальної тематики в хлопців. Дівчата частіше обговорюють із подругами питання еротичного змісту і тому, здавалося б, мають володіти більшою кількістю якісно достовірної інформації. Проте, перешкодою в цьому процесі може бути більша навіюваність дівчат сексуальними стереотипами та міфами. Серед них, наприклад такі, що хлопці більш сексуально активні, мастурбація це шкідливо для здоров'я, під час першого статевого акту не можна завагітніти та ін. Окрім того, дівчата сильніше піддаються впливу значущих людей з їх найближчого оточення, а тому сприймають інформацію як таку, що не потребує перевірки. В ході бесід з учасниками експерименту було також виявлено, що практично всі респонденти володіють дуже обмеженою інформацією щодо вікової динаміки сексуальних бажань, потягів, конативних реакцій людини, що потребує обов'язкового роз'яснення.

Проаналізувавши результати дослідження генези якісних показників за когнітивним компонентом сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків, зокрема системою ознак сексуальної ідентифікації, можна прийти до висновку, що тільки незначна частина (1/3) досліджуваних досягла високого рівня розвитку уявлень щодо своєї сексуальної привабливості, статево-рольової ідентифікації та сексуально-рефлексивних очікувань. У близько половини (44 % підлітків та 49 % юнаків) зафіксовано середній рівень цих показників. Це означає, що зіткнувшись із інконгруентними ситуаціями, вони не завжди можуть правильно зрозуміти та піддати рефлексивному аналізу власні думки, дії та вчинки. Невисокий рівень розвитку сексуально-еротичних та гендерно-рольових уявлень, нерозвиненість процесів сексуальної рефлексії призводять до неадекватного сприйняття та оцінки сексуальних ситуацій і подій, і, як наслідок, фрустраційним та дезадаптивним вчинкам.

2.3. Становлення сексуальних емоційно-оцінних переживань особистості підлітків та юнаків

За останні роки в тих областях, де відбувається сексуальна соціалізація підлітків та юнаків, склалася надзвичайно загрозлива ситуація, яка визначає хід подальшого їх входження в статеві стосунки. З одного боку, нестачу знань про сексуальні взаємини людей можна поповнити з багатьох джерел (література, інтернет, ЗМІ, друзі), які стали загальнодоступними. А з іншого, потік тієї ж інформації про сексуальність людини є практично некерованим. Основним об'єктивним фільтром для сучасної молоді може бути їх власна система сексуальних емоційно-оцінних переживань. Вона допомагає молодій людині зробити вибір у ситуаціях, коли можливість порадитись відсутня в процесі інтимо-еротичної взаємодії. Хлопцю чи дівчині доводиться, зазвичай, приймати рішення щодо тих чи інших сексуальних контактів у квапливих або ж екстремальних умовах. При цьому вони частіше не мають достатньої компетентності у відповідних питаннях чи практичного досвіду, щоб прийняти виважене рішення. Тому важливо, щоб емоційний компонент сексуальної самосвідомості молодій людині, який несе в собі, поряд з афективною, оцінну

функцію, був сформований на достатньому рівні для реалізації інтимного і часто нелегкого вибору певного способу статевої взаємодії.

Першим кроком у вивченні сексуальних емоційно-оцінних переживань особистості в період дорослішання стало вивчення самооцінки власної сексуальності. Остання є одним із ключових компонентів, що наповнюють особистість та є регулятором у розвитку сексуальних уявлень про себе та вивченні сексуальної поведінки інших. У нашому дослідженні для вивчення генези цього конструкта сексуальної самосвідомості ми використали «Шкалу оцінки власної сексуальності» розроблену W.E.Shell та D.R.Papini, адаптовану та апробовану Г.Поттер [37]. Самооцінка включає розуміння та оцінне ставлення щодо власних особистісних якостей, недоліків, переваг та потенціалів. Саме від самооцінки власної сексуальності й тих емоційних переживань, що вона викликає, залежить характер поведінки людини в процесі інтимної комунікації, її ставлення до сексуальних партнерів, критичність стосовно самої себе та оточуючих, аналіз своїх сексуальних невдач (минулих та потенційних) та ін. У межах нашого дослідження ми вивчали самооцінку в трьох її різновидах: самооцінка власних сексуальних можливостей, самооцінка заклопотаності власною сексуальністю, самооцінка депресивності від сексуальної тематики. Зробивши аналіз результатів дослідження самооцінки власної сексуальності в підлітків та юнаків, дані ми відобразили на рис. 2.6.

Спершу проаналізуємо показники за субшкалою «Самооцінка власних сексуальних можливостей». З високим рівнем власних сексуальних можливостей виявлено 20 % підлітків та 25 % юнаків (відмінність статистично достовірна на рівні 0,05). Це означає, що близько п'ятої частини респондентів не відчують труднощів у демонстрації та застосуванні власних сексуальних якостей (сексуальної поінформованості, фізично привабливих ознак власного тіла, комунікативних здібностей) в умовах інтимної міжособистісної взаємодії. Вони оцінюють себе як таких, що наділені необхідними задатками, щоб задовольнити своїх сексуальних партнерів. Оскільки цей показник з віком збільшується, хоча і не на багато (на 5 %), але це свідчить про те, що здобуваючи необхідний життєвий досвід у сексуальних стосунках (інтимному

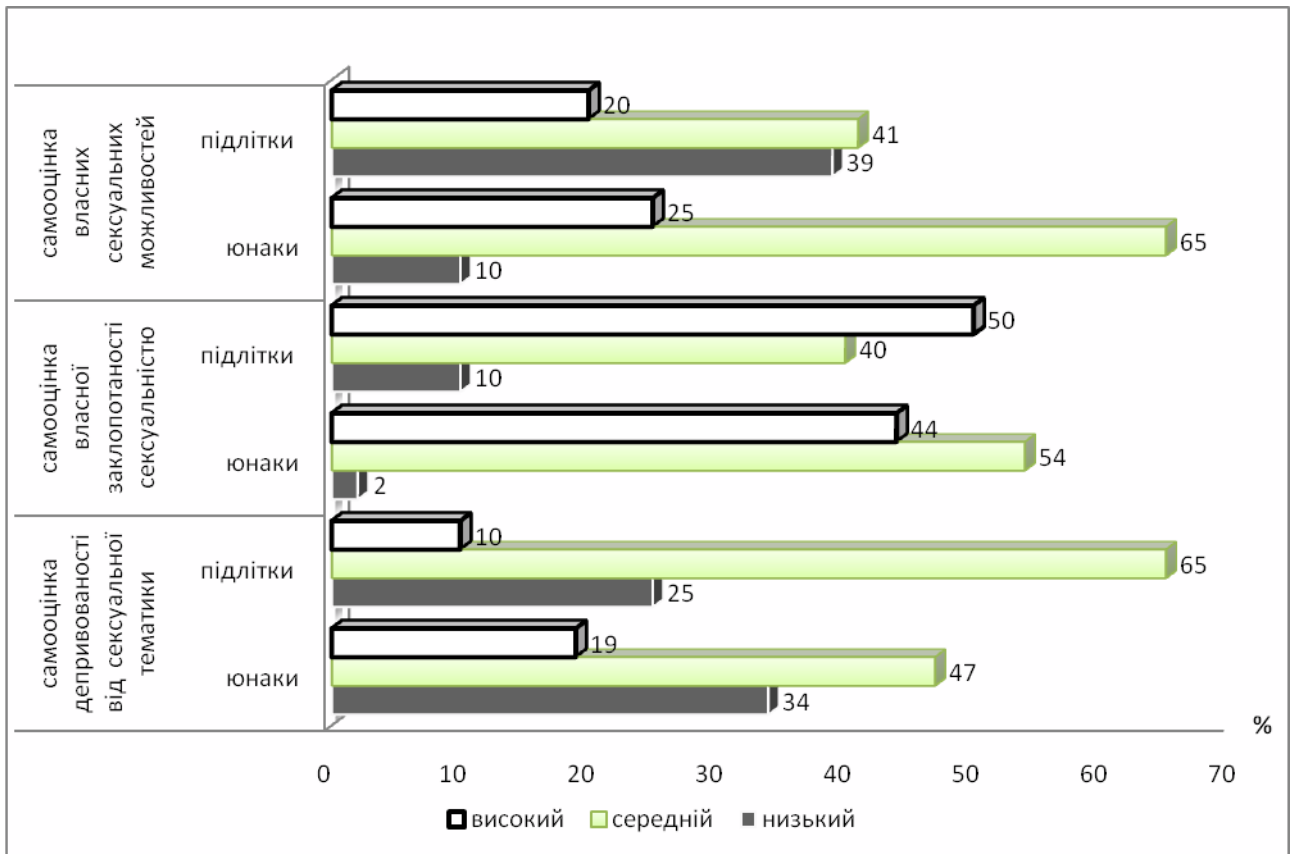


Рис. 2.6. Гістограма кількісних показників (%) самооцінки власної сексуальності у підлітків та юнаків

спілкуванні, петингу, флірті, коїтальних зносинах), молодь опановує та розвиває свій сексуальний потенціал. Причиною невисокого зростання цього показника є недостатність усвідомлення підлітками всієї складності феномена сексуальності. Підлітки, можливо і вважають, що в майбутньому сексуальна сфера буде для них доступнішою, і вони зможуть досягти кращих результатів, але, дорослішаючи та відкриваючи нові грані сексуального життя дорослих, вони приймають рішення задовольнятися лише тим, що досягається без особливих зусиль. Цю думку можуть підтвердити вислови учасників експерименту у відповідь на запитання щодо змін, яких вони досягнуть у майбутніх сексуальних стосунках, а саме:

Вікторія З.(14,5 р.) «Мені і так добре».

Роман Н.(14,7 р.) «Такі успіхи можуть бути доступними тільки для дуже красивих людей».

Віктор Х.(17 р.) «Я раніше думав, що секс це добре. Проте коли дорослішаєш, то розумієш, що це можна робити хоч кожного дня. Я думаю, що пізніше я втрачу такий інтерес до цього».

Аліна В.(18,2 р.) «Рано чи пізно все приїдається. Тому навіщо сильно напружуватися».

Наталія К.(16,5 р.) «Секс – це не та сфера де б я хотіла досягти великих успіхів».

Іще одним доказом того, що бажання підвищувати рівень сексуальної майстерності не має динамічних тенденцій свідчить зниження загального рівня відповідальності в сучасній молоді [138]. Цілком закономірним є той факт, що середній рівень розвитку сексуальних можливостей спостерігається в 41 % підлітків та 65 % юнаків. Це ті респонденти, що помірно оцінюють себе як сексуальних партнерів та мають невисоку впевненість у власній сексуальній активності, а також вважають, що вони недостатньо досвідчені в питаннях сексуальності. Причиною таких самоописів може бути адекватна оцінка себе порівняно з іншими. Інша причина може бути пов'язана із завищеними вимогами до сексуальної взаємодії та неможливістю їх реалізувати так, як було спроектовано в уявленнях. Зрештою 39 % підлітків оцінюють себе як поганих сексуальних партнерів. Цей показник різко змінюється в юнацькому віці й знижується до 10 %. Такий прогрес в усвідомленні своїх сексуальних атрибутів пов'язаний з багатьма факторами. По-перше, уповільнюється ріст тіла і статура молодого людини набуває чіткіших форм, притаманних для дорослого чоловіка чи жінки. Тому юнаки, порівняно з підлітками, мають більше часу для того, щоб оцінити свої тілесні зміни та ідентифікувати себе з дорослими як сексуальних партнерів. По-друге, в юнацькому віці особистість, що вже набула певного життєвого досвіду, в тому числі й сексуального, може оцінити свій потенціал та ідентифікувати себе в ролі носія сексуальності. По-третє, в хлопців та дівчат у цьому віці актуалізується бажання мати все й одразу, тобто юнацький максималізм і т.д.

Проведений аналіз відповідей, які презентують в учасників експерименту оцінке ставлення до власних сексуальних потенціалів за гендерними ознаками показав наступний відсотковий розподіл (див. табл. 2.5):

Таблиця 2.5

**Кількісні показники самооцінки власних сексуальних можливостей
у хлопців та дівчат підліткового та юнацького віку**

n=320

| Рівень | Всього | | | | Підлітки | | | | Юнаки | | | |
|----------|-------------------|------|--------------------|------|-------------------|------|-------------------|------|-------------------|------|-------------------|------|
| | Хлопці (n=160) | | Дівчата (n=160) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | |
| | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % |
| Високий | 85 | 53** | 43 | 27** | 50 | 62** | 10 | 12** | 35 | 44** | 24 | 30** |
| Середній | 70 | 44* | 74 | 46* | 30 | 38** | 41 | 52* | 40 | 50** | 41 | 51* |
| Низький | 5 | 3** | 43 | 27** | 0 | 0** | 29 | 36** | 5 | 6** | 15 | 19** |

Примітка: *- різниця статистично не значуща за ϕ^* -критерієм Фішера на рівні 0,05

** - різниця статистично достовірна за ϕ^* -критерієм Фішера на рівні 0,05.

Як видно з таблиці, високого розвитку за означеним показником досягли 53 % хлопців та 27 % дівчат. Такий суттєвий розподіл кількісних даних указує на те, що хлопці, загалом, оцінюють вище свої сексуальні можливості ніж дівчата. Хлопці-підлітки досить високо оцінюють свою сексуальну майстерність (62 % високий рівень та 38 % — середній, низький – 0 %), тоді як у юнацькому віці цей показник стрімко падає (за високим рівнем до 44 %, за середнім — до 50 %, за низьким зростає до 6 %). Така генеза самооцінки власних сексуальних можливостей для перших може критися в тому, що знижена диференційованість сексуальних уявлень корелює з високою самооцінкою. В юнацькому ж віці рівень домагань знижується тому, що включаючись в реальні статеві взаємозв'язки, хлопці виявляють, що необхідного обсягу знань у них не вистачає. Надалі така ситуація призводить до появи ряду сексуальних комплексів (Лелюшка, Наполеона, Нарциса та ін.), що змінюють сексуальні сценарії особистості. Дівчата у підлітковому віці оцінюють себе нижче, аніж хлопці того ж віку. В процесі дорослішання жіноча позиція щодо власних сексуальних атрибутів змінюється. Це видно із зменшення кількості респондентів з низьким рівнем описуваного показника з 36 % до 19 % за період дорослішання та збільшення показника високого рівня з 12 % до 30 % за аналогічний проміжок психосексуального розвитку. Ми

припускаємо, що такі зміни викликані комунікативними особливостями дівчат. Адже вони більш схильні до обговорення та взаємопідтримки у питаннях інтимного характеру, порівняно з хлопцями.

В старшому шкільному віці одночасно з фізичними змінами відбувається глибока перебудова психіки, що обумовлюється не лише фізіологічними факторами, а й значною мірою психосоціальним впливом. Прагнення підлітків та юнаків порівняти себе з ровесниками посилює бажання спостерігати за власним тілом, любовними взаєминами, еротичними контактами. Іншими словами, вони стають більш заклопотаними сексуальними питаннями. Вивчаючи рівень власної зацікавленості (рис. 2.5) за допомогою методики W.E.Shell та D.R.Papini, ми виявили абсолютно закономірну динаміку сексуальних емоційно-оцінних переживань, яка пов'язана з сильною заклопотаністю питаннями сексуальних взаємин протягом усього процесу дорослішання. Тому високий рівень розвитку за цією властивістю мають 50 % підлітків та 44 % юнаків. За середнього ж рівня розвитку, який зафіксований відповідно у 40 % та 54 % респондентів молоді люди відчувають стурбованість через свою сексуальну сферу не завдаючи шкоди іншим напрямкам своєї соціалізації (навчання, дружба, фізичне виховання та ін.). Заклопотаність молоді своєю сексуальністю часом може бути й перебільшеною, тому тенденційного характеру не має.

Показники низького рівня сексуальної стурбованості свідчать про те, що інтерес до атрибутів сексуальності знижується з 10 % до 2 % за період статевого дозрівання. Сексуальні думки в таких особистостях мають більш цнотливий характер та пов'язані з дитячими фантазіями несексуального характеру. Такий відсотковий розподіл свідчить про те, що підлітки приділяють менше уваги обговоренню, обдумуванню та фантазуванню на тему відвертих сексуальних бажань, порівняно з юнаками.

Отже, в цілому респонденти обох вікових категорій оцінюють себе дуже сексуально заклопотаними. Серед можливих причин такої генези самооцінки «зацікавленість сексуальністю» особливе місце належить наступному: внаслідок змін у соціальній ситуації розвитку молоді особистості модифікується також ієрархія її цінностей, у рангу якої сексуальність займає

одне з провідних місць. У підлітковому віці ефект новизни від сексуальної заклопотаності посилюється, з одного боку, – сумациєю бурхливих пубертатних змін власного тіла та, з іншого, недостатністю розвитку когнітивних сексуальних уявлень. У юнацькому віці, коли сексуальна ідентифікація деякою мірою вже набула завершальних форм структурування, хоча достатнього досвіду в довготривалих сексуальних взаємодіях ще не досягнуто, молоді люди зберігають підвищений інтерес до сексу, конкретно до коїтальної його сторони.

Увесь період дорослішання характеризується значною емоційною нестійкістю, різкими коливаннями настрою. Бурхливі емоційні спалахи в старшому шкільному віці нерідко замінюються зовнішнім спокоєм або іронічним ставленням до оточуючих. Схильність до самоаналізу та рефлексії нерідко сприяє виникненню депресивних станів. Такі психічні прояви на рівні афективної сфери особистостей підлітків та юнаків накладають відбиток і на їх сексуальні переживання. Відмітимо, що в залежності від того, наскільки у людини є відкритою для вільного обговорення тема сексуальності, настільки її психосексуальний «status quo», а звідси й самооцінка себе як сексуального об'єкта буде вищою. За результатами нашого дослідження по субшкалі «Самооцінка власної сексуальної депресивності» було отримано результати (рис. 2.6.), за якими високий рівень розвитку пригніченості від проблем пов'язаних з власною сексуальністю відзначено в 10 % підлітків та 19 % юнаків, середній – відповідно 65 % та 47 %, а низький — 25 % та 34 %. Респонденти з високим рівнем розвитку цього фактора вказують на посилену тривожність в процесі еротичних взаємодій. Вони більше за інших схильні до сексуальної фрустрованості та тенденції реагувати негативними емоціями на поставлені запитання стосовно їх інтимного життя. У піддослідних із середнім рівнем розвитку сексуальної депресивності у нових ситуаціях інтимних взаємин відмічається занижена оцінка власних сексуальних здібностей. Через хвилювання з приводу невдачі в цей момент вони можуть впадати в депресивний стан, що може призводити до дезадаптованості в інших важливих сферах особистісної самореалізації (професійній, сімейній, суспільній, учбовій та ін.). Занепокоєння викликає той факт, що близько трьох четвертих підлітків та юнаків мають вище відображені властивості. Це означає, що більшість із них

керуються у своїх сексуальних виборах не індивідуальними вподобаннями, а нормативними та стереотипними установками, які панують у їх соціальному просторі. Хлопці та дівчата будучи впевненими, що на всі випадки життя мають бути універсальні правила, стають ніби заручниками «норми» та з острахом думають, що можуть чимось відрізнятись від своїх ровесників. За низького рівня сексуальної депресивності респондентам характерно не відчувати пригніченість через невдачі в інтимних взаєминах та не фіксуватися на відповідних емоційних переживаннях.

Ми припускаємо, що презентована динаміка показників по субшкалі «Самооцінка власної сексуальної депресивності», яка полягає загалом у зниженні рівня розвитку в ході дорослішання, обумовлена здобуттям у процесі дорослішання безпосереднього досвіду сексуальних взаємин. У одних підлітків такі взаємини є вдалимими, в інших закінчуються поразкою. Разом з тим, у кожного хлопця чи дівчини є свій індивідуальний рівень сексуальних домагань, який також задовольняється з різною ефективністю. Відповідно з цим і змінюється кількість переживань з негативним відтінком про свої сексуальні негаразди. Ми вважаємо, що динаміка сексуальної депресивності більше залежить від темпів акселерації, аніж від гендерної приналежності. Через те, що сексуальність має соціально-психологічне коріння. А тому схильність до негативізму щодо своєї сексуальності залежить від того, як трактують питання статевих ознак у середовищі підлітків та юнаків. Припускаємо, якщо ознакою високого соціального статусу є демонстрація сексуальних принад, то в обмеженої частини акселератів буде відзначатися низький рівень депресивності від усвідомлення власної сексуальності. Якщо референтна спільнота сповідує переважно пуританські канони (асексуальні), то більш позитивними емоціями будуть супроводжуватися сексуальні емоційно-оцінні переживання ретардантів.

У період дорослішання особистості, коли вона є особливо чутливою до становлення різних сексуальних орієнтацій, часто доводиться сумніватися у власних сексуальних можливостях. Підліткам та юнакам, які проходять «експериментальну» стадію психосексуального розвитку, перебуваючи під дією «дифузного еротизму», досить складно визначитися в сексуальній

зорієнтованості без цілісного ставлення до себе як сексуального об'єкта. Адже усвідомлення індивідом своєї статевої ідентичності, засвоєння відповідних їй сексуальних навичок, вироблення стилю поведінки та засвоєння установок може зазнавати суттєвих деформацій без відповідних емоційно-оцінних переживань, на які покладається функція координатора процесу становлення системи сексуальних уявлень особистості підліткового та юнацького віку. Одним із таких утворень є її ціннісне самоставлення, що має такі специфічні конструкти: самоприйняття власної сексуальної привабливості та самоповага власної особистості як об'єкта сексуальності. Кожне із цих понять ціннісно наповнює внутрішню сутність цього емоційного компонента сексуальної самосвідомості. Разом з тим, зазначені психологічні утворення мають свою специфіку в підлітків та юнаків, яку ми намагалися виявити в ході експериментального дослідження.

Самоприйняття - це безпосереднє емоційно-оцінне ставлення до себе. На відміну від самоповаги, почуття пов'язані з прийняттям себе, безумовні, оскільки не сконцентровані в діапазоні виборів між власними недоліками чи перевагами [19]; [40]. Особистість приймає себе такою, якою вона є. Для того, щоб індивід міг себе поважати як сексуального об'єкта, йому потрібно виокремити в собі (самостійно чи за допомогою значущих інших) певні досягнення, перемоги, точніше, через їх локус сформувати позитивне самоставлення. Як відмічалось в самоприйнятті власної сексуальності не можна виокремити почуття з різною модальністю (позитивною чи негативною). Індивід, наприклад, може знати про несумісність поєднання власних сексуальних фантазій, когнітивних уявлень та генітальних дій, але при цьому приймати їх як частину свого життя та зберігати цілісність уявлень. Адже несумісність сексуальних властивостей підлітків чи юнаків може бути викликана швидкоплинністю тілесних та соціально-сексуальних змін. Якщо особистість, котра дорослішає, встигає пристосуватись до таких сексуальних модифікацій, то, навіть, за умови низької самоповаги, вона повною мірою прийматиме власну сексуальність. Тому наші наукові пошуки були сконцентровані на вивченні особливостей генези прийняття себе підлітками та

юнаками, а точніше їх безоцінного ставлення до своїх сексуальних уявлень. Результати експериментального вивчення відбито на рис. 2.7:

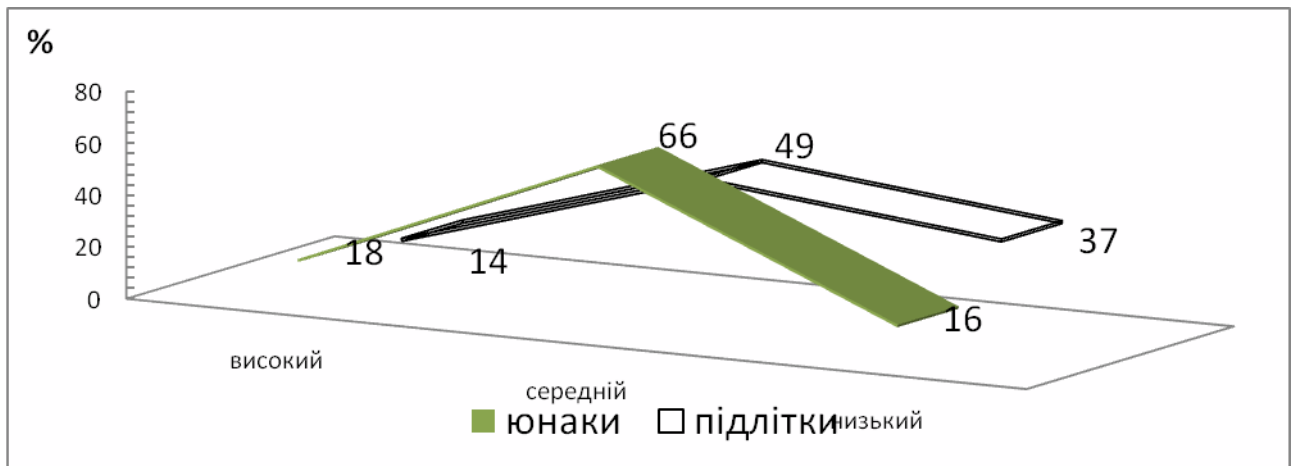


Рис. 2.7 Гістограма кількісних показників (%) самоприйняття власної сексуальності особистості підліткового та юнацького віку

Як видно з рис. 2.7., високий рівень розвитку зазначеного феномена характерний для 14 % підлітків 18 % юнаків. Для таких особистостей притаманне повне прийняття своїх сексуальних ознак. У більшості випадків вони легко змиряються зі своїми інтимними слабкостями та не шукають виправдання за необдумані вчинки. Такі хлопці та дівчата задоволені своїми тілесними змінами та якістю обізнаності в сексуальних питаннях. Для них характерне відчуття сексуальної автентичності. Показник високого рівня розвитку самоприйняття власної сексуальності в юнаків зростає на 4 %, порівняно з підлітками (відмінність статистично достовірна на рівні 0,05). Це означає, що пубертатні зміни, засобами яких тіло молодої людини уподібнюється дорослому, та новий сексуальний досвід, спонукають особистість, що дорослішає, бути більш задоволеною собою.

Середній рівень розвитку сексуального самоприйняття, як показало психодіагностичне дослідження, властивий для 49 % підлітків та 66 % юнаків. Це підтверджує наше припущення, що в процесі дорослішання загальний показник за презентованою властивістю набуває чіткої тенденції до зростання. Для цієї групи респондентів прийнятним є часткове неприйняття сексуального Я. В умовах інтимно-еротичної ситуації, у випадку невдачі, вони часто готові почути про себе критику, бо знають, що це ніяк не вплине на їх сексуальну самооцінку. У таких ситуаціях (наприклад, ситуативна імпотенція через

розгубленість, запах з рота чи сором'язливість) респонденти можуть зізнатися у своїх слабкостях перед друзями, хоча при цьому не відчувати провини.

Низький рівень самоприйняття зареєстровано у 37 % респондентів підліткового віку та 16 % юнацького. Таким чином, серед підлітків кількісний показник більший на 21 % і складає більше третини з усіх відповідей. Це вказує на те, що підлітки постійно відчують страх того, що в процесі спілкування з близькою людиною можуть зробити щось не так, весь час акцентують увагу на доцільності своїх сексуальних дій, соромляться обговорювати з будь-ким інтимні подробиці свого життя. Якщо порівняти кількісні дані цього показника з даними за когнітивним компонентом, стане зрозуміло, що це ті респонденти, котрі мали дуже розмиті сексуально-орієнтаційні уявлення та низьку деталізованість уявлень про власні тілесні властивості. Окрім того, їм притаманна безініціативність у взаємодіях зі своїми потенційними чи реальними сексуальними партнерами, про, що свідчать низькі показники по рефлексії прийняття власної сили волі.

У самоприйнятті власної сексуальності нами було відмічено гендерні розбіжності у хлопців та дівчат. Результати такого аналізу презентовано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Кількісні показники генези самоприйняття власної сексуальності
хлопцями та дівчатами підліткового та юнацького віку**

n=320

| Рівень | Всього | | | | Підлітки | | | | Юнаки | | | |
|----------|-------------------|------|--------------------|------|------------------|------|-------------------|------|------------------|------|-------------------|------|
| | Хлопці (n=160) | | Дівчата (n=160) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | |
| | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % |
| Високий | 31 | 19** | 20 | 13** | 14 | 17** | 9 | 11** | 17 | 22** | 11 | 14** |
| Середній | 85 | 53** | 101 | 63** | 32 | 40** | 47 | 59** | 53 | 66* | 54 | 67* |
| Низький | 44 | 28* | 39 | 24* | 34 | 43** | 24 | 30** | 10 | 12** | 15 | 19** |

Примітка: *- різниця статистично не значуща за ϕ^* -критерієм Фішера на рівні 0,05

** - різниця статистично достовірна за ϕ^* -критерієм Фішера на рівні 0,05.

Кількісний аналіз отриманих результатів за високим рівнем розвитку за вище означеною властивістю показав, що у хлопців як підліткового (17 %

вибірки), так і юнацького віку (22 % вибірки) самоприйняття власної сексуальності підвищено (відмінність статистично достовірна на рівні 0,05), порівняно з дівчатами (11 % у підлітковій вибірці та 14 % у юнацькій відповідно). Це може бути пов'язано з соціальною установкою щодо вимог сексуальної привабливості чоловіків та жінок, за якою, до перших вимог менше ніж до других. Крім того, хлопці цього віку частіше вдаються до реконструкції власного тіла за допомогою фізичних вправ, що дає стійкіший ефект і так, як наслідок стабільніший самоствалення у них вище, аніж у дівчат, котрі часто надають власному тілу сексуальної привабливості за рахунок одягу та косметики. Разом з тим, дівчата частіше аналізують себе через призму критики ровесників зі свого найближчого оточення та модних тенденцій, не враховуючи те, що, і перше, і друге має мінливий характер. Дівчата частіше замислюються над тим, що вони хотіли б щось змінити у власному вигляді заради більшої привабливості. Як вже зазначалось, з віком у обох гендерних вибірках спостерігається поліпшення прийняття змістовних одиниць (тілесних змін, еротичних фантазій, сексуально-орієнтаційних уявлень, мастурбаторних дій та ін.) своєї сексуальності.

Продовжуючи вивчення сексуальних емоційно-оцінних переживань особистості перехідного віку, а точніше її ставлення до власної сексуальної привабливості, ми застосували «Тест на визначення рівня самоповаги» М.Розенберга в модифікації А.Прихожан [63]. Методика дозволила визначити такі специфічні ціннісні судження, якими індивід визначає ступінь власної здатності, значущості та успішності в сексуальних взаєминах. Самоповага особистості як об'єкта сексуальності, на наш погляд, є однією із визначальних характеристик сексуального Я підлітків та юнаків тому, що характеризує більш чи менш стійку модальність ціннісного ставлення індивіда до себе, а це, в свою чергу, може визначати якість її подальших інтимно-еротичних патернів. Перед тим як перейти до аналізу результатів за цією методикою, наведемо отримані кількісні дані, що відображено на рис. 2.7.

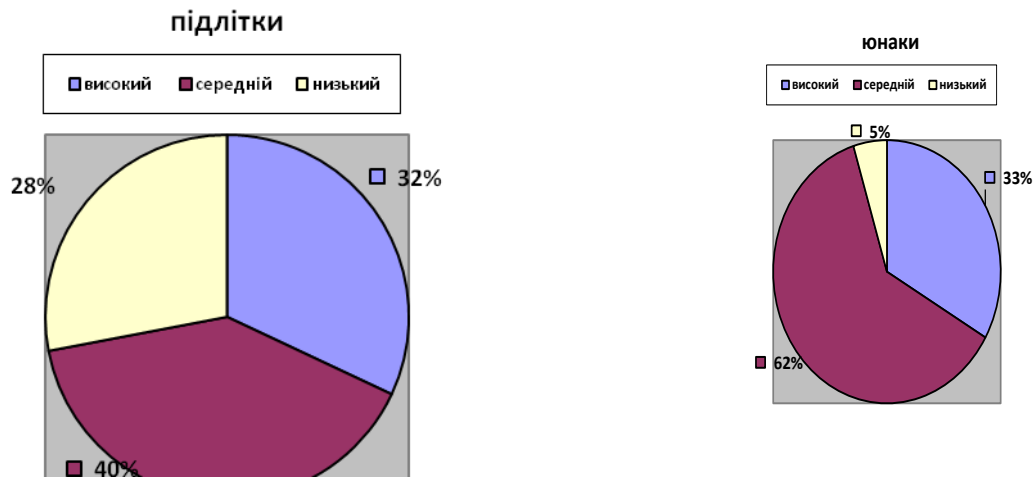


Рис. 2.8 Гістограма кількісних показників (%) рівня розвитку самоповаги особистості як сексуального об'єкта у підлітковому та юнацькому віці

Порівнявши показники високого рівня самоповаги у двох вікових вибірках видно, що він практично не змінюється за період дорослішання (32 % підлітків та 33 % юнаків). Разом з тим, доводиться констатувати, що цей показник притаманний лише третині учасників експерименту. Це свідчить про те, що лише для такої частини підлітків та юнаків характерним є стійке ціннісне ставлення до своєї сексуальності. Для цієї групи респондентів властива самостійність вибору та знижена навіюваність з боку значущих інших. Такі індивіди прагнуть зробити в сексуальній взаємодії власний вибір, який би відповідав їх уподобанням та сексуальному досвіду. Високий рівень поваги до себе як до об'єкта сексуальності свідчить про те, що їм не властиве сліпе наслідування чужих зразків сексуальної поведінки. При цьому констатовано, що вони залишаються дружньо налаштованими до оточуючих. Вони готові засвоювати нову інформацію та з легкістю ідуть на обговорення сексуальної тематики. Так, вони в слух аналізують взаємини між сексуальними партнерами, особливості репродуктивної системи людини, питання сексуальної орієнтації.

Середній рівень розвитку показника самоповаги було зафіксовано у 40 % підлітків та 62 % юнаків. Іншими словами, самоповага у досліджуваних юнацького віку, порівняно з учасниками експерименту підліткового віку, зростає на 22 %. Це вказує на те, що за відносно короткий віковий період дорослішання у особистості простежується прогрес у здатності виділяти в собі позитивні риси. Якщо перенести цю особливість на сексуальні уявлення, то

матимемо наступне: тема сексуальності з віком стає їм більш доступнішою для обговорення та входження в регулярні сексуальні взаємини. Більшій частині юнаків, порівняно з підлітками, вдається віднайти в собі та реалізувати у власній діяльності мотив самоповаги як об'єкта сексуальності, точніше, це потреба максимізувати переживання позитивних та мінімізувати негативні установки щодо своєї інтимно-сексуальної сфери. Їм властиво вірити в себе і свій потенціал долати можливі фізичні та психологічні недоліки та бути включеними в сексуальні взаємодії за власними вибором.

У процесі психодіагностики рівня самоповаги особистості як об'єкта сексуальності виявлено, що низький її рівень характерний для третини респондентів. Позитивною тенденцією є те, що такий показник із віком зменшується від 28 % до 5 %. Низька самоповага провокує в молодій людині появу відчуття неповноцінності, ущербності та недостойності в процесі сексуальної активності. Крім того, підліткам та юнакам із заниженим рівнем самоповаги притаманна нестійкість суджень про себе. Вони більше за інших схильні «замикатися» від оточуючих, позиціонуючи своє «неправдиве обличчя». Такі індивіди можуть грати роль сексуальних гігантів заради того, щоб ввести в оману своїх ровесників та приховати прогалини у власних сексуальних уявленнях. З іншого боку, за умови низької самооцінки, викривленого самоприйняття та комунікативних труднощів, вони намагаються уникати соціальної активності. Для респондентів з низьким рівнем самоповаги характерне переважання самопринижуючих суджень про себе. Такі підлітки та юнаки через відсутність диференційованості сексуальних уявлень не проходять відповідних стадій сексуальної ідентифікації та значно менше включаються в сексуальні взаємини. В цілому самоповага особистості як об'єкта сексуальності – є досить стійкою рисою, і її зниження може мати різні довготривалі негативні наслідки, а саме: депресію, агресивність, нечесність, членство в різних антисоціальних угрупованнях, наркоманію. Під час аналізу експериментального матеріалу можна відмітити, що в більшості досліджуваних підліткового віку з низьким рівнем самоповаги в процесі дорослішання позитивні сексуальні судження домінують над негативними тому, що

самокритика та незадоволеність собою допомагають здолати помітні недоліки та тим самим підвищити показник за цією характеристикою.

Аналіз показників самоповаги за гендерною ознакою дав можливість констатувати дані, що відображені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кількісні показники (%) рівнів розвитку самоповаги як сексуального об'єкта хлопців та дівчат підліткового та юнацького віку

n=320

| Рівень | Всього | | Підлітки | | Юнаки | |
|----------|-------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| | Хлопці (n=160) | Дівчата (n=160) | Хлопці (n=80) | Дівчата (n=80) | Хлопці (n=80) | Дівчата (n=80) |
| Високий | 24** | 41** | 22** | 29** | 25** | 54** |
| Середній | 61** | 40** | 58** | 42** | 65** | 39** |
| Низький | 15* | 19* | 20** | 29** | 10* | 7* |

Примітка: *- різниця статистично не значуща за ϕ^* -критерієм Фішера на рівні 0,05

** - різниця статистично достовірна за ϕ^* -критерієм Фішера на рівні 0,05.

Як видно з таблиці, в цілому дівчата мають вищі показники самоповаги аніж хлопці. Такий розподіл даних є цілком закономірним, адже саме дівчата частіше вербалізують у колі друзів свої сексуальні проблеми, а тому мають більше можливостей для аналізу та порівняння себе з іншими, а тим самим і корекції викривлень у своїх сексуальних уявленнях. Особливої уваги заслуговує динаміка цього показника в хлопців та дівчат у перехідний період, починаючи від підліткового та закінчуючи юнацьким віком. У представників обох статей присутня тенденція до підвищення рівня самоповаги як об'єкта сексуальності, хоча у дівчат вона більш динамічна. У період дорослішання кількість дівчат, що мають високий рівень самоповаги стрибкоподібно підвищується з 29 % до 54 %. Ми припустили, що ця особливість пов'язана з сексуальною ініціацією молоді. Дівчата, які мають нижчі показники за емоційно-оцінними характеристиками, частіше можуть вдаватися до сексуальної близькості через бажання відчутти себе дорослішими та протиставити свою позицію прийнятним нормам. А для хлопців сексуальна ініціація є символом честі, що підтримується сучасною культурою. Через це рівень розвитку самоповаги у хлопців не має різкого підйому за підлітково-

юнацький період, бо має іншу природу порівняно з самоповагою дівчат. А той факт, що дівчата статеві дозрівають раніше, ніж хлопці тільки підтверджує наше припущення.

2.4. Розвиток конативної складової сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку

Підлітковий та юнацький вік це період експериментування, коли інтенсивність сексуальної поведінки (як самостимуляції, так і інтимних стосунків) зростає. Поряд із цим у зазначеному проміжку онтогенетичного розвитку простежується поява такого новоутворення у психічній сфері особистості як рефлексія (відображення себе у власному образі «Я»). Увесь здобутий досвід, в тому числі й сексуальний, проходить через призму «Я». У підлітків та юнаків перш ніж утвориться у свідомості певне об'єктивне сексуальне уявлення про будь-які прояви еротичної діяльності людини, виникає прагнення застосувати його у власному просторі з метою самореалізації. Такий прийом дає можливість узагальнити попередні ставлення до власної сексуальності та окреслити загальний план своєї майбутньої сексуальної взаємодії. Тому важливою складовою сексуальних уявлень підлітків та юнаків є конативні образи про свою сексуальну поведінку, поряд із сексуальною ідентифікацією та сексуальними емоційно-оцінними переживаннями. Для їх вивчення нами було розроблено та застосовано опитувальник «Моя сексуальна поведінка» [58]. За допомогою цієї методики нам вдалося виявити генезу уявлень респондентів щодо основних видів їх потенційної чи реальної сексуальної поведінки, а саме: сексуальної прелюдії, еротичних фантазій, генітально-еротичної активності.

У процесі психологічного аналізу експериментального матеріалу було виявлено особливості уявлень, що відображають елементи сексуальної прелюдії учасників експерименту, а саме: демонстративну фасилітарну поведінку, залицяння, сексуально-інтимне спілкування.

У ході дорослішання, коли інтереси хлопців та дівчат все більше концентруються на представниках протилежної статі, їм частіше доводиться

замислюватися над тим способом поведінки, який був би ефективним у переключенні та концентрації уваги на собі з боку потенційного сексуального партнера. Застосування інших сексуальних дій підлітками та юнаками може бути не характерним через те, що їх виконання вимагає певного досвіду та навичок. Показником сексуальної активності, яка властива дорослій людині, в підлітковому віці є демонстративна фасилітарна поведінка. Вона виконується підсвідомо та є логічним продовженням тих патернів поведінки, що вироблені на попередніх стадіях розвитку засобами ігрової діяльності. Поряд із цим зазначена поведінка органічно поєднується з потребами підліткової субкультури, а саме: навчитися знайомитись з приємними для дружби людьми, вміти вільно почуватися в незнайомій компанії, поділяючи її норми та інтереси, оволодіти елементами сексуальності дорослих. Власне кажучи, підлітки та юнаки опановують такий тип поведінки, який дозволяє продемонструвати їм сексуальні принади перед фасилітатором, тобто об'єктом який викликає у них еротичні почуття та фантазії, а також посилює бажання проявити себе на близькій із ним відстані. Провівши якісний аналіз відповідей учасників експерименту, ми виявили наступні особливості цієї активності (див. рис. 2.9).

Найбільш досконало демонструють фасилітарну поведінку в своїх сексуальних прелюдях 23 % підлітків. У юнаків цей показник зростає до 52 %. Цим хлопцям та дівчатам притаманна причудливість та сміливість у поведінці під час молодіжних вечірок. Вони досить розкуто почувують себе серед ровесників. При зустрічі з людиною, в яку закохані, вони намагаються продемонструвати свої сексуальні принади використовуючи відвертий одяг, макіяж, сленг і т.д. Такий різкий злет показників за цією поведінкою, ми вважаємо, пов'язаний із активним входженням юнаків до молодіжної субкультури. Вплив модних тенденцій, рекламованих у ЗМІ, за якими запорука успішності молодої людини є соціальна активність в усьому, в тому числі й сексуальних взаєминах. Крім того, юнацький вік – це період активного пошуку й вибору партнера для інтимних стосунків, порівняно з підлітками, які лише усвідомлюють себе як сексуального об'єкта та попередньо визначаються у своїх сексуальних орієнтаціях. Юнаки зазвичай ходять на дискотеки з метою познайомитися з молодими людьми, які будуть для них цікавими та приємними

у спілкуванні. Тоді як підлітки відвідують такі заходи з метою отримання позитивних емоцій та спільного відпочинку з друзями.

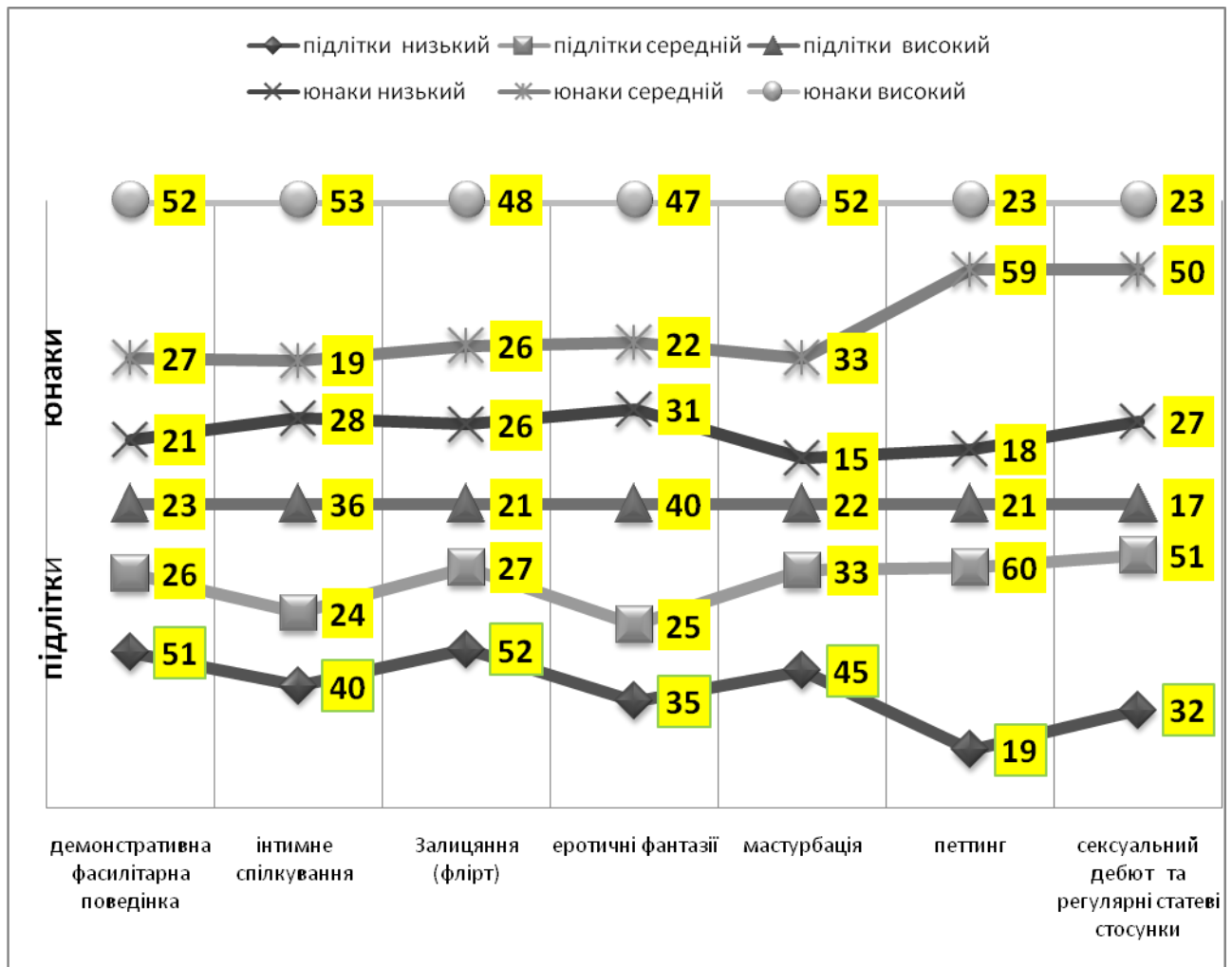


Рис. 2.9. Гістограма кількісних показників (%) уявлень про власну сексуальну активність підлітків та юнаків

У місцях масового скупчення людей скромно себе ведуть близько четвертої частини досліджуваних (26 % підлітків та 27 % юнаків). Але в компаніях своїх близьких та друзів вони можуть проявляти активність та демонструвати свою сексуальність більш відверто, ніж у з незнайомими людьми. Не виявлена демонстративна фасилітарна поведінка у 51 % підлітків. Такі молоді люди ніколи не вдягають відвертий сексуальний одяг, через те, що соромляться своєї зовнішності, або ж їх батьки не вважають це пристойним для них. Іншими словами, вони в силу низької самоповаги та невпевненості в собі прагнуть не показувати відверто свої сексуальні якості людині, яка викликає у них еротичні фантазії. В момент випадкової зустрічі зі своїми потенційними сексуальними партнерами вони намагаються уникнути візуального контакту з

ними або притримуються монотонності у своїй поведінці. У юнацькому віці кількість таких молодих людей зменшується більше, ніж в дівчачому, що становить 21 %.

Проаналізувавши відповіді представників чоловічої та жіночої статей, ми виявили (див. додаток М) в сексуальній фасилітарній поведінці наступну тенденцію: з віком як у хлопців, так і у дівчат простежується сплеск прояву сексуальних емоцій у присутності значущих інших, до яких вони відчують симпатію чи закоханість. Разом із тим констатовано, що хлопці-підлітки бурхливіше проявляють емоційність та демонстративність поведінки, особливо поруч з дівчатами, які їм подобаються. Установлено, що така їх поведінка може бути різною: від зашарілості й зниклої до активної супротивної позиції та негативізму. У будь-якому випадку підліткам складніше стримувати власну сексуальну зацікавленість. Водночас в юнацькому віці в обох гендерних групах простежується підвищення рівня розвитку соціальної активності, якщо у полі зору з'являється сексуальний фасилітатор. Дівчата, порівняно з хлопцями, стають більш емоційно активними у процесі міжособистісних взаємин. Така швидкість рівня розвитку їх сексуальності може бути пояснена бажанням підвищити свій авторитет серед подруг, а також спрямованістю на вибір партнера для створення у майбутньому подружньої пари. До цього додається й те, що у ЗМІ лобіюється думка щодо успішності жінки за рахунок власної сексуальності. Маючи вже сформовані певні когнітивні уявлення, юнаки не вірять тим одноліткам, котрі у присутності інших починають вихвалитися своїми сексуальними здобутками. Разом з тим виявлено, що деякі зі «зневіренних» при цьому можуть активно робити те ж саме. Це свідчить про важливість для генезису сексуального Я позиціонувати себе перед оточуючими як досвідчених сексуальних партнерів заради утвердження власної сексуальності з поміж інших. Нагадаймо, що ця поведінка хлопців та дівчат частіше носить підсвідомий характер, та може бути абсолютно некерованою з боку недосвідчених юнаків та юнок, а це може завдавати їм певного дискомфорту та демонструвати їх істинні почуття у ставленні до значущих інших.

У підлітковому та юнацькому віці особливої значущості набуває процес спілкування з друзями, з якими можна обговорити своє сексуальне життя. Часто це єдиний спосіб перевірки достовірності їхніх сексуальних уявлень та переживань. Результати презентованої методики виявили вектор розвитку сексуально-інтимного спілкування особистості, що дорослішає. На рис. 2.9 відбито кількісні показники, за якими 36 % підлітків та 53 % юнаків указують на активну позицію у процесі обговорення сексуальної тематики з друзями. Вони вільно аналізують еротичні чи порнографічні фільми. Для них, поряд із самостійним пошуком інформації в літературі та розмовах з батьками чи вчителями, це основний спосіб отримання інформації про секс та сексуальність людини. Констатовано, що підлітки та юнаки обох статей досить толерантні і визнають те, якщо в суспільстві є люди з гомосексуальною орієнтацією, то вони готові з ними дотримуватись дружніх взаємин. Взагалі проблема сексуальності як тема для аналізу чи дискусії їх ніяким чином не депривує.

Часткові труднощі під час обговорення сексуально-інтимних питань переживає приблизно кожен п'ятий респондент (24 % підлітків та 19 % юнаків), однак цей показник з віком знижується (відмінність статистично достовірна на рівні 0,05). Серед тих, хто відчуває значні перешкоди в сексуальній комунікації — це 52 % підлітків та 26 % юнаків. Для таких досліджуваних основне джерело інформації про сексуальність людини – це інтернет, телебачення, книги. Вони не прагнуть заявляти про свої сексуальні переживання, навіть у колі друзів. У цих досліджуваних також низькі кількісні показники за іншими компонентами сексуальної самосвідомості: рефлексія власної сили волі, самооцінка власних сексуальних можливостей, сформованість статево тілесних якостей образу Я. Це свідчить про те, що ця проблема є комплексною і вимагає розробки розвивальних заходів.

Оскільки в сучасних умовах соціалізації особистості відмічається гендерно не рівні умови для виховання хлопців та дівчат, то і інтимне спілкування про секс має деякі гендерні відмінності (див. додаток М). Вже в підлітковому віці дівчата (якщо простежити по високому рівню розвитку за означеною якістю) є на 28 % більш комунікабельними, ніж хлопці. Така ж тенденція зберігається і в юнацькому віці, хоча серед хлопців в двоє зростає

кількість бажаючих вербалізувати свої сексуальні переживання (з 22 % до 45 % за період дорослішання). Серед причин, які можуть бути в основі цієї розрізненості є не лише розбіжності у статевому вихованні індивідів чоловічої та жіночої статей, а й фізіологічні темпи пубертатного розвитку. Дівчата окрім краще розвинених вербальних якостей, раніше починають відчувати потребу в обговоренні сексуальних думок, що викликана їх тілесними змінами. У хлопців у зв'язку з пізнішим початком статевого дозрівання така потреба розвинена гірше. Як наслідок, вони частіше можуть бути заручниками своїх викривлених сексуальних уявлень та комплексів.

Невід'ємною конструктором сексуальності людини є цілеспрямована активність на встановлення інтимного контакту. Особливої значущості така поведінка набуває у період дорослішання особистості. Як показало наше опитування, саме в цьому віці хлопці та дівчата зацікавлені у перевірці вміння встановлювати сексуальні взаємини. У процесі такої діяльності вони хочуть пересвідчитися у власних оцінках себе як сексуального об'єкта, напрацювати досвід ефективної інтимної комунікації (вербальної та невербальної), розширити коло своїх уявлень про різні форми сексуальних сценаріїв, урізноманітнити інтимно-еротичні почуття та ін. Тому наступним кроком у вивченні сексуальної прелюдії особистості періоду дорослішання стали залицяння. Як видно з рис. 2.9 постійно фліртують у межах своїх сексуальних взаємин 21 % підлітків та 48 % юнаків. Такі цілеспрямовані взаємодії простежуються переважно у колі друзів та на вечірках. Водночас досліджувані вказують, що бувають випадки, коли вони активно можуть проявляти різні способи вербального/невербального залицяння в транспорті, на вулиці, у навчальних закладах. Серед них були й такі, що могли б це робити, навіть, з представниками своєї статі хоча б заради гумору. Звичайно, що це не суперечить адекватності їх психосексуального розвитку, більше того допомагає формуванню навичок сексуальної комунікації. Згодом, такі ювенальні заходи стануть у пригоді під час реального знайомства з потенційним сексуальним партнером, адже більшість із них підкреслюють те, це підтверджують Т.Говорун, Г.Келлі, І.Кон, що вони фліртують з метою продовження знайомства, чи ж заради підтримання культурних норм прийнятих у юнацькій

субкультури [32]; [59]; [66]. Це свідчить про, те що вироблені досліджуваними підліткового та юнацького віку під час залицянь патерни сексуальної поведінки не суперечать вектору їх особистісного розвитку, а скоріше навпаки, сприяють.

Поряд із підлітками та юнаками, які мають високі показники залицяння, було виявлено і таких, що мають погано розвинені навички сексуальної прелюдії, а, точніше, флірту. Низький рівень за цією властивістю виявлено у 52 % підлітків та 26 % юнаків. У таких індивідів залицяння не входять до патернів їх сексуальної поведінки. Вони дуже стримані у своїх сексуальних прелюдях. Острах того, що наслідком їх залицянь можуть стати не бажані та небезпечні сексуальні стосунки, знижує їх активність під час сексуальних ігор. Іншою причиною презентованих показників може бути ретардованість пубертатного дозрівання або слабкість статевої конституції особистості, що само по собі не є недоліком.

Аналіз результатів дослідження залицянь респондентів за гендерною ознакою показав (див. додаток М), що дівчата (40 %) використовують навички залицяння частіше, ніж хлопці (28,5 %), причім протягом всього періоду дорослішання. Загалом можна констатувати наступну закономірність: у генеральній вибірці респондентів (підлітки та юнаки обох статей) показник застосування флірту зростає з віком (на 23 % у хлопців та на 35% у дівчат). Це підтверджує наше припущення стосовно того що, у процесі фліртувань дівчата та хлопці доповнюють та уточнюють свої статево-типологічні позиції. Разом із тим, на цьому віковому етапі особистість усвідомлює важливість етики інтимної взаємодії для підвищення її ефективності. У кожної людини формуються власні сексуальні традиції та, відповідно, розширюється коло уявлень про відповідну культуру спілкування. Уявлення молодих людей у юнацького віку стають більш об'ємними, тобто деталізуються. Як наслідок, поведінкові елементи флірту особистості юнацького віку розширюються, порівняно з підлітковим, за рахунок палітри нових сексуальних переживань та навичок.

Окрім сексуальних прелюдій, нами було досліджено ще одну складову сексуальної самосвідомості, яка лише у підлітковому та юнацькому віці є настільки значущою для особистості, що є частиною її реального здорового

інтимного життя. З цієї причини окреме місце у нашому дослідженні займають дієві образи, що знаходять своє відображення в еротичних фантазіях молоді. На рисунку 2.9 відбито кількісні показники, за якими високий рівень сексуального фантазування виявлено в 40 % підлітків та 47 % юнаків (відмінність статистично достовірна на рівні 0,05). Це ті хлопці та дівчата, в яких обдумування реальних чи потенційних ситуацій, пов'язаних з власною сексуальною поведінкою, займає значну долю їх вільного часу. Як показав аналіз відповідей, в їх уявних образах присутні сюжети, які пов'язані зі вседозволеністю та безперешкодною свободою вибору своїх сексуальних партнерів. Середній рівень розвитку за означеною властивістю зафіксовано у 25 % та 22 % учасників експерименту підліткового та юнацького віку. Для них не властиво проводити у фантазіях багато часу, якщо це шкодить іншим видам діяльності. Порівняно з попередньою групою респондентів для них менш властиво транспозиціонувати уявними образами. В цій діяльності вони б воліли використовувати реальні образи людей, яких вони бачили.

Респондентам із низькими показниками активності у своїх сексуальних фантазіях (35 % підлітків та 31 % юнаків) притаманна пасивність та ригідність власних коїтальних дій. Як вони стверджують, що часто відчують сором за свої еротичні думки, а також не готові до їх реалізації. Серед місць, що вони обрали б для свого статевого акту, вказують на традиційні (ліжка), а в ролі партнера для цього уявляють тільки добре знайому людину.

Генеza уявних еротичних образів особистості протягом перехідного періоду полягає не у частоті імажинативної діяльності, а у її параметрах. Якщо у підліткових фантазіях домінує цікавість, тобто бажання задовольнити інтерес, пов'язаний із питаннями, які викликані пубертатними тілесними змінами й табуваністю сексуальності з боку дорослих. То у юнацькому віці кількість фантазій залишається практично однаковою, але змінюється їх якісна конфігурація, зокрема, з'являється моделююча активність. Маючи вже виражені вподобання та орієнтації, молоді люди намагаються спрогнозувати свою реакцію під час інтимно-еротичної комунікації. Юнаки надають перевагу молодшим за віком сексуальним партнерам, уявляючи при цьому себе більш

досвідченішим. З відповідей учасників експерименту констатовано, що свій статевий акт вони уявляють у різних, у тому числі, й екстремальних умовах.

Порівнявши відповіді щодо сексуальних фантазій між хлопцями та дівчатами, ми отримали наступні результати (див. додаток М): високі показники сексуального фантазування мають близько половини хлопців (54,5 %) та кожна третя серед дівчат (34,5 %). Такий розподіл показників свідчить, що хлопці уявляють відверті еротичні сцени частіше за дівчат. Це, на нашу думку, викликано статевими особливостями уяви, за якими типово маскулінні індивіди мають епізодичну та фотографічну уяву, а фемінінні схильні до поступового розв'язання подій у своїх фантазіях. Окрім того, дівчат більше цікавить сексуальна прелюдія, аніж власне коїтальний секс. З віком власна активність у сексуальних фантазіях впевнено зростає у дівчат (від 26 % до 39 %). У чоловічої частини вибірки вона спадає (від 36 % до 20 %). Причини такої динаміки потребують окремого дослідження.

Наступним кроком у вивченні генези конативного компонента сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків стало дослідження уявлень про найбільш розповсюджену форму сексуальної активності цього віку, а саме мастурбацію. Така активність дуже пов'язана з фантазіями. Останні, разом із аутостимуляцією, допомагають індивіду пізнати особливості ерогенних зон власного тіла, поекспериментувати з різного роду сексуальними відчуттями та розширити коло можливих варіантів розгортання їх сексуального сценарію через порівняння різних варіантів самозадоволення. Дані, що представлені на рисунку 2.9 вказують на те, що високий рівень мастурбаторної активності у своїх сексуальних уявленнях відмічають 52 % підлітків та 70 % юнаків, середній відмічається у 27 % і 17 % респондентів відповідно. Як видно з представлених даних, у процесі дорослішання мастурбаторна активність підвищується. Разом з тим досліджувані з високим показником за цією ознакою з віком починають сприймати онанізм як звичну практику не лише для розрядки сексуальної напруги, але й заради отримання сексуального задоволення чи вивчення потенціалу власного тіла. Вони характеризують свою мастурбаторну активність як таку, що відбувається за допомогою додаткових стимуляторів сексуального збудження, на кшталт, інтернет-сайтів, перегляду

еротичних телепередач, порнографічних зображень, розмови по телефону. Як показують наші дані, серед цих підлітків та юнаків є такі, що мали досвід онанізму до 13 річного віку та практикують його з частотою від одного разу в день до одного разу в тиждень. У їх сексуальному житті присутні епізоди мастурбації поряд із кимось своїх знайомих. Респонденти із середніми показниками розвитку відрізняються частковим відчуттям сорому за свою самостимулюючу діяльність, особливо коли її частота зростає.

Низький рівень активності в уявленнях про мастурбацію, а звідси 1 знижена її частота у практичній сексуальній діяльності властива 1/3 експериментальної вибірки. Хоча у підлітків такий показник більший на 21 % порівняно з юнаками (13%). Це вказує на підвищення активнішої складової у мастурбаторній діяльності в юнацькому віці. При цьому кількісні показники за вибіркою хлопців та дівчат (див. додаток М) свідчать про те, що представники чоловічої статі (54,5%) активніше використовують мастурбацію у своїх сексуальних сценаріях у порівнянні з представницями жіночої (19,5%). Закономірною є динаміка за цим показником: у хлопців і дівчат паралельно збільшується кількість мастурбуючих індивідів у процесі дорослішання. Пред'явлені кількісні дані свідчать про те, що з віком у представників обох статей сексуальні уявлення доповнюються новими деталями.

Ще одним видом власне сексуальної активності є петинг. Останній у житті особистості, як зазначає Т.Говорун, відіграє надзвичайно важливу роль у набутті досвіду близькості, розуміння бажань іншої людини, її тіла на невербальному рівні, оскільки дає змогу оволодіти технікою інтимного спілкування та еротичного збудження партнера [32]. Серед учасників експерименту з активними уявленнями про такий вид еротичної міжстатевої комунікації виявлено 21% підлітків та 23% юнаків. Для цих молодих людей статевий акт буде не повноцінним без взаємних пестоців, обіймів та погладжувань. Разом з тим ці хлопці та дівчата вбачають значущість петингу в тому, що він надає можливостей вступати в сексуальну взаємодію, хоча при цьому номінально зберігати цнотливість. У таких сексуальних сценах, як відмічають досліджувані частіше всього ініціюються поцілунки чи орально-генітальна стимуляція. Середній рівень розвитку за означеною якістю мають

60% та 59% респондентів підліткового та юнацького віку. Вони відчують певні труднощі у прийнятті деяких видів сексуальної активності, порівнюючи їх з брудом та антигігієною. Окрім того, ці досліджувані не завжди уявляють себе в ролі домінуючого ініціатора, бодай поцілунків. У залежності від настрою можуть бути пасивними спостерігачами сексуальних дій своїх партнерів. Таких молодих людей більше половини від загальної вибірки (59,5%).

Низький рівень петингової активності відмічають у себе близько п'ятої частини (19 % підлітків та 18 % юнаків) учасників експерименту. Вони не допускають можливості, що петинг може виступати у ролі самостійної активності і тому вважають його лише початковим етапом до коїтосу. Через це не бачать доцільності у довготривалому його застосуванні. Моделюючи ситуації, в якій це було б реальним, вони б воліли покластися на майстерність більш досвідченого партнера.

Як видно з рис. 2.9 динаміка невербальної інтимно-еротичної комунікації особистості за період дорослішання практично відсутня. Можливою причиною таких показників є не бажання у цьому віці розвивати свою сексуальну майстерність шляхом некоїтальних зносин, а прагнення прискорити акт сексуальної ініціації та збільшити кількість сексуального досвіду саме через проникаючі сексуальні стосунки з одним чи більшою кількістю статевих партнерів. Здійснений гендерний аналіз уявлень про активність молоді у петингових стосунках, показав дещо відмінні результати порівняно з даними по вибірках за віковою ознакою (див. додаток М). Хлопці-підлітки уявляють себе більш активними (24 %) порівняно з дівчатами (19 %) того ж віку. Але згодом така ситуація змінюється. У хлопців відчувається спад в уявленнях про різноманітні обійми (19 %), а у дівчат, в яких образи їх сексуальних стосунків наповнені романтичністю сюжету та поступовістю розвитку подій, зростання показників (до 27 %), які вказують, що представниці жіночої статі уявляють петинг як основний вид збудження та отримання насолоди.

Найвищим апогеєм сексуальних стосунків в уявленнях молоді особистості є коїтальні стосунки. Дійсно, дефлорація для дівчини та ініціація для хлопців є визначальною у їх подальшому житті. Для деяких хлопців та дівчат перший сексуальний досвід навіть може ставати самоціллю в досягненні

статусу дорослого. Аналіз отриманих даних за цією властивістю, які відображені на рис. 2.9 показав, що підлітки (17 %) та юнаки (23 %) з високим рівнем активності у своїх уявленнях про сексуальні стосунки вказують на можливість отримання першого сексуального досвіду у віці від 13 до 16 років. Партнер, якому вони надають перевагу, може бути будь-якого віку, а знайомство з ним може продовжуватись до одного тижня. Їм властиво уявляти, що секс необов'язково планувати, а ініціатором його можуть бути вони самі. Окрім того, кількість сексуальних партнерів, яку хотіли б мати може сягати п'яти та більше. Причиною таких установок може бути сильна сексуальна конституція людини та дещо послаблений самоконтроль. Установлено, що респонденти з низьким та середнім рівнем активності в уявленнях про власні коїтальні взаємини (рис. 2.9) відображають прагнення вступати в сексуальні стосунки тоді, коли відчують до інтимного партнера романтичні почуття. На момент проведення експерименту досліджувані з низьким рівнем розвитку активності в уявленнях про статевий акт воліли б мати проникаючі стосунки з однією людиною, або ж відмовитися взагалі від такого виду сексуальних взаємин. Якщо проаналізувати вікову динаміку уявлень про коїтальні стосунки особистості в період дорослішання, то простежується тенденція в бік підвищення кількості сексуальних контактів та ініціативності в них. Хоча така тенденція є досить слабкою. Це вказує на сталість стевих уподобань, які залежать від сексуальної конституції індивіда.

Детальний аналіз уявлень учасників експерименту показав, що у чоловічої та жіночої частини загальної вибірки є певні розбіжності (див. додаток М). Хлопцям більш притаманна активна позиція, а дівчата схиляються до пасивності в сексуальних взаємодіях. Хотілося б відзначити, що ця характеристика ніяким чином не відображає характер сексуальної поведінки та кількість сексуальних партнерів у життєвому досвіді особистості. Людина може уявляти себе в одній ролі, а реалізація її залежить від іншого роду індивідуальних чинників. Одним із таких чинників є самоповага особистості.

Узагальнюючи результати експериментальної роботи, можна підтвердити припущення висунуте на початку роботи про багатогранність та обумовленість великою кількістю детермінант розвитку сексуальної самосвідомості, а також

думку щодо поступової насичуваності сексуальних уявлень особистості у процесі дорослішання різними конструктами. Подальшою метою нашого дослідження стало виокремлення рівнів розвитку системи сексуальних явлень особистості в період дорослішання, а також створення моделі її сексуальної самосвідомості.

2.5. Психологічна модель сексуальної самосвідомості особистості як системи сексуальних уявлень у період дорослішання

Емпіричне дослідження когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів сексуальної самосвідомості особистості періоду дорослішання, як системи уявлень про її сексуальність дозволяє провести узагальнений аналіз генези зазначеного інтегрального психологічного утворення, а також обчислити відсотковий розподіл підлітків та юнаків за рівнями її розвитку.

На нашу думку, однією із можливих методик оцінювання рівня розвитку системи сексуальних уявлень про себе згідно усіх її структурних компонентів є запропонований нами алгоритм.

1. На основі критеріїв оцінювання та аналізу діагностичних даних, отриманих у ході констатувального експерименту, нами виділені показники розвитку за кожним із компонентів сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків, які презентовані у підрозділі 2.1 та, на нашу думку, є основними для її вияву. Таким чином, виокремлено 19 показників, за якими можна оцінити рівень сформованості сексуальних уявлень особистості, що дорослішає.

2. Оскільки рівні розвитку кожного з вищезазначених показників виражені різними числовими даними, ми оцінили низький рівень розвитку всіх показників одним балом, рівень середній — двома балами, високий рівень розвитку трьома балами.

3. Підраховували суму балів за кожним із показників. Мінімальна сума балів 19, максимальна 57 балів.

4. У відповідності до мінімального та максимального значення за кожним показником та застосовуючи метод рівномірного математичного розподілу рівні розвитку сексуальної самосвідомості статистично визначили наступним

чином:

$$19 \leq \text{низький} \leq 31,$$

$$32 \leq \text{середній} \leq 44,$$

$$45 \leq \text{високий} \leq 57.$$

Психологічна інтерпретація кожного рівня розвитку сексуальної самосвідомості підлягала експертному оцінюванню, яке проводилося практичними психологами загальноосвітніх закладів м. Києва та студентами-магістрами ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (23 особи).

Таким чином, рівень розвитку сексуальної самосвідомості особистості, що дорослішає, визначався відповідно до рівня інтегрованості та цілісності прояву усіх зазначених компонентів та критеріїв оцінювання. Нагадаємо, що критеріями розвитку сексуальної самосвідомості є: повнота сексуальних уявлень, статево-рольова ідентичність, ціннісне ставлення до себе, ступінь власної активності в сексуальних уявленнях.

Виходячи з вищесказаного, здійснимо інтерпретацію кожного рівня (див. табл. 2.8):

Таблиця 2.8

Показники та рівні розвитку сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків

| Рівні розв итку | Показники розвитку сексуальної самосвідомості |
|-----------------|---|
| Високий рівень | <p>Висока поінформованість щодо тілесних ознак своєї та протилежної статі проявляється у здатності описати їх без додаткової допомоги в контексті загальноприйнятих еталонів сексуальності. Визначення себе в якості носія сексуально привабливих та соціально бажаних властивостей. Вільна орієнтація в питаннях сексуальної орієнтації, гендерних розбіжностей у сексуальних уподобаннях, вікової динаміки еротичних бажань, конативних сексуальних реакцій людини. Наявність ґрунтовних знань про особливості статевого акту. Переважає андрогінний тип статево-рольової ідентифікації. Повна задоволеність своїми пубертатними змінами, висока оцінка себе в умовах інтимної міжособистісної взаємодії. Практично відсутні негативні чи пригнічуючі переживання з приводу можливих невдач у сексуальних стосунках. Наявність відчуття власної автентичності та стійке емоційно-оцінне ставлення до себе.</p> <p>Сплеск прояву сексуальних емоцій у присутності потенційних сексуальних партнерів. Об'єктивне ставлення до вільного обговорення еротичних фільмів та різноманітних проявів сексуальної активності.</p> |

| | |
|-----------------|---|
| | <p>В сексуальних фантазіях присутні сюжети пов'язані з безперешкодною свободою вибору своїх сексуальних партнерів. Петинг вважається активною формою сексуальної поведінки, який дозволяє вступати в сексуальну взаємодію, але при цьому номінально зберігати цнотливість. Допускається можливість не лише раннього сексуального досвіду, але й незапланованого злягання.</p> |
| Середній рівень | <p>Відчуваються часткові труднощі в ході виокремлення тілесних якостей у образах сексуального Я представників своєї та протилежної статі. Серед психологічних рис виокремлюються ті, що підтримуються референтною групою, не дивлячись на можливу інконгруентність із власними уявленнями. Схильність керуватися переважно стереотипними та нормативними сексуально-рефлексивними очікуваннями. Статеворольова ідентифікація відповідає власній біологічній статі.</p> <p>Посередня впевненість у власних сексуальних можливостях через недостатню досвідченість у статевих стосунках. Переживання щодо невдач у інтимних взаєминах неглибокі, але відчутною є пригніченість через такі події. Наявність бажання змінити власний вигляду заради більшої еротичної привабливості.</p> <p>Вибіркова реакція на еротичні подразники за виключенням тих, які мають особливу значущість та пошук універсального способу реакції на них. Намагання стримувати емоційні та поведінкові реакції в присутності своїх потенційних сексуальних партнерів. Сексуальна розкутість можлива лише у колі добре знайомих людей. Можлива ригідність у побудові комунікативних сценаріїв флірту. Сюжети сексуальних фантазій наповнені стереотипним змістом. Визнання у власній практиці лише поверхових форм петингу. В уявленнях про власну коїтальну діяльність відмічається можливість її реалізації лише за наявності романтичних почуттів до свого інтимного партнера та досвіду довготривалого спілкування.</p> |
| Низький рівень | <p>Нездатність без додаткової допомоги виділити фізичну різницю між чоловіками та жінками, окрім розбіжностей у статевих органах. Психологічні характеристики себе як сексуального партнера є мало диференційованими та однотипними. Сексуально-рефлексивні очікування через те, що базуються на різних сексуальних міфах та необґрунтованих стереотипах, є досить суб'єктивними. Нереалістичні очікування стосовно власних коїтальних стосунків. Ідентифікують себе в ролі індивідів з гендерно недиференційованим набором якостей.</p> <p>Низька стурбованість сексуальними подразниками дуже генералізована на них реакція. Схильність до сексуальної фрустрованості та тенденції реагувати негативними емоціями на поставлені запитання стосовно їх інтимного життя. Притаманне відчуття неповноцінності, ущербності та недостойності для сексуальної активності, а разом з тим загальна нестійкість суджень про себе.</p> <p>Не характерною є демонстрація своєї сексуальної зацікавленості людиною, яка викликає еротичні фантазії. Відчуття сорому під час</p> |

| |
|---|
| <p>обговорювати з будь-ким інтимні подробиці свого життя. Пряме залицяння не входять до патернів сексуальної поведінки, навіть, у колі друзів. У своїх сексуальних фантазіях притаманна пасивність та ригідність власних коїтальних дій. Посилене нівелювання своїх еротичних думок, а також неготовність до їх реалізації. Петинг вважається необов'язковим у сексуальних сценаріях. Отримання сексуального досвід допускається лише за умови довготривалих взаємин лише з постійним партнером. Презентація себе під час коїтальних стосунків у пасивній очікувальній позиції.</p> |
|---|

Кількісна обробка отриманих результатів за всіма психодіагностичними методиками та виявлення рівнів розвитку кожного з показників сексуальної самосвідомості дозволили нам встановити особливості відсоткового розподілу підлітків та юнаків за рівнями розвитку сексуальних уявлень. Отримані дані ілюструє таблиця 2.9.

Таблиця 2.9

Кількісний розподіл підлітків та юнаків за рівнями розвитку сексуальної самосвідомості

n=320

| Вік досліджуваних | Рівень показників | | | | | |
|---------------------|-------------------|--------|------------|----|------------|--------|
| | Високий | | Середній | | Низький | |
| | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % |
| Підлітки n=160 | 43 | 27 | 69 | 43 | 48 | 30 |
| Юнаки n=160 | 58 | 36 | 73 | 46 | 29 | 18 |
| Всього n=320 | 101 | 31,5 | 142 | 44 | 77 | 24,5 |
| t-критерій Стюдента | - | p≤0,05 | - | - | - | p≤0,05 |

Як бачимо, основна кількість підлітків (43 %) та юнаків (46 %) має середній рівень розвитку сексуальної самосвідомості. Це означає, що для особистості досліджуваного віку частіше характерна часткова дефрагментарна незрілість у сексуальних уявленнях. Її еротичні уподобання, потяги та орієнтованості залежать від установок, що продукуються їх референтними групами. Домінуюча частка підлітків та юнаків ще не мають перевірених на практиці сексуально-рефлексивних очікувань та достатнього досвіду спостереження за зовнішніми атрибутами сексуальності. Разом з тим, проаналізувавши динаміку цього психологічного утворення стає зрозумілим, що в ході дорослішання система сексуальних уявлень ускладнюється. Про це свідчать тенденції зменшення показників (від 30 % до 18%) по низькому рівню

та збільшення від 43 % до 58 % по високому. Це означає, що в сучасних умовах соціалізації в особистості, що дорослішає, з віком сексуальні уявлення стають більш диференційованими, насичуються різними формами сексуальної активності та еротичними почуттями. Юнаки на відміну від підлітків, є більш об'єктивними у своїх емоційно-оцінних переживаннях, що ґрунтуються на власному досвіді застосування знань, умінь та навичок сексуальної взаємодії. Уявлення юнаків більш фундаментальні та стійкіші. Підлітки ж керуються ілюзорнішими рефлексивними очікуваннями, ніж юнаки. Провівши порівняльний аналіз показників розвитку сексуальної самосвідомості у респондентів чоловічої та жіночої статі, ми отримали дані (див. додаток Н), які ілюструють гендерні відмінності у генезі сексуальних уявлень підлітків та юнаків, за якими хлопці мають кращі показники розвитку системи означених уявлень, наприклад, за високим рівнем (35 %), ніж дівчата (28 %).

Всього високий рівень розвитку сексуальних уявлень мають 31,5 % учасників експерименту, а 44 % респондентів опинилось в межах середнього. Та не зважаючи на цей показник, отримані результати не можна вважати задовільними, оскільки 24,5 % підлітків та юнаків характеризуються низьким рівнем розвитку сексуальної самосвідомості. Ми усвідомлюємо, що наведені цифри є дещо відносними. Однак, на нашу думку, можливі похибки в кілька відсотків суттєво не впливають на загальну картину та висновок про необхідність цілеспрямованої роботи по оптимізації становлення сексуальної самосвідомості як системи сексуальних уявлень про себе в особистості перехідного віку.

Спираючись на якісні показники розвитку основних компонентів сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків, а також на кількісно-якісний аналіз результатів констатувального експерименту, нами була розроблена психологічна модель сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання як системи сексуальних уявлень про себе у підлітків та юнаків (див рис. 2.10.).

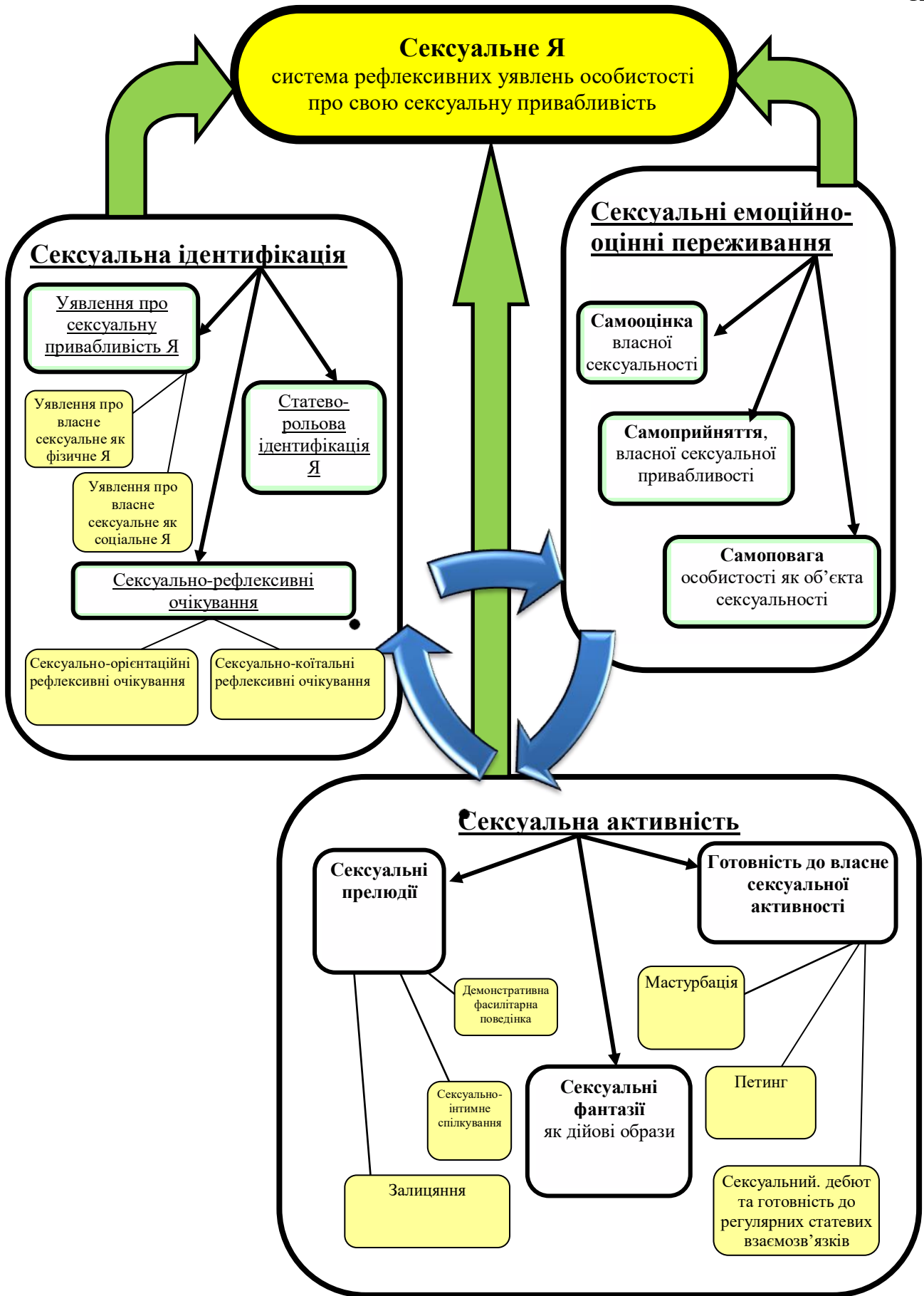


Рис. 2.10. Модель сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання

За презентованою моделлю, система рефлексивних уявлень особистості про свою сексуальну привабливість структурується на основі трьох складових, а саме: сексуальної ідентифікації, сексуальних емоційно-оцінних переживань та уявлень про сексуальну активність. Між собою зазначені компоненти сексуальної самосвідомості мають тісний взаємозв'язок, а також можуть модифікуватися та незалежно одна від одної визначати консистенцію сексуального Я. Та все ж частіше, у період дорослішання (пубертату) розвиток кожного з них із паралельно незалежного переходить в інтегративне русло, стаючи монолітним підґрунтям для зрілої сексуальності.

Сексуальна ідентифікація презентується через систему когнітивної структури: уявлень про сексуальну привабливість Я (фізичну та психологічну), статево-рольову ідентифікацію та сексуально-рефлексивні очікування. Вона акумулює набір інформаційних одиниць, якою керується особистість у процесі сексуальної соціалізації. Функцію емоційно-оцінного індикатора уявлень молодій людині реалізує конструкт сексуальних переживань, до яких належать самооцінка та самоприйняття своєї привабливості, а також самоповага себе як сексуального об'єкта. Їх засобами молодь визначає ступінь достовірності та органічності існуючих уявлень про свою сексуальність та власні сексуальні дії. Окрім понять, переконань та рефлексивних очікувань сексуальна самосвідомість особистості періоду дорослішання презентована уявленнями про сексуальну активність. Це ті безпосередні образи дійових ситуацій, в яких індивід, пропустивши свої сексуальні установки через приму еротичних почуттів, реалізує власні сексуальні потенції. Створена нами модель сексуальної самосвідомості особистості підлітків та юнаків демонструє, що у межах блоку сексуальної активності відбито уявлення про основні види її сексуальної діяльності: сексуальну прелюдію, еротичне фантазування, готовність до власне сексуальної активності. Виокремити значущість бодай одного з компонентів сексуального Я може бути непосильним завданням. Причиною цього є багатогранність природи сексуальності людини та континуумність її норми.

Висновки до другого розділу

1. Методичний арсенал, що був створений та апробований у ході експериментального вивчення тенденцій розвитку сексуальної самосвідомості, дозволив нам отримати вікові та гендерні розбіжності соціально-психологічної картини процесу становлення системи сексуальних уявлень про себе у підлітків та юнаків. У процесі емпіричного дослідження, реалізуючи одне з першочергових завдань, виокремлено критерії для оцінки сексуальної самосвідомості особистості на етапі дорослішання, а саме: повнота сексуальних уявлень, статево-рольова ідентичність, ціннісне ставлення до себе, ступінь власної активності в процесі становлення сексуальних уявлень.

2. Дослідження когнітивних уявлень про власну сексуальну привабливість виявило, що для половини респондентів підліткового та юнацького віку характерне відчуття часткових труднощів з виокремленням тілесних особливостей у образах сексуального Я представників як своєї, так і протилежної статі. Генеза таких уявлень полягає у тому, що в образах сексуального Я особисті юнацького віку відбувається диференціація на основі суттєвих ознак, порівняно з підлітками, які більше звертають увагу не лише на первинні статеві ознаки людини. Серед психологічних рис молодь переважно виокремлює такі, що обговорюються та позитивно оцінюються у колі їх друзів, не піддаючи аналізу можливість несумісності їх з власними сексуальними уявленнями. Для підлітків більше ніж для юнаків властиво керуватися переважно стереотипними та нормативними сексуально-рефлексивними очікуваннями тому, що їх власні поки що недосконалі. Більшість хлопців та дівчат підліткового віку намагаються застосовувати до себе андрогінні статеві ролі, але з віком відчувається тенденція до набуття типової для їх біологічної статі статево-рольової ідентичності (маскулінної чи фемінінної).

3. У сексуальних емоційно-оцінних переживаннях підлітків та юнаків відмічені наступні особливості: основна частина їх схильна оцінювати себе посередньо та мають невисоку впевненість у власних сексуальних можливостях через недостатню досвідченість у статевих стосунках. Менш глибокі переживання

невдачі в інтимних взаєминах більш характерні для осіб юнацького віку. Вони з огляду на свій досвід виокремлюють в собі більше сексуальних переваг, порівняно з переживаннями у підлітковому віці.

У хлопців загалом більш ціннісне ставлення до себе як сексуального об'єкта. Дівчата ж через загостреність уваги на власній зовнішності схильні частково не приймати атрибути своєї сексуальної привабливості, що спонукає їх частіше замислюватися над можливістю зміни власного вигляду заради більшої еротичної привабливості.

4. Конативні уявлення, що у підлітковому віці розвинені дуже слабо, стрибкоподібно прогресують у процесі дорослішання. Гендерний аналіз за цими показниками показав, що хлопці сексуально активніші у своїх уявленнях, а їх фантазії насичені елементами безперешкодного вибору форм сексуальної активності тоді, як у дівчат вони ближче до поступового розгортання сюжету.

5. Сексуальна самосвідомість, яка стрімко розвивається у пубертатний період, відзначається якісними змінами у наступних складових: сексуальна ідентифікація, сексуальні емоційно-оцінні переживання, готовність до певного виду сексуальної активності. Між собою вони мають тісний взаємозв'язок, а також можуть модифікуватися та незалежно одна від одної, визначаючи консистенцію сексуального Я. Разом з тим, за період дорослішання розвиток сексуальної самосвідомості за кожним напрямом із паралельно незалежного стану переходять в інтегративне русло, стаючи монолітним підґрунтям для становлення сексуальної Я-концепції зрілої особистості. Виявлено, що найбільш суттєві зміни відбуваються в розвитку поведінкових уявлень. Кардинальних гендерних відмінностей в темпах розвитку по кожній зі складових означеного психологічного утворення не виявлено.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЯК СИСТЕМИ СЕКСУАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Програма та соціально-психологічний тренінг становлення сексуальної самосвідомості як системи сексуальних уявлень про себе у підлітків та юнаків

На етапі дорослішання кожній конкретній молодій людині доводиться зустрічати безліч різноманітних тверджень щодо її сексуального життя: еталони сексуальної привабливості, гендерні стереотипи, сексуальні установки. Рефлексуючи, молодь виокремлює певну інформацію по відношенню до себе та намагається інтегрувати її в узагальнені знання, мисленнєві схеми та уявні образи, котрі й оформляють сексуальну самосвідомість особистості. Ступінь засвоюваності отриманих знань багато в чому залежить від значущості джерела, що продукує інформаційний потік. Достовірність сформованих сексуальних уявлень перевірятиметься молодими людьми безпосередньо під час інтимної взаємодії. Якщо ці уявлення виявляться викривленими, то в результаті взаємодії їх чекатиме невдача, точніше хлопець чи дівчина зазнаватимуть фрустраційних переживань, що може призводити до деформації особистісних структур підлітків та юнаків, а пізніше буде відбитися на розвитку сексуальної сфери й у дорослому віці. Тому важливо саме у період дорослішання скерувати процес становлення системи сексуальних уявлень про себе у русло, в якому б відбулася повноцінна сексуальна соціалізація молодої особистості.

На основі проведеного дослідження (констатувального експерименту), яке дозволило визначити особливості генези сексуальної самосвідомості та її компонентів у особистості підліткового та юнацького віку, нами була створена й апробована розвивальна програма становлення сексуальної самосвідомості як

системи сексуальних уявлень про себе у підлітків та юнаків. Методологічний фундамент запропонованої програми психологічного супроводу становлення сексуальної самосвідомості особистості у період дорослішання складає концептуальний когнітивно-біхевіоральний підхід, розроблений А. Еллісом, А.Бекем, Д.Мейхенбаумом [6]; [23]; [64].

Базовим положенням когнітивно-біхевіорального підходу є те, що повноцінно забезпечити процес прийняття рішення людиною можна лише після поєднання її уявлень із вчинками щодо об'єкта обговорення. Прихильники цього підходу впевнені, що кожному більш-менш розумну й освічену людину необхідно сприймати як ученого, що діє на засадах власних думок та особистісних конструктів. Цей підхід застосовують у тих випадках, коли є необхідність пошуку нових патернів поведінки, сценаріїв дій чи закріпленні їх результатів [8]; [60]. Один із основоположників когнітивно-біхевіорального підходу А.Бек відстоював позицію про те, що людина, котра відчуває труднощі у будь-якій сфері життєдіяльності, має, відмовившись від уявлення про себе як про безпорадну жертву обставин, віднайти можливість побачити в собі особистість, що схильна як продукувати помилкові ідеї, так і здатна виправляти їх, усвідомивши такі у власному мисленні [13].

Завдання практичного психолога, який працює у межах когнітивно-біхевіорального підходу, полягає у спрямуванні всіх зусиль на діагностику дисфункціональних переконань, «автоматичних думок» та когнітивних помилок, на розуміння неповторності побудови «картини світу» конкретною особистістю та використання спеціальних прийомів і методів з метою нейтралізації неадекватних когнітивних схем людини, активізація та укріплення її об'єктивних переконань [90]; [167]. Тому увага спеціалістів цього напрямку сконцентована на визначенні певного рівня розвитку уявлень особистості та їх корекції у разі необхідності. [123].

Наша стратегія вибору методології когнітивно-біхевіорального підходу, при розробці заходів психологічного супроводу становлення сексуальних уявлень підлітків та юнаків, обумовлена кількома вагомими перевагами, а саме:

лаконічністю та короткотривалістю психологічної корекції [60], деталізованістю та чіткістю у застосуванні комунікативних мікротехнік [102]; [124], технологічністю та інтегративністю у виборі методів впливу [176].

Положення когнітивно-біхевіорального психологічного напрямку, що були нами успішно використані у розробці та реалізації формувального експерименту наступні:

- емоційні стани, почуття, вчинки та поведінка особистості в цілому зумовлені активністю когнітивних структур та змістом останніх («очікуваннями», «переконаннями», «уявленнями»);

- схеми, дисфункціональні переконання і логічні помилки заважають особистості реально сприймати факти, події, стосунки, адекватно розуміти мотивацію своїх і чужих вчинків. У зв'язку з цим людина оперує викривленими когнітивними висновками, і, розглядаючи їх як реальні факти, не здатна до адекватної самооцінки. Упереджені стосунки й погляди призводять до виникнення неадекватних і неадаптивних форм поведінки;

- комплекс схем (базових переконань) і неузгоджених переконань індивіда (поглядів і уявлень) може виявлятися у формі автоматичних думок, здатних повторюватися, і, нерідко, стійких логічних помилок, що впливають на поведінку людини та її ціннісне ставлення до інших і самої себе;

- виконання тренінгових та домашніх завдань учасниками групи є основною умовою їх особистісного змінювання. З цього приводу А. Елліс, підкреслював, що важливо розвивати уміння застосовувати знання та апробувати навички, які були отримані в ході співпраці з психологом [64].

Прийоми біхевіорального тренінгу дозволяють посилити можливості когнітивного консультування. Тому в межах когнітивно-біхевіорального підходу проводяться різноманітні поведінкові тренінги, які дозволяють індивіду напрацювати навички розпізнавання об'єктивної інформації, формування неупереджених рефлексивних переконань та емоційно-оцінного ставлення до себе, а також підняти рівень активності у необхідних сферах взаємин з оточуючими [163].

З метою оптимізації становлення сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання нами було розроблено розвивальну програму. Під час

розробки останньої ми враховували складність та багатогранність означеного утворення, а також обумовленість його розвитку одразу кількома групами детермінант, а саме чинниками глобального характеру, чинниками найближчого оточення, чинниками індивідуального значення.

Система сексуальних уявлень підлітків та юнаків набуває динамічного характеру становлення лише у взаємодії з різними агентами середовища, в якому особистість проходить сексуальну соціалізацію. Через те, що в хлопців та дівчат у пубертатний період власні сексуальні переконання та очікування в силу відсутності достатнього практичного досвіду поки що є не зовсім структурованими, то і виваженої бази для самостійного ґрунтовного вибору сексуальних сценаріїв взаємодії зі своїми партнерами у них не має. У зв'язку з цим в ході впровадження низки психолого-педагогічних заходів у програмі були задіяні окрім підлітків та юнаків, їх батьки та вчителі, а також друзі та дорослі знайомі, які мали безпосередній вплив на розвиток сексуальних уявлень учасників експерименту.

У програмі застосовувалися методи і прийоми групової роботи, запропоновані Л.Анн [9], І.Вачковим [25], І.Дубровіною [124], Л.Журавською [46], С.Кривцовою [76], С.Кузіковою [79], Дж.Кенфілд [82], С.Керрел [83], А.Осиповою [105], О.Прутченковим [115], О. Сидоренко [142] Г.Солдатовою, Л.Шайгеровою, О.Шаровою [146], Ф.Флемінгом [160], Г.Цукерман [172], К.Фопелем [61], які були модифіковані й адаптовані нами для виконання поставлених завдань.

Завдання, які ми ставили в процесі розробки та реалізації програми наступні:

1. Сприяти розвитку об'єктивного ставлення батьків та педагогів до психосексуального розвитку учнів та студентів;
2. Розширити зміст поняття «сексуальність» у підлітків та юнаків;
3. Підвищити рівень сексуальної самооцінки особистості періоду дорослішання;

4. Сприяти розвитку уміння підлітків та юнаків обирати найбільш безпечний сценарій для власної сексуальної взаємодії.

Нижче презентовано комплекс різноманітних заходів, які ми протягом першого півріччя 2009-2010 навчального року впроваджували в процесі формувального експерименту з метою оптимізації розвитку сексуальної самосвідомості як системи сексуальних уявлень про себе підлітків та юнаків.

Одним із векторів, відповідно якому ми вибудували нашу діяльність, була взаємодія з батьками та педагогічними колективами учбових закладів, з якими ми співпрацювали. В межах означеного напрямку було проведено кілька різних за формою заходів.

На початку впровадження завдань програми було проведено бесіду з батьками на тему: *«Сексуальність у житті людини»*. Під час цього заходу, ми, враховуючи пікантність проблематики, яка піднімалася в межах програми, з максимальною тактовністю презентували зміст впроваджуваних методів, що в подальшому були використані в роботі з їхніми дітьми. Метою бесіди-знайомства було актуалізувати проблему сексуальності та її значущість для розвитку молоді особистості, обговорити перспективний план та отримати схвалення від батьків щодо наповненості психолого-педагогічних заходів, визначити їх очікування від співпраці з психологом у означеному руслі. Перед закінченням бесіди психолог-експериментатор залишив батьків на кілька хвилин наодинці для обговорення та прийняття рішення щодо участі їх дітей у запропонованому проекті. Позиція батьків на нашу ініціативу виявилася надзвичайно оптимістичною, однак резюме за змістом очікувань показало, що вони мають деякі застереження. Серед останніх виокремлювалися побоювання з приводу впорядкованості подальшого сексуального життя молоді, схвильованість з приводу можливої невдачі діяльності практичного психолога та її наслідків. Після додаткових роз'яснень та уточнень всі проблемні питання були узгоджені. Причому, батьків також цікавило, які заходи будуть запропоновані власне для них та чим вони можуть допомогти психологу.

Слідом за ознайомлюючою бесідою з батьками, нами було проведено диспут для вчителів на тему: «*Сексуальні уявлення наших учнів*». Мета заходу полягала у створенні ціннісного ставлення до проекту, що розпочинався, кооперації вчителів, викладачів та інших працівників школи і вищого навчального закладу, що мають безпосередній контакт з учасниками експерименту задля допомоги та співпраці у проведенні психологічних занять. У межах диспуту відбулося анкетування учасників. Засобами мозкового штурму, ми намагалися вияснити, наскільки педагоги підготовлені до питань статі та сексуальності підлітків та юнаків і чи готові вони надати всіляку підтримку своїм учням чи студентам в ході формувального експерименту. Крім того, нами було запропоновано розібрати кілька проблемних ситуацій, котрі б розкривали важливість сексуальної просвіти молоді, а саме: культуру поводження у громадських місцях та її зв'язок з рівнем розвитку сексуальної самосвідомості молоді, уміння молодих осіб привертати увагу та фліртувати з потенційними сексуальними партнерами, розбіжності у поглядах різних поколінь на сексуальність людини, значущість володіння інформацією щодо сексуальних реакцій людини, статевої диференціації, використання атрибутів сексуальності у рекламі та кіно і т.д. З цього приводу нами було відмічено різні, а часом, і антагоністичні позиції педагогів. Ускладнювало ситуацію ще й те, що серед педагогів (вчителів та викладачів) були люди з багатим віковим та різним перцептивним життєвим досвідом. Одні висували аргументації, що проблема сексуального виховання не може бути темою для обговорення, а інші – вважали цей аспект важливим предметом осмислення. Компроміс був знайдений на межі психологічного супроводу, коли особистості підліткового чи юнацького віку пропонують самостійно розібратися у всіх можливих варіаціях сексуальності людини та прийняти рішення відповідно до набутих морально-етичних нормативів, що не суперечить когнітивно-біхевіоральній концепції.

Міні-лекція для батьків та вчителів на тему: «*Спектр сексуальної поведінки в сучасному просторі*», яка відбулася в межах батьківських зборів і проводилася з батьками учнів експериментальних груп. Метою цього заходу

стало ознайомлення зі специфікою проявів та природою походження кількох видів сексуальної активності (вуайеризм, фетишизм, петинг та ін.). Вибір окремих сексуальних явищ був обумовлений розповсюдженістю їх у суспільстві та відсутністю об'єктивної інформації щодо природи їх виникнення.

Групова дискусія для вчителів на тему: *«Статеве та сексуальне виховання»*, яка відбулася в межах щосеместрового педагогічного консилиуму. Метою дискусії було обговорення недоліків і переваг сексуального виховання хлопців та дівчат в умовах сучасної системи освіти, а також пошук оптимальних прийомів сексуальної соціалізації підлітків та юнаків. Специфікою проведення стало використання елементів тренінгу: об'єднання присутніх у дві проблемні підгрупи з тим, щоб використати спірні ситуації для збору необхідної інформації, візуальна демонстрація прийнятих рішень за допомогою смислових схем, невербальних технік, виступи учасників з приводу заданих ситуацій та почергове висловлювання пропозицій. Такий метод роботи команд в процесі проведення диспуту дозволив по новому розкрити зміст сексуального виховання та, нівелюючи психологічні захисні механізми респондентів, отримати максимальну віддачу.

Інтерактивна гра для батьків *«Моя дитина вже доросла! Її сексуальність»* проводилась з метою мінімізації схвильованості батьків щодо особливостей протікання психосексуального розвитку їх дітей. Через застосування комплексу інтерактивних засобів (колективних ігор) батькам пропонувалося визначити рівень психосексуального розвитку власної дитини та оптимізувати їх сприйняття на об'єктивне ставлення до психологічних інтимних потреб молодої людини. Метою цього заходу є допомога батькам у прийнятті сексуальних якостей їх власної дитини, прийняття її пубертатних змін та прогнозування можливих труднощів, до яких можна бути готовими.

Ще однією зі складових програми оптимізації сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання стала ділова гра для вчителів та викладачів *«Поспілкуймося про це!»*, які працюють з досліджуваними експериментальних груп підліткового та юнацького віку. Метою гри стало ознайомлення вчителів з

коректними психотехнологіями та прийомами обговорення з учнями проблем сексуальності людини. Вчителям пропонувалось для аналізу кілька прикладів з ймовірними ситуаціями з сексуальною тематикою, що можуть мати місце у їх професійній діяльності. Основним принципом роботи стало прийняття кожним учасником певної рольової позиції та включення в процес імпровізації сюжетно-рольової гри. Оскільки кожна із запропонованих ситуацій не мала закінчення, то завдання полягало у демонстрації можливих варіантів виходу з неї. При цьому, провідним завданням було набуття з вчителями та викладачами стратегій тактовної поведінки в ситуаціях з неординарним сексуальним змістом.

Потому була проведена *бесіда з практичними психологами школи* для надання їм консультативної допомоги з проблеми розвитку сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку. В ході такої зустрічі були виокремлені найбільш типові запити, що зустрічаються в процесі консультивання психологом з питань статі та сексуальності особистості, визначено особливості застосування мікротехнік емпатійного слухання та розроблено алгоритм застосування п'ятикрокової моделі прийняття рішення А.Айві для оптимізації сексуальних уявлень молоді [5].

По завершенню повного циклу групових занять досліджувані формульованого експерименту презентували свої малюнки та стінгазети, які відображали емоції, переживання та висновки щодо співпраці з психологом-експериментатором у контексті роботи по розвитку їх сексуальних уявлень. Матеріали були презентовані в одному з класів школи, де відбулося *звітне обговорення з вчителями та батьками результатів спільної роботи*. Метою заходу стало психологічна інтерпретація результатів розвивальної програми, підведення підсумків занять, надання практичним психологом рекомендацій щодо сексуального виховання підлітків і юнаків та отримання зворотного зв'язку за результатами проведеної роботи. Захід проводився у вигляді прес-конференції, на якій кожному надавалася можливість виступити та задати власні питання психологу-експериментатору, який реалізовував програму.

Незвичним на цій прес-конференції було те, що кожен з присутніх почував себе в ролі «кореспондента певного видання». Відповідно, питання ставилися особливо гострі та актуальні. В основному батьків цікавили перспективи психосексуального розвитку дітей та їх подальші дії в цьому напрямі.

До того ж впровадження результатів констатувального експерименту в практичну діяльність було пов'язано з їх реалізацією в процесі надання *психологічних консультацій підліткам, юнацтву та їх батькам* у межах роботи Благодійного фонду «СОС ДИТЯЧЕ МІСТЕЧКО». Консультації з проблеми сексуальної соціалізації відбувалися на основі запиту учасників проекту «Благополуччя родини» та працівників означеної організації.

Іншим вектором нашої діяльності по оптимізації розвитку сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання була взаємодія безпосередньо з підлітками та юнаками.

Одним із заходів, що був проведений для учасників формувального експерименту та їх друзів став *перегляд художнього фільму «Кінсі»* (2004 р., реж. Б.Кондон) з подальшим його психологічним аналізом. Метою цієї роботи було наступне: виявити те, що уявлення про сексуальність людини, які можуть бути об'єктивними, так і викривленими, обґрунтувати те, що саме останні можуть призводити до соціальної дезадаптації особистостей з більш ірраціональним складом мисленнєвої та почуттєвої сфери. Цей захід проводився двічі: спочатку досліджуваними експериментальної групи підліткового віку, а потім юнацького віку. Окрім учасників експерименту на нього були запрошені всі бажаючі. Після перегляду дискутували на тему: *«Сексуальність як феномен»*. У ході дискусії було визначено особливості ставлення суспільства до сексуальності в різні проміжки ХХ століття, а також проаналізовано зміст проблеми проявів сексуальності у сучасної людини. Хоча за сюжетом фільму демонструється лише початок ХХ ст., але це надало можливість спроектувати розгортання певних подій на теренах сьогодення. Зауважимо, що в обох вікових групах учасники експерименту включилися в активне обговорення означеної проблеми. Як виявилось в юнацькій аудиторії

вчинки героїв фільму досліджувані мотивували глобально, дотримуючись узагальнених етичних норм. Підлітки більше цікавилися індивідуальним характером героїв, їх переживаннями та почуттями. При цьому, спільним залишився підвищений інтерес до обговорення сюжету.

Важливим етапом роботи став тренінг (див. додаток П), який був реалізований протягом всього формульованого експерименту з метою оптимізації розвитку сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання. Цей засіб роботи є одним із довготривалих за часом підготовки та проведення у серії наших профілактично-розвивальних заходів. Відмітимо, що у психолого-педагогічній практиці існують тренінги, спрямовані на розвиток сексуальної поведінки та навичок репродуктивного здоров'я підлітків та юнаків. Проте сьогодні бракує методів, які сприяють розвитку адекватної системи сексуальних уявлень особистості, що дорослішає.

З метою оптимізації розвитку сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку, її сексуальних уявлень та переконань, ми розробили соціально-психологічний тренінг для роботи з учасниками формульованого експерименту. В ході визначення завдань ми зосередилися на тому, щоб вони мали зв'язок з активізацією критеріїв становлення сексуальної самосвідомості (повнотою сексуальних уявлень, статево-рольовою ідентичністю, ціннісним ставленням до себе, власною активністю в процесі актуалізації сексуальних уявлень молоді). Серед завдань тренінгу основними є наступні:

1. активізувати розвиток когнітивних структур сексуальної самосвідомості особистості періоду дорослішання (поняття про фізичну та психологічну сексуальну привабливість) та розширити ці знання задля підвищення ефективності перебігу процесів сексуальної саморефлексії;

2. оптимізувати становлення статево-рольової ідентичності підлітків та юнаків;

3. сформувати в молоді адекватну сексуальну самооцінку та знайти шляхи підвищення ціннісного ставлення до себе як особистості, що володіє належними сексуальними якостями;

4. сприяти побудові ефективних сценаріїв безпечної сексуальної поведінки особистості підліткового та юнацького віку.

Програма тренінгу складалася з 15 занять, кожне з яких тривало 70-90 хвилин. Кількість учасників експериментальних груп складала 15 респондентів підліткового віку та 15 - юнацького віку. Заняття проводилися окремо для кожної експериментальної групи на базі 9-11-их класів Переяслав-Хмельницької ЗОШ №5 (Київська обл.) кожного другого та четвертого дня тижня зі студентами 1-курсу на базі ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Всього у контрольному експерименті брало участь 66 досліджуваних: з них 33 підлітка (15 склали експериментальну групу та 18 — контрольну) та 33 юнаків (15 — експериментальна група та 18 - контрольна).

Для успішного досягнення поставлених завдань ми намагалися компонували теоретичний матеріал у такій послідовності, щоб він відображав особливості розвитку сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків, причім в логіці створеної нами моделі становлення такого психологічного утворення як сексуальна самосвідомість підлітків та юнаків. Методично було враховано те, в якій площині групової динаміки нам доведеться працювати, а саме: системі сексуальних уявлень, статево-рольових конструктів, ціннісних ставлень, практичних умінь. Тому план тренінгу був реалізований відповідно за чотирма модулями. Психолог спрямував свою допомогу учасникам Т-групи таким чином, щоб вони усвідомили свої уявлення щодо сексуальності людини в цілому та визначили її місце в житті конкретної особистості, визначилися у власній гендерній позиції, змінили самоставлення як до сексуальних об'єктів у позитивному напрямку та розвинули .

Однією з особливостей розробки матриці тренінгу було недопущення ряду можливих помилок: по-перше, мета та засоби базувалися на реальних

запитах, по-друге, участь у роботі групи була лише добровільною, по-третє, вправи підбиралися так, щоб усі тренінгові завдання були реалізовані в межах запланованого для цього часу, по-четверте, у разі непередбачуваних обставин було важливо, щоб існувала можливість зміни сценарного плану роботи. Крім того, і саме головне, необхідно враховувати інтимність тематики тренінгу. Адже, якщо поняття та завдання для психолога є звичними та знайомими, то для учасників тренінгу це може бути табуйованою галуззю знань, що могло б поставити під загрозу успішність запланованої роботи.

Не відступаючи від обраної методологічної канви когнітивно-біхевіорального підходу, задля ефективного впровадження мети тренінгу та досягнення кожного із його завдань нами була використана п'ятикрокова модель прийняття рішення А. Айві [5].

Зазначена модель була створена А.Айві та на сьогодні знайшла своє застосування як у групових, так і в індивідуальних формах психологічної розвивально-корекційної роботи. Групова робота з прийняттям рішень є однією з найбільш складних, але й самою необхідною з усіх видів психокорекційних методів. Як установлено дослідником кожен, хто приходить на прийом до психолога, намагається прийняти певне рішення, але зробити це ефективно, усвідомлено та за певною схемою вдається не кожному. Це відбувається через те, що дуже багато різних факторів впливають на процес прийняття рішення [13].

За допомогою застосування п'ятикрокової моделі А.Айві нам вдалося досягнути завдань тренінгу, в процесі реалізації яких учасники навчилися приймати певні рішення, що стосуються їх сексуальних уявлень, засвоювати знання чи робити певні висновки в залежності від запиту та мети програми, що реалізується. Відповідно до зазначеного методу п'ятикрокової моделі прийняття рішення, процес досягнення кожного із поставлених завдань тренінгу був пов'язаний з наступними стадіями:

1. *Взаєморозуміння та структурування* використовувалася для побудови міцного психологічного контакту з учасниками експериментальних груп, а також для визначення очікувань, мети й завдань зустрічей.

2. *Збір інформації*. На цій стадії необхідно визначити те, як присутні уявляють предмет розмови та можливі його модифікації у різних соціальних ситуаціях. Психолог виокремлював та обґрунтовував позитивні потенціали учасників та задавав вектор подальшої роботи. Основною умовою стало чітке визначення труднощів, що пов'язані з предметом обговорення та тих, з якими зіштовхуються самі учасники Т-групи.

3. *Дослідження бажаного результату* передбачало визначення ідеального образу предмету розмови та можливих перспектив його застосування у житті, за умови, якщо результат буде досягнутий.

4. *Пошук альтернативних рішень* включав почергову роботу над різними варіантами рішень із конкретної проблеми. Психолог надавав можливості респондентам працювати творчо та продуктивно. Учасники експериментальних Т-груп, вдаючись до моделювання та застосування прийнятого рішення в різних життєвих ситуаціях, навчалися поєднувати досвід інших з власними вподобаннями.

5. *Узагальнення й перенесення засвоєного у повсякденне життя* являє собою перехід від навчання до дії. Психологу важливо пересвідчитися чи дійсно в учасників сформувалася установка на активну діяльність. Така робота мала сприяти зміні думок, дій та почуттів у повсякденному житті молоді. При цьому враховувалися наукові позиції вчених з приводу того, що більшість учасників тренінгу по його завершенню частіше не прагнуть до змінювань [5]; [8].

Зупинимось детальніше на алгоритмі кожного з етапів тренінгу

Перше заняття було переважно організаційним, метою якого було налагодити доброзичливу атмосферу в групі та задати динаміку її розвитку, сформувати довірливу та доброзичливу атмосферу співпраці в умовах тренінгу. У ході знайомства психолог актуалізував та повідомляв тему всієї тренінгової програми. За допомогою вправи «Зернята» було визначено очікування

учасників експериментальних груп. Їм необхідно було на post-it у формі зернят написати очікування від сьогоднішньої зустрічі та від тренінгу взагалі. Психолог демонстрував плакат, на якому схематично зображена земля у нижній частині аркуша. Всі записували свої очікування та, зачитуючи їх, приклеювали на плакат, якби «саджаючи насіння в землю». Наступним кроком стало визначення правил поведінки в групі під час занять. Для налагодження доброзичливої атмосфери та кращого розкриття членів групи було застосовано вправу «Актори та кінорежисери» [121], а для підведення підсумків першої зустрічі, було запропоновано присутнім по колу висловити свої емоції, оцінивши презентовану програму. Наприкінці відбувся ритуал прощання.

Протягом подальших чотирьох занять увага була сконцентрована на досягненні такого завдання як **активізація та розвиток когнітивних структур сексуальної самосвідомості**. Для досягнення високих результатів по запланованому ми виокремили для цього три основні завдання, які по чергово реалізовувалися під час занять. Перше стосувалось окреслення загального уявлення та визначення основних складових поняття «сексуальність». Наступне полягало у визначенні основних ознак тілесної сексуальності та диференціації уявлень про зовнішню еротичну привабливість людини. Під час реалізації останнього завдання важливо було актуалізувати значущість психологічних якостей у сексуальній привабливості людини, а також розвивати навички продуктивного спілкування підлітків та юнаків.

Для процесу ілюстрації технології застосування п'ятикрокової моделі прийняття рішення приведемо нижче короткий зміст заняття, на яких увага концентрувалася на уявленнях про статево-тілесні ознаки особистості. Кінцевою метою використання цих технологій стала деталізація уявлень підлітків та юнаків про власне сексуальне як фізичне Я.

1. Взаєморозуміння та структурування розпочалося з привітання. Для цього учасники групи, сидячи в колі, віталися один з одним, бажали гарного настрою і позитивних результатів у співпраці. Після вітальної процедури у вступному слові тренер здійснював короткий екскурс у матеріал

минулих занять, а також обговорював результати виконаного домашнього завдання. Наступним кроком стало повідомлення мети заняття, яка полягала в розкритті особливостей зовнішньої сексуальної привабливості людини. Для її реалізації застосовувалась вправа «Зберись у групу за ознакою». Засобами цієї вправи було з'ясовано, що людина володіє певними зовнішніми ознаками, які об'єднують та розділяють людей між собою. Тренер наголосив, що такі ознаки можуть як приваблювати один одного так і відштовхувати симпатії людей.

2. Збір інформації. Для того, щоб отримати відомості щодо уявлень респондентів про статево-тілесні особливості, використовувалась вправа «Схема тіла», в ході якої вони, працюючи в групах, мали на своїх малюнках зобразити якомога більше тілесних відмінностей між представниками чоловічої та жіночої статі. Це дало змогу виявити різні ірраціональні міркування підлітків та юнаків. Паралельно, під час обговорення малюнків, психолог намагався виправляти когнітивні помилки, які виявилися у розмові.

3. Бажаний результат. Для визначення ідеальних зразків серед сексуально привабливих представників чоловічої та жіночої статі на прикладі світлин застосовувалась вправа «Кого вважати сексуальним», за якою учасникам пропонувалося проекспериментувати із зображеннями різних людей. За інструкцією психолога присутні мали б скласти світлини в ряд, таким чином, щоб ступінь сексуальної привабливості зображених осіб кожного разу зменшувався. В процесі обговорення результатів завдання необхідно було визначити, які конкретно тілесні ознаки роблять ту чи іншу людину сексуально привабливою серед інших. Якщо учасникам Т-групи було складно одразу надати відповідь на питання психолога-тренера, то пропонувалось скласти ряд за конкретними ознаками, наприклад, волосся, жирові відкладення, шия, форма грудної клітки і т.д. Після інтерпретації безпосередніх тілесних ознак психолог за допомогою технологій «узагальнення» та «переказу» робив детальний опис узагальненого образу сексуального чоловіка та жінки.

4. Пошук альтернативних рішень відбувався за допомогою вправи «Сексуальна типологія». Для її проведення використовувалися ті ж самі

світлини, що й у попередній вправі. Психолог пропонував відповісти на наступні питання: Чи можна усіх людей, які зображені на світлинах, вважати сексуальними? Якщо співставити різних людей, то чи можна спроектувати, хто з них підходить один одному і є парою? Хто з них, на Вашу думку, може сподобатися один одному? Що може бути причиною розходження Вашої відповіді з іншими? За допомогою презентованої вправи було продемонстровано різні прояви сексуально привабливих тілесних ознак представників різної статі у життєвих обставинах.

З метою посилення використання творчого потенціалу учасників тренінгових груп у деталізації уявлень щодо сексуального Я, важливо було продемонструвати те, що сексуальність наповнена не лише індивідуальними характеристиками, а й суб'єктивними вподобаннями. Ця технологія сприяла прийняттю рішення учасників щодо виокремлення й прийняття ознак своєї сексуальної привабливості, адже визначаючи певні фізичні ознаки людини як такої, підлітки та юнаки підсвідомо застосовували їх до себе.

5. Узагальнення і перенесення засвоєного у повсякденне життя. Для підтримки прийнятих рішень учасників та підсумку психологічних змін використовувалася вправа «Я скажу про себе». Тренер пропонував учасникам обговорити свої вподобання в тілесній привабливості людини спочатку в триадах, а потім у мікроспільноті. Задля зменшення зніяковілості учасники триад презентували не свої розповіді, а розповіді один одного. При цьому психологом утверджувалося правило, за яким поганих відповідей не існує, а також наголошувалося на тому, що кожен має право на свої смаки.

Наступний етап тренінгу включав серію занять, сутнісний зміст яких був спрямований на **оптимізацію становлення статево-рольової ідентичності**. Метою означених занять було наступне: ознайомити респондентів підліткового та юнацького віку з різними типами статево-рольової ідентифікації та визначити зв'язок характеру виконання статевої ролі індивіда з його сексуальністю.

1. Взаєморозуміння та структурування. Психолог задавав ряд питань нейтрального характеру, які можуть стосуватися погоди, навчання, розпорядку дня і т.д. Цю технологію ми застосували для того, щоб дати можливість нерішучому підлітку чи юнаку відмежуватися від своєї проблеми і зняти напругу. Адже не всі підлітки відразу можуть говорити про свої труднощі. Тільки через деякий час група починає переходити до обговорення теми заняття та його очікувань.

2. Збір інформації. Для виявлення необґрунтованих переконань підлітків та юнаків використовувалася вправа «Гідний юнак – гідний дівчина», за допомогою якої стало можливим зібрати типові означення, що використовували дорослі по відношенню до представників чоловічої та жіночої статей. Доповнило зібрану інформацію учасників інформаційне повідомлення психолога щодо розбіжностей у категоріях «статева роль» та «статева ідентичність». В діалоговій формі учасники допомагають тренеру визначити типово маскулінні, типово фемінінні, андрогінні та недиференційовані риси особистості. Тренер повідомив про можливі комбінації означених гендерних комплексів та акцентував увагу на різноманітності всіх чоловіків та жінок в залежності від виконуваної ними гендерної ролі.

3. Бажаний результат. Записуючи на фліп-чарті пропозиції учасників з попередньої вправи, психолог-тренер виділив бажані риси, які характерні для маскулінних та фемінінних особистостей. А також визначив, які риси є андрогінними, пояснюючи переваги та недоліки цього комплексу властивостей. Вправа, яка проводилася надалі («Сексуальна ідентифікація») носила медитативний характер та була спрямована на усвідомлення себе в ролі представника певної біологічної статі, що має ті чи інші ознаки сексуальності. Процес включення в цю вправу допомагав учасникам виявляти та приймати власну індивідуальність.

4. Пошук альтернативних рішень. Для корекції викривлених суджень підлітків та юнаків щодо власної гендерної позиції нами було використано вправу «Пантоміма». За методикою проведення вправи, учасникам пропонується зобразити декілька життєвих сцен, які можуть яскраво

демонструвати поведження різних чоловіків та жінок у певних життєвих ситуаціях. Завдання для учасників групи полягало не лише у відгадуванні сюжетної лінії ситуації, яка демонструвалася, але й у визначенні якостей, котрі найяскравіше виявляються у людини з маскулінною, фемінінною, андрогінною, чи недиференційованою позицією. Акцентуючи увагу на різних зразках гендерної поведінки, психолог підвів учасників розуміння до того, які з них є найбільш вдалим для використання у тих ситуаціях, які пов'язаних із сексуальними взаєминами. Таким чином, хлопці та дівчата, обираючи для себе найбільш прийнятні елементи поведінки, засвоювали відповідну гендерну роль.

5. Узагальнення і перенесення засвоєного у повсякденне життя відбувалося у вигляді міні-виступів учасників, яким необхідно було локалізовано презентувати свою гендерну ідентичність. Пропонувалося завершити речення, яке починалося з його заготовленої форми, а саме: «Я вважаю себе наділений таким гендерними характеристиками..... . Я можу їх використовувати в наступних ситуаціях...».

Ще один аспект, якому ми прагнули приділити увагу при розробці та проведенні соціально-психологічного тренінгу, - **пошук шляхів підвищення ціннісного ставлення до себе** та оптимізація рівня сексуальної самооцінки. Для досягнення поставленого завдання було використано також п'ятикрокову модель прийняття рішення А.Айві, ілюстрацію якої наведено нижче:

1. Взаєморозуміння та структурування. З метою створення позитивного настрою та відвертої атмосфери нами було використано ритуал передачі позитивних емоцій, що передбачав написання та біджах якостей, якими захоплюються учасники Т-групи. Проголошуючи по черзі обрану якість вони бралися за руки та подумки бажали сусідові розвинути її у собі. В результаті вийшло замкнене коло та сукупність вербалізованих побажань, над розширенням обсягу яких група працювала протягом цієї серії занять.

2. Збір інформації. Для збору необхідної інформації щодо ціннісних якостей учасників, а саме їх самооцінних суджень по відношенню до своєї

сексуальності нами використовувалася вправа «Самосхвалення». Для її проведення учасникам було запропоновано перелік наступних суджень:

Людині, яка схвально ставиться до себе, необхідно:

- *бути вірною своїм принципам, не дивлячись на протилежні думки інших, але разом з тим уміти гнучко змінити свою думку, якщо воно помилкова;*
- *бути здатною діяти на свій розсуд, не відчуваючи провини або жалю у разі несхвалення з боку інших; бути здатною не витратити час на надмірну тривожність про завтрашній та вчорашній день;*
- *зберігати упевненість в своїх здібностях, не дивлячись на тимчасові невдачі та труднощі;*
- *бачити в кожній людині особистість та розглядати її як корисну для інших, як би вона не відрізнялася рівнем своїх здібностей та положенням, яке займає;*
- *бути невимушеною в спілкуванні, уміти як відстоювати свою точку зору, так і погоджуватися з думкою інших;*
- *уміти приймати компліменти й похвалу без удаваної скромності;*
- *уміти чинити опір;*
- *бути здатною розуміти свої і чужі відчуття, уміти придушувати свої пориви;*
- *бути здатною знаходити задоволення в найрізноманітнішій діяльності, включаючи роботу, гру, спілкування з друзями, творче самовираження або відпочинок;*
- *чуйно реагувати на потреби інших, дотримуватися прийнятих соціальних норм;*
- *уміти бачити в людях хороше, вірити в їх порядність, не дивлячись на їх недоліки.*

Учасникам необхідно було підібрати приклади до кожного із суджень та презентувати своє якісне пояснення. На цій стадії тренер використовував навички уважного слухання: заохочувальні стимули, переказ, відображення почуттів для того, щоб акцентувати увагу на яскравих висловах учасників.

Після чого тренер узагальнив відповіді та запропонував замислитися над тим, чи можуть означені особливості впливати на прояви сексуальності людини.

3. Дослідження бажаного результату. Для того, щоб визначити найцінніші якості, якими має володіти особистість з високим рівнем сексуальної самосвідомості, нами застосовувалось кілька вправ, які були спрямовані на розвиток різних сторін емоційно-оцінного ставлення до себе, а саме самоприйняття, відчуття довіри та цінності власного Я. Наприклад, *вправа «Довіра»*, метою якої є розвиток уміння відчувати партнера та довіряти йому як самому собі, проводилася у парах.

Учасники об'єднувалися у пари, стаючи спиною один до одного. Трохи присівши, вони по черзі лягали один на одного. Цю вправу необхідно робити дуже повільно, щоб дати можливість виконуючим зрозуміти, якою мірою вони можуть довіряти партнераві. Напарникам необхідно було притримувати своєю спиною один одного, щоб інший не впав. Вправа повторювалася кілька разів.

Після завершення процедури учасники групи ділилися емоціями щодо рівня довіри, якого вдавалося досягати працюючи у парі. Ведучий підкреслював, що інтимно-еротичні взаємини, це також переважно парна діяльність, яка вимагає повної довіри. Адже довіра іншому, це перш за все означає довіра й самому собі та прийняття себе таким як є.

4. Пошук альтернативних рішень. Оскільки однією з ознак високого ціннісного ставлення до себе є уміння триматися незворушно у складних ситуаціях, то для розвитку цього вміння якостей було використано *гру «Митниця»*. Суть гри полягала в тому, щоб навчитися не демонструвати свою зніяковілість під час питань інтимно-еротичного змісту. Кількох учасників попросили вийти з приміщення для отримання завдання. Вони мали заховати презерватив десь на своєму тілі (в кармані, за пазухою, в шкарпетці і т.д.). потім їм потрібно було відповідати на будь-які запитання аудиторії, але ні в якому разі не видати місце знаходження цього предмету.

Тренер попросив уявити всіх, що вони є працівниками митниці. Коли через пропускний пункт проходив громадянин іншої держави його запідозрили

у тому, що він намагається нелегально провести деяку коштовність. Митникам дозволялося задавати будь-які запитання затриманому, навіть інтимного змісту, задля того, щоб відволікти увагу підозрюваного та знайти коштовну річ.

Потім запрошували по черзі «підозрюваних» та «допитували». Зауважимо, що не у кожного з них був захований презерватив. Після того, як усі пройшли через імпровізований митний кордон, учасники вдалися до обговорення та визначення того, хто тримався найкраще та у кого саме було приховано презерватив. Учасникам потрібно було визначити наскільки легко відповідати на каверзні запитання та віднайти ефективні способи утримувати свої емоції.

5. Узагальнення і перенесення засвоєного у повсякденне життя здійснювалося за допомогою вправи «Автопілот». За допомогою цієї психотехніки, ми прагнули піддати самооцінку учасників аналізу та налаштувати їх на продуктивні взаємини в подальшому.

Тренер запропонував наступну інструкцію для учасників: «Ви маєте записати не менше десяти фраз-установок типу: «Я розумний!», «Я сильний!», «Я приваблива!», «Я красива!» і тому подібне. Звичайно ж, ці установки мають стосуватися безпосередньо Вашої особистості та відображати життєві цілі й прагнення стати означеним Вами сексуальним об'єктом. Тренер наголошував, що до виконання завдання необхідно віднестися серйозно, оскільки події життя людини багато в чому визначаються саме тим, як вона про себе думає, що вона найчастіше всього сама собі говорить. Тому в жодному випадку не потрібно писати фраз, що підкреслюють слабкі сторони та недоліки. Це має бути оптимістична програма майбутнього, своєрідний автопілот, який допоможе в будь-яких життєвих ситуаціях.

Для завершення роботи з емоційно-оцінними судженнями підлітків та юнаків використовувалася вправа «По секрету пошепки». Хід вправи наступний: тренер пропонував учасникам групи підвестися та, хаотично рухаючись по кімнаті протягом кількох хвилин, підходити один одного і шептати на вухо (або записувати на папір) якості, якими ця людина володіє

краще за всіх присутніх у групі. Робити вправу можна повільно, в залежності від контингенту. По закінченню виділеного часу кожен сідав на місце і складав список якостей, якими він вирізняється з-поміж інших. Протягом кількох хвилин кожен намагався зобразити у вигляді абстрактної картини себе в уявленнях інших. Останнім етапом вправи була презентація себе з огляду на минулі три заняття.

Одним із аспектів, який викликав особливий інтерес при розробці тренінгу став **розвиток конативних сексуальних уявлень**. Метою занять, присвячених цій серії, було сприяння побудові ефективних сценаріїв безпечної сексуальної поведінки. Для ілюстрації процесу досягнення поставленої мети було використано логіку обраної нами моделі прийняття рішення.

1. Взаєморозуміння та структурування. Ця технологія, як вказав тренер є початком роботи над новим блоком уявлень досліджуваних. Ведучий у діалоговій формі, акцентував увагу на основних складових сексуальної активності людини та конкретизував ті, що будуть розглянуті під час найближчих занять. Через це було надано можливість висловити учасникам нові сподівання. Для цього ефективною була вже знайома вправа «Зернята».

2. Збір інформації. Для визначення рівня обізнаності членів тренінгової групи щодо різних видів сексуальної активності використовувалася вправа «Асоціації». Процедура проведення останньої полягала у тому, що ведучий запропонував всім створити асоціативний ряд слів (слова, які приходять на думку), за допомогою якого можливо було б розкрити сутність наступних слів: сексуальна прелюдія, демонстративна сексуальність, флірт, залицання, порнографія, еротика, поцілунки, ніжний погляд, зніяковілість та ін. Всі названі слова тренер записував на фліп-чарті, а потім відбулося обговорення їх змістовно-сміслового навантаження.

3. Дослідження бажаного результату. Для демонстрації важливості уміння домовлятися під час інтимної взаємодії та можливості знайти у цій ситуації компроміс нами використано вправу «Вперта сороконіжка». Суть цієї процедури полягала в тому, щоб учасники, взявшись за руки та обравши кожен

свою точку в приміщенні, мали її досягти не відриваючи рук. Коли всім довелося робити це мовчки, то позитивного результату досягти було практично не можливо. А у випадку, коли існувала можливість обговорення, кожен зміг по черзі досягти своєї мети. Ведучий наголошував, що такий самий компроміс можливий і в умовах сексуальних та міжстатевих взаємин.

4. Пошуку альтернативних рішень. Під час використання цієї психотехнології, з метою розширення сфери застосування різних варіантів сексуальної активності підлітків та юнаків, було застосовано серію вправ, які спрямовані на розвиток уявлень про основні види сексуальної активності. Серед них наступні: вправа «Перший контакт», метою якої є розвиток вміння встановлювати візуальний контакт з потенційним сексуальним партнером; вправа «Переконання», яка спрямована на розширення уявлень про різні способи висловлювання своїх думок та почуттів, вправа «Дзеркало» націлена на розвиток уміння підлаштовуватися до співрозмовника, щоб викликати позитивне ставлення до себе; вправа «Рухомі скульптури» - активізувати розвиток уміння відтворювати та аналізувати свою поведінку в різних інтимних ситуаціях; вправи «Мідні труби», «Жертва» були спрямовані на розвиток вміння висловлювати почуття до людини, яка для тебе є важливою; вправи «Автобус» та «Невербальні прояви», сприяли метою яких був розвитку вміння невербальної комунікації в інтимно-особистісних взаємодіях.

Під час виконання зазначених вправ психолог прагнув надати можливостей клієнтам працювати творчо та продуктивно. Учасники Т-груп, вдаючись до застосування навичок міжособистньої взаємодії у різних життєвих ситуаціях, прагнули навчитися поєднувати інтимний досвід інших із власними сексуальними уявленнями.

5. Стадія узагальнення і перенесення засвоєного у повсякденне життя.

Для підведення підсумків із розвитку конативних сексуальних уявлень підлітків та юнаків ми використали ватман, який використовувався для вправи «Зернята». Для цього кожному з учасників роздали post-it у формі квітки. За кілька секунд учасникам необхідно було написати, що корисного отримали

вони протягом останніх трьох занять. Тренер мав продемонструвати плакат, на якому схематично зображений ґрунт у нижній частині плакату та зернята, котрі учники групи «посадили» в цей ґрунт. До кожного з цих зернят тренер домалював стеблину. Кожен з присутніх мав підходити до плакату та озвучувати свої враження від останніх занять, приклеївши свою квітку до відповідного стебла та продемонструвавши те, що його очікування реалізувалися у відповідній формі.

Заключне заняття тренігу розроблялося з метою підведення підсумків роботи, оцінки того, наскільки мета тренінгової програми була досягнута.

Таким чином, ми прагнули, щоб обраний нами методологічний підхід та відповідний до нього комплекс вправ, котрі складають програму соціально-психологічного тренігу, різносторонньо та повністю охоплював проблему оптимізації розвитку сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків.

3.2 Якісні показники розвитку сексуальної самосвідомості досліджуваних експериментальних та контрольних груп

З метою визначення ефективності впровадження соціально-психологічного тренігу з оптимізації процесу становлення сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків було проведено контрольний зріз після завершення формувального експерименту. Результати останнього можна вважати успішними за умови вирішення тих завдань, які були визначені нами на початку цього етапу експерименту, а саме:

- активізація розвитку когнітивних структур сексуальної самосвідомості досліджуваних підліткового та юнацького віку;
- сприяння становленню у них процесів сексуальної саморефлексії;
- надання допомоги з розвитку статево-рольової самовизначеності;
- формування адекватної сексуальної самооцінки та підвищення ціннісного самоставлення;

– вироблення ефективних сценаріїв безпечної сексуальної поведінки у підлітків та юнаків.

Загальний аналіз результатів проведення формувального експерименту надав наступну картину психологічних особливостей сексуального розвитку досліджуваних підлітків та юнаків. У досліджуваних експериментальної групи виявлено суттєві позитивні зміни у процесі спілкування, яке спрямоване на розкриття тем сексуального характеру. Представимо деякі окремі відгуки досліджуваних підліткового та юнацького віку, останнє приймали участь у соціально-психологічному тренінгу:

Артем (15 р.): «...навчився вільно говорити на тему сексуальності. До цього часу я відчував багато труднощів у спілкуванні з дівчатами. Раніше я був упевнений у тому, що не знайду свою нішу в ролі сексуального партнера. Це дуже мені заважало у повсякденному житті. А тепер ситуація змінилася...»;

Ганна (14 р.): «Стала краще розуміти себе, визначати головне: причини змін, що відбуваються з моїм тілом за останні кілька років, мотиви своєї сексуальної поведінки, навчилася бачити те, що мені подобається в інших без допомоги подруг...»;

Аліса (14,5 р.): «Тренінг допоміг мені відчути себе більш вільною в компанії інших. Я звільнилася від самопринижуючих суджень стосовно своїх сексуальних бажань. Я просто нічого не знала про проблему сексуальності людини...»

Сергій (14 р.): «До цих занять навіть не здогадувався, що мої сексуальні бажання та потреби мають багато спільного з іншими. Саме тому вважав, що причиною моїх розчарувань є я сам. А під час тренінгу я зрозумів, що моя проблема була у низькій освідченості щодо сексуальності людини...»;

Ольга (13,5 р.): «Мені сподобалося, що я можу висловлювати свої роздуми з приводу своїх сексуальних уявлень, до яких прислухалися інші. ...стала більше цінувати себе як людину, яка дійсно є сексуально привабливою зовні та всередині...»;

Кирило (16 р.) «Я перший раз був на таких тренінгах. Мені цей тренінг допоміг оцінити свої сексуальні можливості та прийняти свою еротичність. Крім того я дізнався багато нового про сексуальні взаємини таких же хлопців та дівчат мого віку...»;

Костянтин (16 р.): «Дізнавшись про те зі скількох дрібниць складається людська сексуальність, а, особливо, образ сексуально привабливого чоловіка та жінки, я перестав кидатися в крайнощі та навчився правильно оцінювати, а потім реагувати на флірт з боку дівчат...»;

Олена (18 р.): «Я не думаю, що після цих занять я буду вести невідповідне сексуальне життя. Зустрічі спонукали мене виробити таку сексуальну поведінку, яка дозволила б мені бути привабливою, але не загальнодоступною...»;

Іван (17 р.): «Зрозумів для себе, що існують різні точки зору на сексуальність. Тепер я буду намагатися прислухатися до інших, але обирати щось близьке для себе. Моя позиція щодо сексуального вибору тепер не буде суто маскуліною... У сучасному світі це може бути не ефективним...».

Вікторія (18 р.): «У своїх еротичних фантазіях я тепер починаю уявляти більш активну позицію. Раніше для мене роль жінки в сексі асоціювалась з пасивністю та безініціативністю...»;

Ірина (17 р.): «Особливо корисним було підвищити свою обізнаність про сексуальну поведінку, орієнтацію, психологію людей. Це допомагає у прийнятті важливих рішень у моєму інтимному житті...».

Звернімося до кількісних та якісних показників щодо успішності проведення формульованого експерименту. Відмітимо, що для перевірки динаміки сексуальних уявлень підлітків та юнаків нами був вибірково застосований той же діагностично-методичний арсенал, що і під час констатувального експерименту. Для цього ми відібрали чотири методики, за результатами яких, ми вважаємо, можна визначити загальний рівень розвитку сексуальної самосвідомості досліджуваних: «Методика дослідження уявлень про фізичні якості власного сексуального Я» (модифікована Ю.Кашпуром за

аналогією з методикою Р.Моляко), «Методика вимірювання гендерної ідентичності» С.Бем, тест на визначення рівня самоповаги М.Розенберга, опитувальник «Моя сексуальна активність» (автор Кашпур Ю.). Це дало можливість здійснити порівняння психологічних особливостей розвитку сексуальних уявлень про себе підлітків та юнаків.

Одним з головних завдань після реалізації всієї програми психолого-педагогічних заходів спрямованих на оптимізацію сексуальних уявлень про себе з учасниками формульованого експерименту було вивчення особливостей розвитку образу їх сексуального Я.

На основі проведеного контрольного зрізу виявлено кількісні та якісні зміни показників розвитку статево-фізичних якостей у образі сексуального Я досліджуваних підліткового та юнацького віку. Кількісний аналіз за означеною властивістю сексуальної самосвідомості особистості, що дорослішає представлена в табл. 3.1:

Таблиця 3. 1

Порівняльний аналіз динаміки кількісних показників (%) розвитку уявлень про фізичні якості образу сексуального Я підлітків та юнаків експериментальних і контрольних груп

n=66

| Вік досліджуваних | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
|-------------------|----------------|------|-------------|------|-----------------|------|-------------|------|----------------|------|-------------|------|
| | до ек-ту | | після ек-ту | | до ек-ту | | після ек-ту | | до ек-ту | | після ек-ту | |
| | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ |
| Підлітки | 11 | 10 | 11,2 | 23,2 | 50,5 | 50,4 | 53,5 | 66 | 38,5 | 39,6 | 35,3 | 10,8 |
| Юнаки | 20,5 | 19,2 | 20,7 | 25,3 | 49,5 | 48,2 | 49,9 | 70,2 | 30 | 32,6 | 29,4 | 4,5 |

Як видно з табл. 3.1, високий рівень розвитку уявлень про фізичні якості образу сексуального Я підлітків експериментальної групи, характерний для 10 % респондентів, збільшився до 23,2 % . Це вказує на те, що у ході впровадження під час тренінгу когнітивно-біхевіоральних технологій для підлітків збільшилася кількість таких осіб, що з легкістю аналізують особливості зовнішньої будови тіла людини, вказуючи на гендерні розбіжності

за первинними та вторинними ознаками. Разом з тим, вони, керуючись стереотипними установками та власними уподобаннями, відмічають дрібні тілесні ознаки, котрі роблять одну людину еротично більш привабливою для іншої: форма щелеп, довжина шиї, колір очей, кількість жирових відкладень.

Показники за середнім рівнем розвитку уявлень про фізичні якості образу сексуального Я підлітків експериментальної групи зросли від 50,4 % до 66 %. Це доводить те, що серед респондентів підліткового віку на 14,6 % збільшилась кількість таких, котрі відчують лише часткові труднощі з аналізом тілесних ознак людини. Досліджувані змогли підвищити свої аналітичні навички та розширити когнітивні уявлення про будову тіла людини до того рівня, що їм стало під силу самостійно називати більшу частину відмінностей між чоловіками та жінками та за незначної допомоги інших виокремлювати ознаки еротичної привабливості навіть у межах однієї статі.

Кількість осіб з низьким рівнем когнітивних уявлень про фізичні якості образу сексуального Я зменшилась від 30,6 % до 10,8 %, що свідчить про суттєві зміни в системі сексуальних уявлень щодо цього показника в підлітків експериментальної групи та ефективність проведеної роботи. Ці респонденти після участі в тренінгу можуть встановити різницю між представниками різних статей, хоча лише на прикладах первинних статевих ознак, як от статеві органи та груди.

У контрольній групі підліткового віку подібних змін в уявленнях щодо фізичних якостей образу сексуального Я не виявлено. Незначні позитивні зрушення за цими характеристиками виявлені у респондентів із середнім рівнем розвитку і зафіксовані лише в 3 % досліджуваних.

Звернувшись до кількісних показників табл. 3.1 та, проаналізувавши динаміку розвитку уявлень про фізичні ознаки в образі сексуального Я досліджуваних юнацького віку, нам вдалося констатувати істотні зміни у сексуальній самосвідомості, які відбулися під час формувального експерименту. Так, у експериментальній групі юнацького віку після формувального експерименту високий рівень розвитку за означеними

показниками виявлено у 25,3 % респондентів, тоді як на його початку було зафіксовано у 19,2 % респондентів. В уявленнях цих досліджуваних простежується тенденція до деталізації образів чоловіка та жінки. Вони з легкістю, керуючись при цьому власними вподобаннями, виявляють на рівні дрібних тілесних ознак різницю між статями, визначають сексуально привабливі риси для представників різних статей та можуть пояснити чим особи однакової статі можуть бути більш еротично привабливими для інших.

Суттєвих змін зазнав розподіл показників у досліджуваних юнацького віку за середнім рівнем розвитку уявлень про фізичні якості образу сексуального Я. Збільшення рівня розвитку сексуальних уявлень за означеним показником відбулося з 40,2 % до 70,2 %. Ці респонденти, користуючись незначною допомогою інших чи орієнтуючись на еталони сексуальності в їх соціальному просторі, можуть встановити різницю між представниками різних статей, не лише на рівні первинних статевих ознак, а й акцентувати увагу на дрібних тілесних особливостях своєї та протилежної статі.

Низький рівень розвитку уявлень про фізичні якості образу сексуального Я, що виявлений у 32,6 % досліджуваних під час контрольного зрізу на початку формувального експерименту у результаті якого зменшився до 4,5 %. Такі юнаки під час роботи із зображеннями представників протилежної статі відчували значні перепони у виокремленні вторинних статевих ознак, особливо із зображеннями представників протилежної статі. Виокремити хоча б якісь ознаки, що роблять одних людей сексуально привабливими для інших залишається ще дуже складним для них завданням. Ми вважаємо, що це може бути пов'язано, як з неготовністю до роботи з фізичними особливостями представників різних статей, так і недостатністю власного перцептивного досвіду сексуальної взаємодії у респондента. Адже для різностороннього та прогресивного розвитку сексуальних уявлень про себе особистості необхідний достатній запас знань про тілесні особливості своєї та протилежної статі.

У контрольній групі такої динаміки, порівняно з експериментальною, не спостерігалось. Серед досліджуваних контрольної групи практично не виявлено

таких респондентів, яким вдалося без цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу хоча б в незначній мірі розширити уявлення про образ сексуального Я, зокрема про міжстатеві фізичні особливості чоловіків та жінок.

Якщо порівняти вікову динаміку змін в уявленнях про фізичні якості образу сексуального Я підлітків та юнаків, то можна відмітити те, що в процесі дорослішання такі уявлення наповнюються різного роду деталями. При цьому характер аналізу тілесних ознак переміщується у площину індивідуальних вподобань з площини стереотипних суджень. Якщо у підлітковому віці, особистість схильна виокремлювати фізичні ознаки еротично привабливих людей, дослухаючись при цьому до позиції значущих інших, то в юнацькому віці їй більше властиво це робити через свої власні вподобання.

Наступним завданням, було визначення змін у статево-рольовій ідентифікації підлітків та юнаків, що належали до експериментальної групи. Отримані результати контрольного зрізу дають можливість визначити не лише динаміку означених характеристик, але й загальну ефективність розробленої нами програми та соціально-психологічного тренінгу з оптимізації розвитку сексуальних уявлень особистості в період дорослішання. Кількісні показники розвитку статево-рольової ідентичності у підлітковій вибірці презентовано на рис. 3.1:

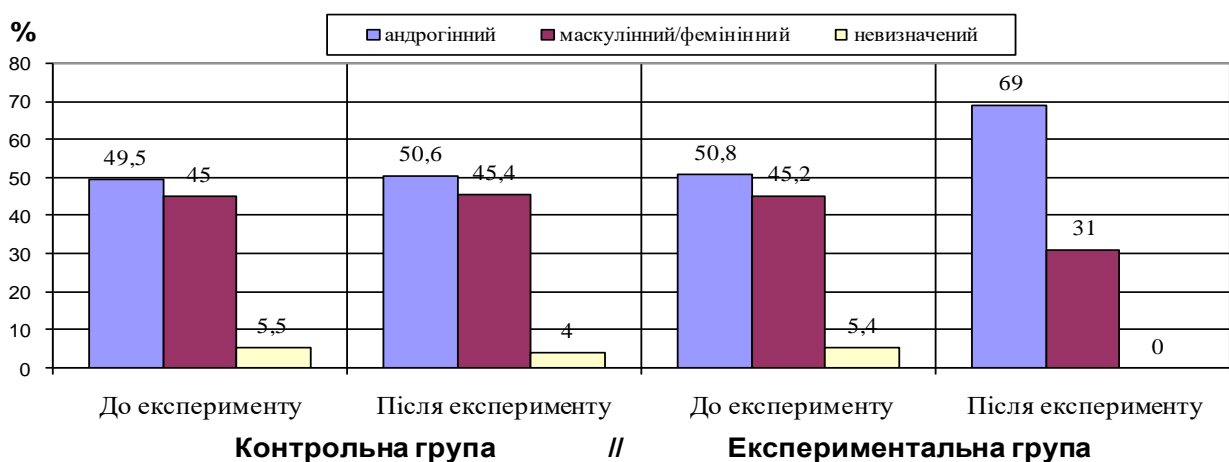


Рис. 3.1. Гістограма динаміки кількісних показників (%) статево-рольової ідентифікації підлітків експериментальних та контрольних груп

Дані презентовані на рис. 3.1 доводять наступне: після проведеного формувального експерименту кількісний показник андрогінної ідентифікації підлітків експериментальної групи збільшився від 50,8 % до 69 %, що склало 18,2 %, показник маскулінності/фемінінності зменшився від 45,2 % до 31 % , тобто на 14,2 %. А от кількісний показник статевої недиференційованості сексуальних уявлень про себе зменшився від 5,4 % до 0 %. Така динаміка кількісних показників вказує на те, що серед підлітків експериментальної групи є значна частина осіб, яка схильна до акумулювання у власному сексуальному Я ознак гендерної приналежності. В уявленнях хлопців їх сексуальний образ наповнений лідерськими якостями, умінням іти на ризик, наполегливістю, честолюбством, прагненням бути незалежним, а в уявленнях про себе дівчат сексуальність асоціюється з типово фемінінними рисами: співчутливістю, добротою, ніжністю, милосердістю.

Дані за показником андрогінності засвідчують, що переважній більшості досліджуваних вдалося органічно інтегрувати маскулінні та фемінінні якості в уявленнях про власну сексуальність, набувши відповідної ідентичності. Це дало можливість більшості підлітків експериментальної групи долучити до свого образу сексуального Я та власної сексуальної активності більш пластичних елементів та відійти від ригідності у сценарних планах стевотипізованої поведінки.

Для ілюстрації андрогінних установок, які підлітки експериментальної групи вербалізували під час занять, ми наведемо нижче їх типові відповіді, що використовувалися для описування своїх уявлень про чоловічі та жіночі риси сексуально привабливих людей:

Віталіна Р. (15,5 р.) «Раніше я вважала, що жінка має бути ніжною та слабкою, це додає їй сексуальної привабливості. Але тепер я зрозуміла, що проявляти ініціативу їй в деяких ситуаціях необхідно. Інакше вона ризикує стати жертвою чоловічих фантазій. Я хочу, щоб до моїх бажань також трішки

прислухалися. І це, можливо, лише додасть витончених рис моїй сексуальності».

Зарем Б. (15,1 р.) «Бути категоричним та наполегливим під час знайомства з дівчиною може бути не завжди ефективним. Вона також жива людина. Старші хлопці часто глузують над жінками, вказуючи на, нібито, вторинність їх походження. Тепер я розумію, що це жарти та насмішки. Я вимушений зізнатися, що жінки можуть бути такими ж цікавими співрозмовниками, як і чоловіки. Визнавши це, я помітив, що інтерес з боку дівчат до моєї персони підвищився...».

Іван К. (14,5 р.) «Сексуальна привабливість складніша, ніж я думав. Вона складається з якихось суперечностей. Коли ти знаходишся у людному місці типу компанії однолітків, дискотеки, кафе, то потрібно демонструвати мужність, твердість, силу. Але, коли у тебе є можливість залишитись з людиною, яка тобі дуже подобається і вона може бути твоєю партнеркою в сексі, то завжди існує прагнення подарувати цій людині ніжні почуття...».

Олена П. (14,4 р.) « Для мене стало відкриттям, що жіноча сексуальність полягає не лише у тендітності...»

У контрольній групі підлітків, як вказують результати формувального експерименту, відбулися лише незначні зміни в розвитку сексуальних уявлень особистості. Показники андрогінної ідентифікації збільшилися тільки на 1,1 %, статево-типізовані – на 0,4 %, а статево недиференційовані зменшилися лише на 1,5 %. Такий розподіл кількісних показників свідчить про відносну статичність гендерних установок особистості, а тим самим і про важку змінюваність статево-рольової спрямованості сексуальних уявлень без спеціально організованого впливу.

Зазнала якісних змін й статево-рольова ідентифікація досліджуваних юнацького віку. На рис. 3.2 презентовані результати контрольного зрізу за цією віковою групою:

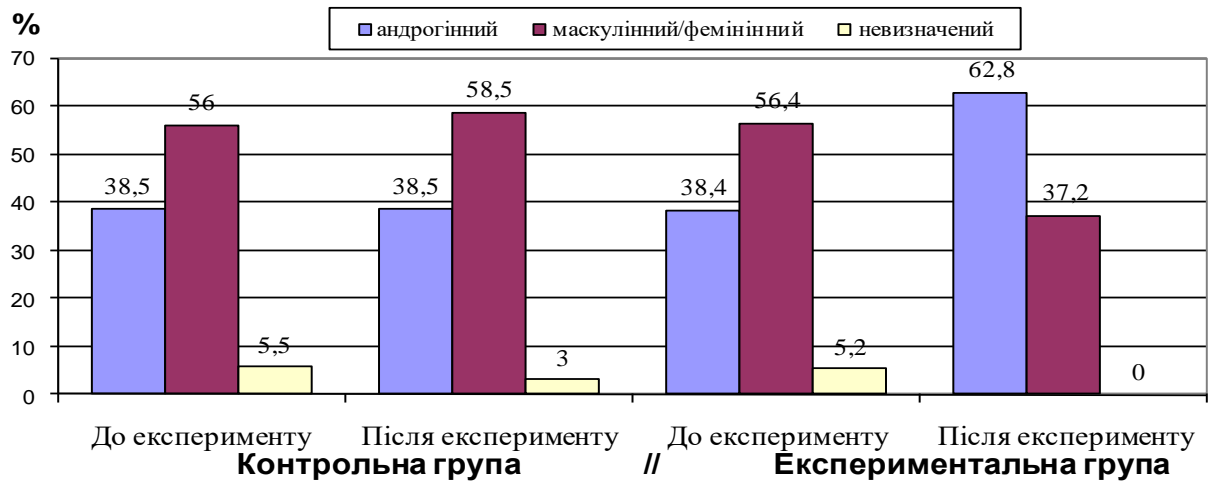


Рис. 3.2. Гістограма динаміки кількісних показників (%) статево-рольової ідентифікації юнаків експериментальних та контрольних груп

Як видно з рис. 3.2, в експериментальній групі внаслідок цілеспрямованого соціально-психологічного впливу поступово викристалізувалася тенденція, пов'язана зі збільшенням показників андрогінності, з 38,4 % до 62,8 %. Ці досліджувані, юнацького віку, ідентифікуючи себе не лише зі своєю, а й з іншою статтю, врахували міру андрогінності у власних когнітивних уявленнях. Це надало їм можливості більш глибоко усвідомлювати себе представником певної статі (чоловічої чи жіночої) та визначатися у такій гендерно-рольовій позиції, яка б розширювала їх сексуальну привабливість за рахунок уміння однаково вдало пристосуватися до представників різної статі. Отже, досліджуваним з вираженими андрогінними ознаками вдалося за рахунок уніфікації різностатевих властивостей сексуального Я збільшити власну адаптивність до взаємодії з людьми різної статі та оптимізувати процес сексуальної соціалізації.

У респондентів експериментальної групи юнацького віку, в яких домінує статево типізована ідентифікація, виявлена тенденція до зменшення кількісних показників від 56,4 % до 37,2 %. Мова йде саме про тих досліджуваних, які під час тренінгу, міні-лекцій, аналізу художнього фільму чи інших групових заходів ґрунтовно проаналізували власні пубертатні зміни, статеві властивості

при цьому, усвідомивши їх в тому полярному континуумі, який відповідає їх біологічній статі. Констатовано, що у цих досліджуваних існує підвищена необхідність у дотриманні певної гендерної ролі, котра найбільше відповідає їх статевій приналежності.

Розвиток сексуальних уявлень респондентів юнацького віку експериментальної групи зі статево невизначеною спрямованістю у ході формувального експерименту знизився від 5,2 % до 0 %. Нагадаємо, що необхідність таких змін була викликана тим, що у цих респондентів їх власні образи наповнені уністатевими та гендерно недиференційованими сексуально-рольовими властивостями. А це проявляється у деякій субтильності молодшої людини, що ускладнює особистісний вибір нею статевого партнера чи певного сексуального сценарію.

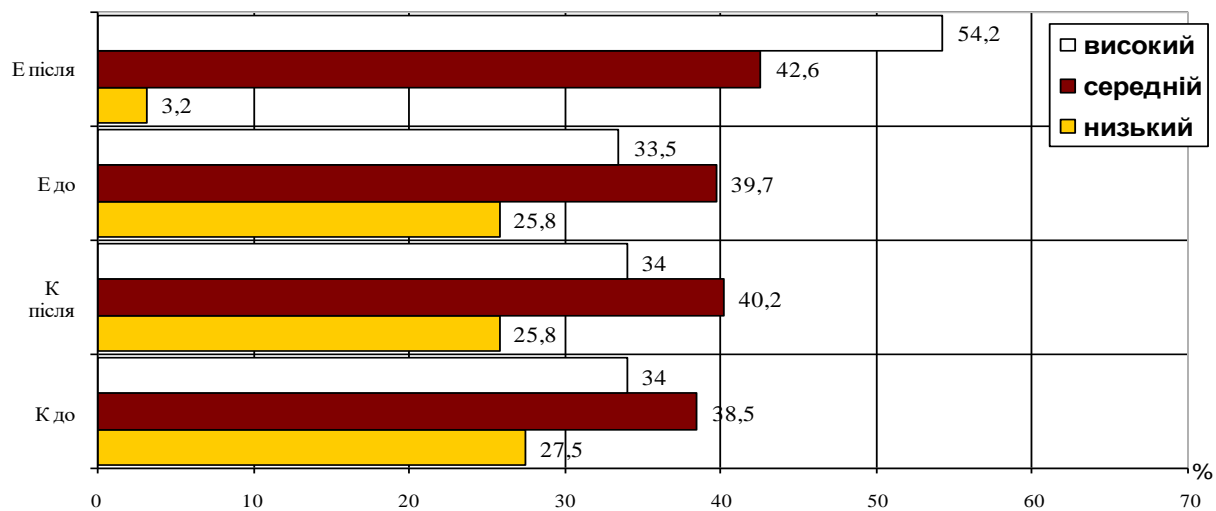
Вважаємо за потрібне додати те, що зменшення показників статевої типізованості на 19,2 % поряд із зниженням показників недиференційованості до 0% вказує на тенденцію до андрогінності. Загалом в експериментальній групі юнацького віку відбулися зміни у 38,6 % досліджуваних.

За результатами експерименту юнаків контрольної групи виявлено несуттєві зміни в якісних свідчать про несуттєві зміни у кількісних показниках статево-рольової ідентифікації. Водночас кількісний аналіз даних, за якими виявлено незначне зростання за статево типізованими ознаками на 2,5 % та зменшення за показниками статево недиференційованої ідентичності на ту ж саму кількість показав, що лише в одного з учасників контрольної групи констатовано зміну статевої ідентифікації.

Вікові відмінності статево-рольової ідентифікації особистості полягають в тому, що у юнаків сексуальні уявлення наповнені статево типізованими ознаками, а у підлітків простежуються, переважно, андрогінні тенденції. Це означає, що особистості юнацького віку під час прийняття рішень стосовно власних сексуальних взаємин будуть керуватись чітко визначеною гендерною позицією, відхилення від якої може інтерпретуватися у негативному контексті.

Тоді як підлітки не проявлятимуть такого максималізму та будуть відрізнятися більшою лабільністю.

Не менш значущими для визначення ефективності програми по оптимізації становлення системи сексуальних уявлень особистості періоду дорослішання є показники самоповаги досліджуваних. На мал. 3.3 продемонстровано результати контрольного зрізу за означеною якістю у респондентів експериментальної та контрольної груп.



ис. 3.3. Динаміка кількісних показників (%) самоповаги підлітків у експериментальній та контрольній групах (Е – експериментальна група; К – контрольна група)

Аналіз показників динаміки самоповаги підлітків експериментальної групи показав, що високий її рівень притаманний, 33,5 % досліджуваним на початку експерименту, зріс до 54,2 % на момент його завершення. Це вказує на те, що у цих підлітків ціннісне ставлення до власної сексуальності має прогресивні зміни. Після експерименту досліджувані відмічали, що практично перестали шукати будь-яких підказок з боку друзів-однолітків чи старших знайомих. У ситуаціях, що пов'язані з сексуальною взаємодією, прагнуть робити цілком самостійний вибір, маючи при цьому впевненість не лише у самому факті власного рішення, але й у відповідності його власним уподобанням, знанням та обставинам ситуації. Відчувши власну цінність як

сексуального об'єкта, такі молоді люди стали більш позитивно оцінювати інших, навіть, якщо ті не відповідають їх еталонам сексуальності. Підлітки зауважили, що вони спокійно почали ставитись до інформації із сексуальним змістом, що подається з різних джерел (ЗМІ, кіно, друзі). Тепер, за їх словами, сексуальність характерна для їх особистості, а вони самі є повноправними її користувачами.

Показники середнього рівня самоповаги у підлітків експериментальної групи збільшились від 39,7 % до 42,6 %. У таких респондентів відмічено прогрес у здатності виділяти у самих себе позитивні риси. Після певного обдумування їм вдавалося визначити у себе та власних діях сексуальні якості. Треба відзначити, що порівняння атрибутів сексуальності з метою виокремлення своїх недоліків змінилося на викривлення переваг. Досліджувані, дотримуючись пануючих установок в їх соціальному просторі, прагнули знизити до мінімуму переживання щодо власних недоліків у питаннях сексуальності, розвитку образу фізичного Я та статево-рольових уявлень.

Низький рівень самоповаги досліджуваних підлітків експериментальної групи від 46,2 % до 19,8 %, що склало 26,4 %, є значущим зрушенням та досить високим показником ефективності реалізованої нами роботи. Як виявилось, судження досліджуваних експериментальної групи про себе як сексуальних об'єктів помітно зміцнились. Вони почали оцінювати себе як таких, що не хочуть більше «замикатися» від оточуючих у тих ситуаціях, коли мають бажання продемонструвати чи й висловити свої почуття людині, яка викликає у них симпатію, атракцію, закоханість чи любов. Один із учасників тренінгу зауважив, що раніше він мав викривлені уявлення про себе і через це відчував комунікативні труднощі у взаємодії з потенційними сексуальними партнерами. В ході групової роботи його позиція зміцнилася та набула більш впевненого характеру.

Провівши аналіз результатів діагностичного обстеження у контрольній групі підліткового віку ми прийшли до висновку, що показники самоповаги у досліджуваних зазнали не значних змін.

Продовжуючи вивчення ефективності розробленої нами розвивальної програми, ми піддали аналізу кількісні показники розвитку самоповаги за

вибіркою юнацького віку. Результати контрольного зрізу презентовано на рис. 3.4:

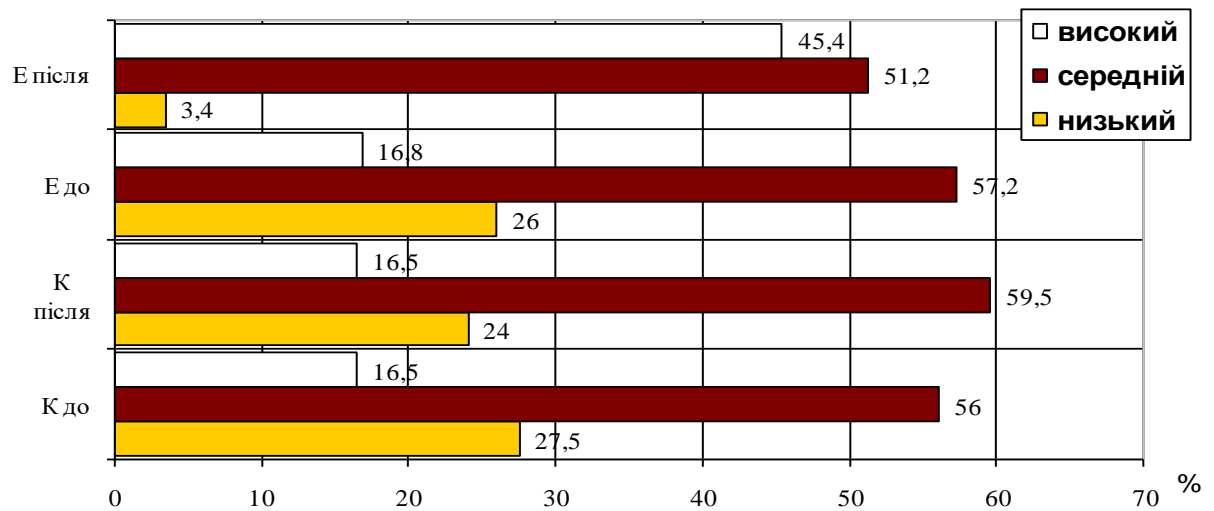


Рис. 3.4. Динаміка кількісних показників (%) самоповаги юнаків у експериментальній та контрольній групах (Е – експериментальна група; К – контрольна група)

Як видно на рис. 3.4., показники високого рівня самоповаги в юнаків зросли на 28,9 % (з 16,5 % до 45,4 %). При цьому, різниця між показниками рівня самоповаги до та після експерименту склала 6 % за середнім, 22,4 % - за низьким рівнем. Це доказує те, що загальний рівень самоповаги як сексуального об'єкта у респондентів юнацького віку прогресував за рахунок показників останніх двох рівнів. У тих досліджуваних, у яких зросли показники самоповаги відчутно зменшилась кількість суджень, що нівелюють власну сексуальну привабливість та сексуальність у цілому. Певно це пов'язано з тим, що сексуальні уявлення стали більш диференційованими, а рівень самоповаги вищим. У зв'язку з чим хлопці та дівчата стали виокремлювати у самих себе такі ознаки, котрі надають їм переваг порівняно з іншими. У третини респондентів юнацького віку, в яких виявлені позитивні зміни в розвитку самоповаги, відзначено зменшення депресивних переживань, агресії, фрустрованості. Крім того, деякі респонденти юнацького віку під час наших занять прийшли до висновку, що до різного роду антисоціальних угруповань (скін-хеди, панки, неонацисти) часто входять люди з проблемами у інтимних стосунках. Невирішення цих проблем спонукає їх до прояву агресивних форм

поведінки. Позитивним наслідком роботи є те, що молодь усвідомила негативний вплив сексуальної дезінформованості. У них з'явилося прагнення до сексуальної обізнаності, до пошуку ознак зовнішньої привабливості в собі та інших, сексуальної активності та дотримання безпеки у інтимних стосунках.

Якщо порівняти динаміку показників у вікових вибірках, то очевидним стане, що в ході формувального експерименту зміни подібного характеру за вище означеними складовими сексуальної самосвідомості відбулися як у підлітків, так і в юнаків. Особливістю генези самоповаги особистості як об'єкта сексуальності є те, що підлітки більше піддаються модифікації свого емоційно-оцінного ставлення ніж юнаки. Це може вказувати на те, що корекцію сексуальних уявлень особистості слід починати до того як відбудеться повна інтеграція перцептивного досвіду від сексуальних стосунків у структуру особистості.

Підводячи ризику під дослідженнями самоповаги обох вікових груп можна констатувати, що позитивні зміни відбулися в обох вікових експериментальних групах, порівняно з контрольними, де зафіксовані незначні зміни в межах 1 % по кожному з рівнів.

Вивчення особливостей динаміки конативної складової сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків було також метою нашого дослідження. Кількісні показники власної сексуальної активності в уявленнях досліджуваних підліткового віку відображено нами на рис. 3.5.

Здійснивши якісний аналіз кількісних даних, що отримані в результаті дослідження ступеня сексуальної активності у своїх уявленнях підлітками експериментальної групи, можемо констатувати, що респондентів із високим рівнем розвитку конативних уявлень було виявлено на 10 % після завершення тренінгу ніж до його початку. Респонденти, що досягли в результаті психологічного впливу високого рівня (37 %) за означеними показниками в прогнозах про свою сексуальну поведінку в присутності привабливих для них людей висловлювали такі думки, в яких намагалися позиціонувати себе як

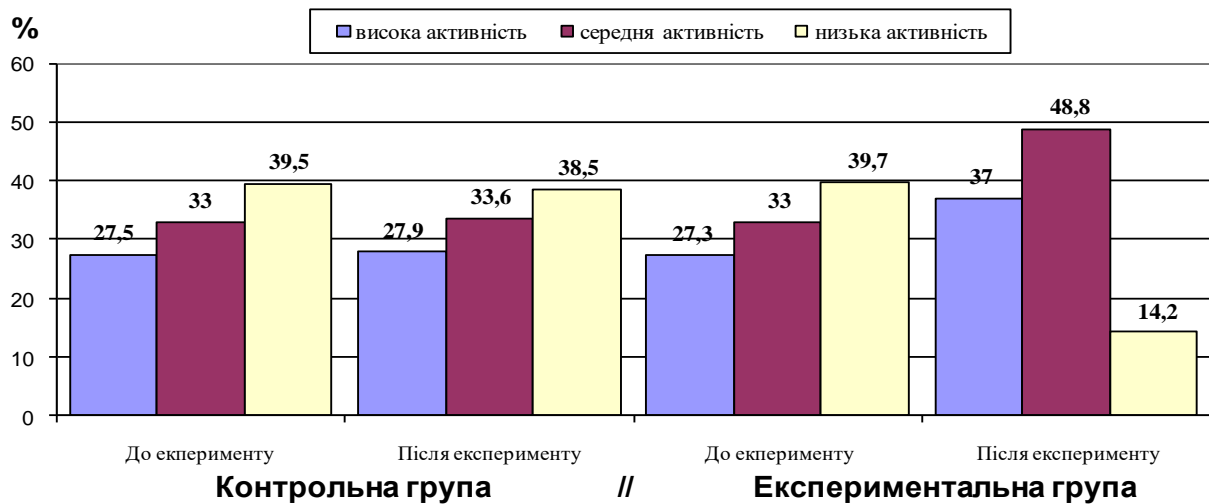


Рис. 3.5. Гістограма динаміки власної сексуальної активності в уявленнях підлітків до і після формувального експерименту (%)

більш розкутих та впевнених. А в процесі обговорення сцен з художнього фільму «Кінсі» (2004 р., реж. Б.Кондон.), що стосувалося різного роду сексуальної поведінки персонажів, вони зайняли об'єктивну позицію щодо таких проявів, акцентуючи увагу не скільки на її безпечності, скільки на можливості отримання задоволення від такої діяльності.

Зміни за середнім рівнем сексуальної активності в уявленнях підлітків експериментальної групи відбулися у 15,8 % респондентів. У них помітно змінилися позиції у модельованих ними ситуаціях сексуального характеру. Такі хлопці та дівчата, заявили про можливу ініціативність під час висловлення бажання вступати в сексуальні стосунки з потенційними партнерами. Що правда, за умови достатньо тривалого часу знайомства та перспективи розвитку стосунків з цією людиною. Крім того, їх активна позиція, проявлятиметься якщо тільки обставини будуть сприятливими, наприклад, задалегідь організована романтична атмосфера (свічки, приємний аромат, ліжко). Ми вважаємо, що позитивні тенденції в уявленнях досліджуваних підлітків відбулися через те, що на тренінгових заняттях значну частину часу було приділено обговоренню та моделюванню різних сцен, які могли б відбутися у житті хлопців та дівчат під час спілкування з їх потенційними чи реальними сексуальними партнерами. Під час виконання такого роду завдань у підлітків

помітно переформулювалися висловлювання по відношенню до їх майбутніх нових знайомств та фліртувань.

Кількість респондентів із низьким рівнем активності у сексуальних уявленнях підлітків знизився від 39,7 % до 14,2 %. Це вказує на суттєві зміни в можливих сексуальних сценаріях респондентів експериментальної групи підліткового віку. Вони після участі в тренінгу вже не ототожнювали себе в якості пасивних очікувачів. Позиція таких хлопців та дівчат полягала у прийнятті сексуальності як обов'язкової частини життєдіяльності, але в майбутньому. Мотивом тимчасового утримання є неготовність до такого виду активності, а не страх невдачі чи неприязнь, як на початку формувального експерименту.

Отже, внаслідок використання когнітивно-біхевіоральних технологій спостерігається досить виражено динаміка уявлень щодо сексуальної активності до взаємодій у досліджуваних експериментальної групи підліткового віку.

У контрольній же групі цього віку відбулися несуттєві зміни сексуальних конативних уявлень. Якісні перебудови у цій групі стосувались діапазону в межах 1 %.

Для повного визначення ефективності розробленої нами розвивально-корекційної програми важливо також проаналізувати динаміку сексуальної активності у респондентів юнацького віку. Результати контрольного зрізу презентовано на рис 3.5.

В експериментальній групі юнацького віку високий рівень активності, який був на початку експерименту властивий 31 % досліджуваним зріс наприкінці – до 58,2 %. Це вказує на збільшення серед респондентів юнацького віку експериментальної групи таких особистостей, які уявляють себе у широкому спектрі ситуацій сексуального змісту, виступаючи у цих обставинах в ролі повноправного учасника або ж ініціатора. Вони не лише готові проявляти ініціативу під час флірту з потенційними сексуальними партнерами, але й поставили за мету, наприклад, змінити власний гардероб із тим, щоб

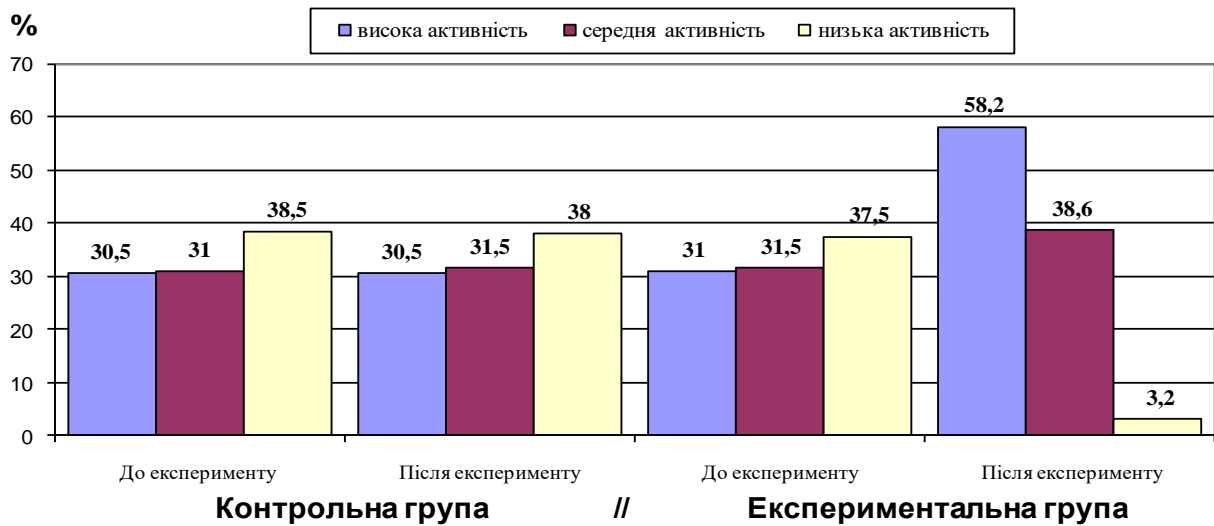


Рис. 3.5. Гістограма динаміки власної сексуальної активності в уявленнях юнаків до і після формувального експерименту

визначити себе у більш активній сексуальній позиції. Ці юнаки заявили про необхідність пошуку в майбутньому балансу між відверто вульгарною та сексуально привабливою поведінкою, яка б не знижувала відчуття власної гідності в очах інших, а скоріше, навпаки, піднімала його. Іншими словами, юнаки, що презентують цей рівень розвитку конативних сексуальних уявлень, перспективу сексуального вдосконалення в подальшому вбачають у напрямку розвитку особистісної сексуальної культури.

Показники за середнім рівнем власної активності в уявленнях юнаків експериментальної групи збільшилися від 31,5 % до 38,6 %. Досліджувані, які після формувального експерименту виявилися на означеному рівні активності в сексуальних уявленнях про себе відокремлювалися від інших респондентів перш за все тим, що, аналізуючи свій гардероб, вони відмітили недостатню відвертість предметів одягу та брак відчуття власного стилю у манері їх носити. В процесі тренінгу вони навчилися аналізувати та описувати свої сексуальні фантазії, що раніше для них було непосильним. Запропоновані юнакам заняття допомогли молодим людям стати вільнішими у побудові уявних сценаріїв сексуальної взаємодії. Більш відчутною стала свобода у виборі сексуальних

партнерів. Про це свідчать висловлювання хлопців та дівчат про збільшення значущості сексуальних фантазій в їх житті. Серед них наступні:

Артем (15 р.): «...навчився вільно говорити на тему сексуальності. До цього часу я відчував багато труднощів у спілкуванні з дівчатами. Раніше я був упевнений у тому, що не знайду свою нішу у ролі сексуального партнера. Це дуже мені заважало у повсякденному житті. А тепер ситуація змінилася...»;

Аліса (14,5 р.): «Фантазування – це можливість побути, хоча б в уяві з тим хто викликає у тебе еротичні почуття... »

Сергій (14 р.): «Сексуальні фантазії допомагають визначити мої сексуальні вподобання...»;

Кирило (16 р.) «За фантазії ніхто не наказує. За це не потрібно соромитися. З цим потрібно жити...»;

Олена (18 р.): «Коли я маніпулюю різними сексуальними сценами у своїй уяві, то наповнюю свій досвід чуттєвістю...».

На основі ціннісного ставлення до петингової активності респонденти юнацького віку визнали його доступність та альтернативну заміну нею повноцінного сексуального акту в період дорослішання. При цьому, як і раніше, вони наполягають на можливості отримання сексуального досвіду лише з тими, до кого мають інтимні почуття та за умови тривалого знайомства, тобто випадкові контакти молоді люди, за їх вербальними висловлюваннями, вважають неприйнятними.

Нам вдалося також досягти певних успіхів під час роботи і з тими респондентами, які мали низький рівень сексуальної активності у власних уявленнях. Після формувального експерименту їх кількість зменшилась на 34,3 %.(від 37,5 % до 3,2 %). Вони деякою мірою для себе зняли табуваність на використання сексологічних понять, стали виділяти в своїй зовнішності значно ширше коло елементів своєї сексуальної привабливості, почали використовувати відповідний сленг у ході обговорення інтимно-сексуальних питань. Більше того, вони допускають можливість сексуальної близькості, хоча лише у формі петингової практики. Однак такі прояви розкутості

спостерігаються лише у колі близьких та значущих людей. Встановлено, що однією з головних відмінностей, яка відділяє їх від інших, більш активних досліджуваних, є незмінне бажання пошуку якогось універсального способу вираження своєї сексуальності. Таких підлітків та юнаків виділяє з-поміж інших постійний пошук універсальної відповіді, яка б маскувала їх неосвіченість та сором'язливість, викликану розмовами про сексуальне життя.

Порівняння тих же самих даних респондентів контрольної групи показав практично повну відсутність змін. Це свідчить про те, що без спеціально організованого психологічного супроводу становлення сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання буде відбуватися повільно, що робить її носія менш адаптивним у процесі сексуальної соціалізації та вибору майбутнього подружнього партнера.

Вікова динаміка показників сексуальної активності в уявленнях періоду дорослішання доказує те, що в юнацькій групі позитивні зміни є більш динамічними. Це свідчить про те, що юнаки більш схильні проявляти ініціативу у сексуальній взаємодії ніж підлітки. Їх уявлення носять більш різноманітний та розкутий характер. Сексуальні ж уявлення підлітків містять певні умовності, які заважають їм експериментувати з моделюванням інтимно-еротичних ситуацій.

Отже, виходячи з аналізу результатів дослідження після проведеного формувального експерименту, можна зробити висновок про ефективність впровадження програми та соціально-психологічного тренінгу щодо оптимізації сексуальних уявлень про себе підлітків та юнаків. Успішність розвивально-корекційної програми також підтверджується результатами анкетування підлітків, яке базувалось на зворотному зв'язку психолога з учасниками тренінгу про його результати.

3.3. Консультативна допомога психологу з проблеми розвитку сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку

У зв'язку з реформацією загальнолюдських цінностей у сучасному суспільстві, посиленням серед молоді бажання швидкого дорослішання та освоєння конкурентоспроможності у міжстатевих взаємозв'язках різко зростає значущість психологічного впливу на сексуальну свідомість і самосвідомість особистості в період її дорослішання. Однією із перешкод цьому є невміння багатьох спеціалістів провести горизонтальні зв'язки сексуальності з різними сферами життєіснування молодої людини, що призводить до «несумісності з життям» таких намірів. У вирішенні цих питань особливо важливою є правильно організована професійна консультативна робота практичних психологів шкіл та психологів-консультантів приватних установ, що надають психологічну допомогу підліткам та юнакам. Кожному психологу-практику необхідно розуміти, що внаслідок лібералізації етичних норм та розповсюдженості інформації через ЗМІ, що пропагують еротику та секс, підсвідомо змінюється і сексуальна поведінка людей. Вона стає вільнішою, але проблем з якими звертаються до психологів-консультантів, пов'язаних з сексуальністю, залишається не менше і, навіть, виникають нові.

Консультування людей із проблемами сексуального характеру – це досить складна сфера психологічної діяльності, як для клієнтів, так і недосвідчених консультантів. Такі труднощі викликані кількома причинами. Серед них і та, що багато людей не володіє елементарними знаннями щодо діяльності психологів, сексопатологів, сексотерапевтів, сексологів. У зв'язку з цим, вказує Ю.Альошина, зустрічаються нерідкі випадки помилкових звернень, коли до консультанта приходять клієнти з глибокими розладами сексуальної поведінки, яких він вимушений одразу відправляти до відповідних спеціалістів [7]. Тому психологу-консультанту необхідно володіти хоча б мінімальними знаннями в галузі сексології та сексопатології для того, щоб насамперед не братися за те, з чим він явно не може впоратися.

Педагоги, які займаються вихованням підлітків та юнаків, мають враховувати, що розвиток їх сексуальної самосвідомості як відносно стійкої, більшою або меншою мірою усвідомлюваної системи уявлень про себе, це той «полігон», на основі якого вони будуватимуть свої сексуальні взаємостосунки з іншими та структуруватимуть ставлення до себе, що є дуже актуальним для прикладної діяльності шкільного психолога та організації психологічної служби в основній школі, коледжі та ліцеї [117].

Перш за все, практичний психолог, консультуючи з питань сексуальності, має чітко розрізняти норму та патологію. Під час визначення критеріїв сексуальної норми консультант має враховувати, що на сьогодні немає жодної соціальної групи, яка б могла претендувати на статус зразкової у сексуальній активності. Як вважає відомий сексолог Д.Енікєєва, спираючись на власні дослідження, головним постулатом для точки відліку своїх умовисновків у консультанта має бути те, що у суспільстві, яке пройшло довготривалий еволюційний розвиток, сексуальну активність доцільно відокремлювати від статевого акту, що спрямований на продовження роду. У зв'язку з цим, наполягає дослідниця, сексуальна активність, що має власну специфіку, повинна приносити задоволення та пізнання партнера, а також не бути ущербною для психічної, соціальної чи фізичної сутності учасників цього процесу [42]. Внаслідок вище зазначеного виникають межі, що розділяють позитивне та негативне, а також критерії, на основі яких можна судити, що є нормою сексуальності людини. До основних критеріїв належать критерії статистичної, експертної, моральної та континуумної норм. Статистична норма визначається зазвичай через міру розповсюдженості певної поведінки серед населення. Норма с точки зору експертів, наприклад гомосексуальності, визначається шляхом дебатів та голосувань щодо правомірності тієї чи іншої рідкісної особливості людини. Норма сексуальної моралі диктується через призму існуючих в конкретному суспільстві етичних установ, що склались в процесі пристосування певної популяції людей у конкретних умовах. Континуумна або ситуативна норма – це одне з найскладніших питань через те,

що з'явилося порівняно не давно та є дуже спірним. Синонімом до континуумної норми можуть бути також терміни «індивідуальна» чи «партнерська» норма.

Вченими (Ю.Альошиною, І.Коном, В.Джонсон, А.Кінсі) висловлювалися припущення, що індивідуальні сексуальні реакції можуть визначатися різними детермінантами, зокрема, статевими ролями або ж жорсткими стереотипними правилами для сексуальних реакцій тих чи інших індивідів. Тому психологу необхідно приймати до уваги наявність індивідуальних варіацій у фактичній сексуальній поведінці, поряд із тим, як ці реакції інтерпретуються оточуючими та учасниками. Відомий американський сексолог Г.Келлі вказував на те, що з появою ситуативних критеріїв сексуальної норми відповідні смаки та активність стали розглядатись через призму наступних питань: чи є певна поведінка прийнятною з точки зору тієї людини, яка до неї схильна; чи можна назвати ту чи іншу поведінку безпечною; чи не припускає вона експлуатацію інших людей; чи заснована вона на взаємній відповідальності та одностайності повнолітніх партнерів [59]. При такому підході поняття «адекватності» та «неадекватності» стають елементами континуума, в якому враховуються багато індивідуальних факторів. Таким чином, сучасна сексуальність охоплює досить широкий спектр поведінки. Більшість технік сексуальних стосунків вважаються природними, якщо їх такими визнають обидва партнери. Наприклад, мастурбацію (особливо в період дорослішання) та оральний секс можна вважати цілком прийнятними видами сексуальної активності, за умови що вони не мають нав'язливого характеру [66].

Як уже зазначалось раніше, особистість підлітково-юнацького віку в процесі активного розвитку сексуальної самосвідомості, не отримуючи достовірної інформації на свої запити від компетентної особи, може керуватися сексуальними диспозиціями, міфами та прикладами, що панують у соціально значущому середовищі, приймаючи їх за єдино правильні. Такі міфи найчастіше є необґрунтованими і викривленими. При чому отримання подібної інформації є необхідною умовою забезпечення процесу особистісного

зростання молодих людей. А коли повідомлення поступають від авторитетного та впливового, на їхню думку, джерела, то й сприймаються ними як аксіома. Занепокоєння викликає також і той факт, що вчителі і батьки найчастіше у процесі виховання дітей керуються певними міфами [147] [89].

ЗМІ через рекламу роблять свій внесок у конструювання подібних міфів, натякаючи, що саме у зовнішній привабливості криється секрет успішності сексуальних стосунків. В результаті означених комерційних проєктів більшість молодих людей приходять до переконання, що за для повноцінного існування у ролі сексуального партнера необхідно більше приділяти уваги власній зовнішності [96]; [150]; [155]. Така турбота про власне тіло може набувати нав'язливого характеру та, через страх зіштовхнутися з невдачею, заважати насолоді від обіймів, що сприятиме уникненню майбутніх сексуальних контактів. Хоча це є цілком звичною реакцією особистості напередодні важливого завдання та бажання отримати відмінний результат, та сама модель подібного емоційного переживання через епізодичну невдачу може стати початком безперервного циклу сексуальних труднощів. Прагнення такої людини в будь-якому випадку зайняти позицію лідера часто криється в надмірній потребі задовольнити партнера. Досить звичною може бути практика, коли чоловік-лідер вважає, що зобов'язаний задовольнити жінку, тоді як останній властиво думати, що вона має потурати сексуальним бажанням та примхам чоловіка. Жінка-клієнт, з цього приводу, може, наприклад, відчувати постійну стурбованість ставленням свого партнера, у якого, можливо, секс з нею викликає нудьгу. Такі міфічні норми, для багатьох хлопців та дівчат є ідеальними мірлами щасливого сексуального життя. У зв'язку з невідповідністю стереотипним уявленням у свідомості молодої людини може окреслюватися почуття неповноцінності, незадоволеності та розчарування у самій собі як особистості сексуально не привабливої та соціально не успішної. Дуже важливо, щоб сам психолог-консультант не знаходився під дією різноманітних міфів та стереотипних уявлень для повноцінного об'єктивного аналізу ситуації клієнтів.

На консультаціях підлітки та юнаки хочуть аби психолог розділив позиціоновану ними концепцію життя та обов'язково сформулював шляхи рішення, притримуючись їх власних правил. Але для того, щоб практичний психолог міг бути професійно ґрудованим спостерігачем та об'єктивним коментатором подій, з якими до нього звертаються молоді та недосвідчені люди, але часто категоричні через юнацький максималізм, йому слід дотримуватись ряду специфічних принципів під час проведення консультації з питань становлення системи сексуальних уявлень особистості.

1. Консультант не має бути обтяженим власними сексуальними проблемами. Це необхідно задля адекватного реагування на відповідні труднощі клієнтів;

2. Консультанту необхідно вільно та відверто говорити про сексуальні проблеми, не вживати завуальованих фраз, правильно використовувати сексологічну термінологію;

3. Консультанту в певних випадках важливо першим почати розмову щодо можливих сексуальних проблемах клієнта, оскільки останній може соромитися;

4. Консультанту важливо уміти інтерпретувати сексуальні проблеми, коли клієнт демонструє їх у замаскованому вигляді;

5. Професійний консультант може надати клієнту об'єктивну інформацію за умови, якщо він сам розуміється на різних питаннях сексуальності людини.

6. Психологу важливо бути готовим до того, що під час консультації може виявитися фрагментарність або суттєва викривленість сексуальних уявлень молоді;

7. Спеціаліст має усвідомлювати межі власних можливостей. Не допустимо переступати кордони сексотерапії без спеціальної на те підготовки.

8. Консультанту необхідно знати, у яких випадках клієнта слід направити до інших спеціалістів та надати адреси цих фахівців;

9. Консультанту слід відмовитися від критичних оцінок стосовно сексуальної поведінки та переваг клієнта.

В умовах психологічної консультації під час безпосереднього інтерв'ювання процес зазвичай починається з оцінки клієнта. Особливістю цього виду роботи є візуальна діагностика за сексуальними властивостями [153]. Однією з них є визначення типу статевої конституції клієнта (підліткового чи юнацького віку) [109].

Поряд із цим, на перших етапах консультування одним із найскладніших завдань є формування психологічного запиту клієнта. Оскільки тема для обговорення є досить інтимною, то психологу доводиться долати в першу чергу дію захисних психологічних механізмів клієнта. Виділяється декілька захисних реакцій, які найбільше зустрічаються під час консультування особистості, що дорослішає: вербалізовані заперечення, замовчування, реакції роздратування, негативізм при обговоренні чинників, формальна кваплива згода з психологом, відхилення від суті обговорюваних питань [5].

Якщо клієнт не готовий говорити прямо про сферу своєї сексуальності, то важливо правильно підібрати метод, щоб почати таку бесіду, задавши їй правильного русла. Оскільки для консультанта не завжди є можливим розпитувати про інтимні сторони життя клієнта, то вивчення його сексуальності може починатися зі стандартного питання або своєрідної гри з клієнтом: «Що ви можете розповісти про своє статеве життя? – «Усе добре» або «Нормально». Однак консультанту не слід задовольнятися такою поверхневою відповіддю. Необхідно використати уточнюючі запитання : «Що означає «добре»?», «Що є для Вас нормою в статевому житті?». Тим самим психолог дасть клієнту зрозуміти, що коротка відповідь точна, але не достатня. Але психологу слід бути максимально тактовним, інакше він ризикує переступити етичні принципи консультування. Внаслідок чого у клієнта може скластися враження, що консультант хоче вирішити свої власні проблеми через його ситуацію та обуритися. Коли клієнт не говорить про свою сексуальність нічого, а того вимагає ситуація, то консультант має навести його на цю думку

питанням: «Ви нічого не хочете розповісти про своє сексуальне життя». Таке зауваження може бути більш доречним, аніж питання. Якщо клієнт відповідає питанням: «А що Ви хотіли б дізнатися?», зауваження можна перефразувати: «Чому Ви нічого не говорите про сексуальне життя». Під час обговорення подібних питань, не слід чинити тиск на свідомість клієнта, та все ж можна наголосити, що без такого обговорення значно важче зрозуміти інші сторони його ситуації.

На етапі збору інформації було б цілком доречним практичному психологу дотримуватися чіткої схеми для побудови індивідуальної картини світу клієнта. Для систематичного збору елементів інтимної життєвої ситуації підлітків та юнаків ми б рекомендували використовувати розроблену нами модель сексуальної самосвідомості для зазначеної вікової групи. На наш погляд, вона є дуже простою у застосуванні та інформативною для побудови психологічного діагнозу. Орієнтуючись на трикомпонентну структуру сексуальної самосвідомості, психологу буде зручно побудувати детальний план інтерв'ю та визначити специфіку кожної з її складових у окремого хлопця чи дівчини. Починати збір інформації ми б рекомендували з когнітивних уявлень підлітків та конативних – юнаків, а потім піддати аналізу емоційно-оцінні переживання. Така розрізненість викликана недостатнім практичним досвідом підлітків. Клієнтам цього віку спочатку необхідно допомогти окреслити уявлення про рівень знань щодо своєї сексуальності, тобто сформувати спільний словниковий інструментарій для характеристики сексуальних уявлень. Наступним кроком можуть бути обговорення з підлітком уявлень про його поведінку в певній інтимній ситуації та переживань з цього приводу. У юнаків алгоритм консультації буде дещо відрізнитись через те, що у цьому віці клієнт хоча б на мінімальному рівні може описати деталі сексуальної прелюдії, чи сексуальних фантазій, в які він сам включений. Для того щоб зрозуміти вже існуючі стереотипні уявлення, котрі наповнюють свідомість молоді особистості, необхідно зібрати «сиру» базу даних про те, як саме вона уявляє ті чи інші види сексуальної активності. Потім означити їх у смислові одиниці,

відповідно до наповненості кожного зі складових сексуальної самосвідомості та відмітити особливості сексуальних емоційно-оцінних переживань юнаків. Структура сексуальної самосвідомості не буде зміненою у такому випадку, але наповнюватиметься з врахуванням особливостей зростання в юнацькому віці.

Бувають випадки, коли в процесі консультування особистості, що дорослішає, раптово нею «проговорюється» або ставиться під сумнів доцільність роботи консультанта. Така ситуація може бути окреслена наступними фразами: «Все це не так важливо. У мене і так було б все добре, якби налагодилось моє сексуальне життя». Це свідчить про переважання психологічного фактора в сексуальних труднощах особистості. Виникнення порушень в таких ситуаціях часто датується якоюсь подією, яка передувала зміні ситуації. Клієнти часто спрощують свою ситуацію наступними висловами: «Вона просто відмовляється на мене звертати увагу» чи «Він мене просто зневажає», «У мене після такої ситуації не має бажання...», при цьому підкреслюється фізіологічний характер проблеми. Головним завданням, яке необхідно вирішити консультанту у подібній ситуації – якомога детальніше розібратися в тому, з якою періодичністю проявляються ці труднощі. Така інформація може дати достатньо для постановки точного психологічного діагнозу та індивідуального підбору заходів корекції.

Під час проведення консультації з підлітками та юнаками потрібно чітко усвідомити, що завоювати їх прихильність так же просто, як і втратити. На початку бесіди вони розраховують почути відповідь на питання, які їх цікавлять, але сказати про це їм досить складно. Через те, що говорити на перших етапах, можливо, доведеться психологу, то його функція буде більше просвітницькою, але з метою сформувати довіру до власної персони.

Підлітки та юнаки з особливим інтересом спілкуються з психологом щодо уявлень про свою сексуальність. При цьому вони можуть бути зніяковілими, зухвалими, спокійними, але майже завжди зацікавленими у розмові. Таким чином, вони компенсують нестачу достовірної інформації. Оскільки хорошої популярної літератури про сексуальні стосунки раніше було недостатньо, а

зараз вона у надлишку, то психологу часто доводиться виступати у ролі порадики, що саме доречно почитати та куди звернутися з подібними проблемами, до чого бажано та не бажано прагнути сексуальним партнерам. Звичайно говорити про це треба з обережністю, але мати певні уявлення про існуючі популярні видання з проблем сексуальності консультанту [166].

Практичному психологу, роз'яснюючи з підлітками питання про міжстатеві стосунки людей, завжди важливо враховувати, що інформація має бути конкретно адресованою, з урахуванням психологічної спрямованості на індивідуальні властивості особистості періоду дорослішання (інтересів, мотивів, уподобань) та умов її розвитку (матеріальної забезпеченості, стилю виховання, урбанізованості). Психолог, реалізуючи принцип довіри, має враховувати те, що його роз'яснення мають бути короткими та однозначними, а також стосуватися тільки тих питань, які цікавлять вихованців у ситуації «тут і тепер».

Особливо важливим є принцип сексуально нейтральної статевої просвіти в період активного розвитку лібідо. Дискусії з підлітками та юнаками не мають бути сексуально збуджуючими. Якщо такі випадки мають місце в практиці психолога, то сексуальний потяг зростаючої особистості важливо утримувати в стані мінімального напруження, поки не будуть вироблені відносно стійкі здібності для керування своїми потягами та сексуальною поведінкою. Поряд з цим не варто забувати психологу про емоційно-почуттєвий компонент у процесі сексуального виховання особистості періоду дорослішання. Таке виховання молоді має бути не лише суто етичним чи медичним, але й психологічним [32].

Оскільки невід'ємною частиною психологічного супроводу сексуального розвитку особистості в період дорослішання є дорослі, зокрема, батьки, то вважаємо за необхідне зупинитися на особливостях роботи практичного психолога з цією категорією клієнтів. Консультуючи батьків з приводу сексуального життя дітей, їм потрібно допомогти зрозуміти поведінку своїх нащадків, що дорослішають, а потім надати рекомендації щодо відвертої

розмови з ними. Важливо, щоб дорослі усвідомили, що певні ризиковані вчинки є невід'ємною частиною дорослішання особистості. Дії, до яких вдаються підлітки та юнаки у сексуальних стосунках наповнені азартом та страхом та є цінним досвідом для молодого особистості. Включаючись до такої поведінки, молодь на межі гострих відчуттів та «ефекту новизни» отримує можливість визначитися у власних вподобаннях та розвивати свою сексуальну індивідуальність. У разі невдачі існує велика ймовірність розвитку різноманітних сексуальних комплексів, що матимуть вплив на побудову сексуальних сценаріїв у дорослому віці. Батькам важливо усвідомлювати подібні механізми та зайняти об'єктивну виважену позицію старшого друга, а не принижуючого дорослого. Хочемо зауважити, що бувають випадки, коли необміркована ризикована сексуальна поведінка (сексуальні дії з мало знайомими людьми, насильні коїтальні стосунки, паління, вживання алкоголю та наркотиків, пошкодження власного тіла, крадіжки) проявляється як протест, що спрямований проти авторитету батьків. Подібні дії підлітків та юнаків частіше є частиною зусиль задля пошуку власної ідентичності, шляхом самовизначення, емансипації та відокремлення від інших, в тому числі й від батьків.

Іноді поведінка молоді може бути оманливою. Підлітки та юнаки справді намагаються зробити правильний вибір, що базуватиметься на поміркованому ризику, котрий обертається небезпечними наслідками. Наприклад, багато хлопців не помічають пастки, надмірно захоплюючись конструюванням власного тіла заради більшої сексуальної привабливості, у надмірному фізичному навантаженні на несформований організм. Батькам потрібно бути добре інформованими, щоб допомогти своїм дітям в цій боротьбі.

Хлопці та дівчата підсвідомо шукають у своїх батьках поради та прикладу того, як оцінити позитивний та негативний результат ризикованого вчинку. Батьки мають допомогти своїм дітям навчитися розрізняти ризик та передбачати наслідки свого вибору, а при необхідності – спрямовувати енергію підлітків на виважену діяльність. Дорослим слід також постійно звертати увагу

і на власну поведінку. Підлітки та юнаки спостерігають та копіюють їх, навіть не усвідомлюючи цього [111].

Батьки часто звертаються за порадами до психолога з проблем непорозуміння з підлітками чи юнаками, котрі ведуть себе досить демонстративно та зухвало. І.М.Цимбалюк та Р.С.Немов виявили причини розходжень у поглядах зазначених поколінь, а саме: невміння батьків рефлексувати та аналізувати ситуацію з позиції підлітка чи юнака, а натомість дорослі досить часто займають позицію всезнаючого вчителя та гіперопікуна. Унаслідок цього зростає недовіра підлітків до інших (батьків), що призводить до порушення міжособистісного психологічного контакту [103]; [171].

Багато батьків вважає, що сексуальність - прерогатива дорослих, а прояви сексуальності дитини – наслідування аморальної поведінки невихованих людей. Це помилкові переконання, що виникають часто у випадках, коли у власних сім'ях батьків ця тема була категорично закрита. При цьому психологам (і не тільки їм) часто доводиться чути історії про те, як підлітків карають за природні прояви їх сексуальності (мастурбацію, інтимне спілкування з ровесниками, зацікавленість еротичними зображеннями). Пережиті ними при цьому відчуття повної ганьби і спустошеності залишаються в пам'яті особистості, що дорослішає, на все життя. Згадувати та розповідати про це виявляється емоційно важким процесом, не говорячи вже про те, що такі покарання часто призводять до серйозних неврозів і сексуальних проблем в дорослому віці. Перед практичним психологом стоїть завдання підвищеної складності: тактовно пояснити, що поняття дитячої та підліткової сексуальності все ж існує. Цілком закономірним є те, що людина в будь-якому віці вільно або мимоволі цікавиться питаннями сексуальності, осмислює їх для кращого розуміння себе і оточуючих, а також для успішного освоєння спочатку ролі хлопчика чи дівчинки, долі хлопця - дівчини, а ще далі - ролі не тільки чоловіка чи жінки, але й подружжя, батька та матері.

В процесі роботи з батьками підлітків та юнаків одним із завдань практичного психолога є розвиток навичок ведення тактовної розмови про

інтимне життя людини та, зокрема, їх дитини. Адже підлітки ще не досягли необхідного соціального статусу і достатнього морального, фізіологічного, інтелектуального рівня розвитку порівняно з дорослими. Тому їм слід зауважити, що отримати ефективний результат внаслідок проведення роз'яснювальної роботи можливо лише у результаті застосування спеціальних технік. Разом з тим, однією з основних причин незнаходження спільної мови з хлопцями та дівчатами підліткового віку з проблем сексуальних уявлень є нездатність багатьох дорослих зрозуміти специфіку вікового психічного розвитку особистості в період дорослішання. Пубертатний період досить не тривалий за термінами перебігу, тому за такий короткий проміжок часу підлітки та юнаки не встигають накопичити факти з власного сексуального досвіду, щоб інтегрувати його з власною сексуальною самосвідомістю та ще й у вигляді чітких уявлень або стійких асоціацій. Дорослі мають своє, часто викривлене, розуміння сексуальності.

Зупинимось детальніше на універсальних рекомендаціях з приводу проведення відвертої розмови з підлітками та юнаками, які можуть стати у нагоді як батькам так і психологам-початківцям:

- Обговорювати проблему з підлітками треба прямо, використовуючи, прості слова для описання емоційних переживань;
- Розмова має починатися з обговорення їх попереднього досвіду сексуальних взаємин та відповідати рівню фізіологічного, інтелектуального і емоційного розвитку підлітків чи юнаків;
- Важливо бути врівноваженим у випадках коли розмова про секс засоромлюють підлітків. У таких ситуаціях доречним було б наголосити на тому, що у процесі розвитку суспільства також були періоди, коли про секс говорили із соромом, натякаючи на те, що і їх засмученість може носити тимчасовий характер;
- Не є обов'язковим піддавати аналізу під час розмови стосовно сексуальності з особистістю підліткового чи юнацького віку власний інтимний

досвід. Але часто дорослі захоплюються наведенням прикладів та забувають запитувати у співрозмовника їхню думку;

- Необхідно враховувати, що у всіх підлітків є сексуальне життя – реальне чи у фантазіях. Роздуми про сексуальність є важливою частиною дорослішання;

- Вести бесіду з молоддю про секс можна лише після розширення власних знань щодо їх сексуального життя. Не можна тиснути в тих питаннях, що стосуються їх сексуального життя. Їх сексуальність багато в чому має експериментальний характер та може змінюватись. Якщо грубо втручатися у цей процес, то він може стати більш ригідним та заблокуватись захисними механізмами в сексуальні комплекси.

Як зазначають відомі дослідники з проблем сексуального виховання молоді, під час співбесіди з підлітками дорослому важливо дотримуватися конкретних методологічних положень. Найважливішим є принцип зв'язку з життєвим досвідом як можливістю осмислення дитиною поданої нової інформації на основі її власного досвіду. У зв'язку із цим К. Леві вказував на те, що не має потреби заглиблюватися в деталі, які підростаюча особистість не здатна зрозуміти. Т.В.Говорун визначає, що тема людських міжстатевих взаємостосунків має бути такою ж звичною для обговорення в колі сім'ї чи учнівській групі, як і всі інші. Однак до цього можна додати, що значна частина батьків і вчителів намагаються (або навмисне це роблять) відволікати увагу дітей від проблеми сексу або ж усілякими способами починають її нівелювати чи, ще гірше, кидати непристойні, саркастичні репліки відносно залицянь, обіймів, поцілунків підлітків [32]. У вихованця після осмислення таких реакцій дорослих формується власне ставлення до своїх сексуальних уподобань. Оскільки відчуття особистісної конформності для підлітка є важливою ознакою, то подібна поведінка з боку дорослих негативно впливатиме на його сексуальну ідентифікацію, а сприйняття себе відбуватиметься як чогось невідповідного загальноприйнятим нормам у світі дорослих. Такі установки можуть лягти в основу неадекватної самооцінки або

агресивних патернів поведінки, які й визначатимуть характер інтимних стосунків з майбутніми сексуальними партнерами.

Отже, у цьому підрозділі ми висвітли комплекс провідних психолого-педагогічних рекомендацій, що адресовані батькам та практичним психологам з оптимізації становлення системи сексуальних уявлень особистості в період дорослішання. При розробці комплексу психологічних прийомів враховувалися соціально-психологічні особливості психосексуального розвитку підлітків та юнаків, а також специфіка структурних компонентів сексуальної самосвідомості особистості цього віку.

Висновки до третього розділу

1. Програма та соціально-психологічний тренінг, головна мета яких оптимізація становлення сексуальної самосвідомості як системи сексуальних уявлень про себе у підлітків та юнаків розроблені на засадах когнітивно-біхевіорального підходу, що додало успіху у практичному застосуванні матеріалів дослідження. Тому, що саме на його положеннях вдалося відобразити специфіку поєднання вчинків та уявлень особистості. Через особливості інтерпретації тих чи інших елементів образу сексуального Я можливо виокремлювати та піддавати корекції найбільш викривлені сексуальні уявлення.

Групова робота з підлітками може спиратися на їх участь у тренінгах, дискусіях і диспутах, у процесі яких психологам пропонується розглядати питання, які дозволяють уточнювати та диференціювати сексуальні поняття. Широкого впровадження набула робота з вправами, які дозволяють моделювати різні варіанти бачення того чи іншого аспекту сексуальності, що дало можливість для підвищення ефективності сексуальної саморефлексії, а також формування адекватної самооцінки власних можливостей. Метод конструювання поведінкових реакцій учасників на обставини різноманітних життєвих ситуацій, що можуть відбуватися під час сексуальної взаємодії,

дозволило розвинути й удосконалити уміння підлітків та юнаків будувати ефективні сценарії безпечної сексуальної поведінки.

2. Аналіз результатів дослідження за основними показниками розвитку сексуальної самосвідомості особистості підлітків та юнаків після проведення формувального експерименту свідчить про наступне:

- у юнаків більше ніж у підлітків відбулася диференціація в уявленнях щодо тілесних особливостей, зокрема про анатомо-фізичні ознаки сексуально привабливих чоловіків та жінок. Також юнаки схильні виокремлювати ті чи інші ознаки, дослухаючись більше до власних індивідуальних вподобань, аніж до стереотипних суджень, як це роблять підлітки;

- набула іншої спрямованості статево-рольова ідентифікація: сильніше стали проявлятися андрогінні властивості у підлітків, а маскулінності/фемінінності у юнацькій вибірці;

- особливістю генези емоційно-ціннісного ставлення особистості як об'єкта сексуальності є те, що підлітки більше піддаються модифікації суджень про себе, ніж юнаки;

- уявлення щодо власної сексуальної активності набули більш розкутого та відвертого змісту в юнацькій вибірці, аніж у підлітковій.

3. Виходячи з основних положень щодо психологічних особливостей процесу побудови системи сексуальних уявлень особистості у підлітковому та юнацькому віці, було визначено основні аспекти консультативної допомоги психолога з проблеми розвитку сексуальної самосвідомості особистості клієнтів зазначеного віку та їх батьків з приводу сексуальної сфери дітей. Серед них такі, що стосуються критеріїв сексуальної норми, міфів та стереотипних переконань про сексуальність людини, методики ведення консультативного інтерв'ю з питань психосексуального розвитку, об'єктивної оцінки клієнта, формулювання правильного психологічного запиту, принципів роботи з підлітками та юнаками, що переживають труднощі у сексуальній сфері. Для більш успішного проведення психологічних консультацій щодо сексуальних уявлень рекомендовано застосовувати симбіоз концептуальної моделі сексуальної самосвідомості особистості у період дорослішання та п'ятикрокової моделі прийняття рішення, які є

зручними у застосуванні та інформативними для побудови процесу конструктивної співпраці консультанта та клієнта.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичний аналіз, методологічне обґрунтування та експериментальне розв'язання проблеми генези системи сексуальних уявлень про себе підлітків та юнаків; визначено критерії та рівні розвитку зазначеного феномену; виявлено динаміку компонентів сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання за віковими та гендерними ознаками; здійснено експериментальну апробацію програми та соціально-психологічного тренінгу оптимізації становлення сексуальної самосвідомості особистості, що дорослішає.

1. Теоретичне дослідження проблеми психосексуального розвитку як системи сексуальних уявлень особистості показало відсутність єдиного наукового підходу до розуміння природи феномену сексуальності особистості. Сформульовано визначення поняття «сексуальна самосвідомість», за яким це відносно стійка, більш чи менш усвідомлювана, цілісна система сексуальних уявлень, переконань, установок індивіда про себе, про власне сексуальне Я як суб'єкта сексуальної діяльності, що володіє індивідуальними сексуальними властивостями, будуючи їх на основі інтимно-еротичних взаємостосунків з іншими. Сексуальна самосвідомість у підлітковому та юнацькому віці є складноорганізованим психологічним утворенням, що включає інтеріоризовані особистістю в процесі соціалізації сексуальні сценарії, досвід взаємодії з сексуальними партнерами та знання, пов'язані із власною сексуальною привабливістю.

Особливістю системи сексуальних уявлень особистості підліткового віку є те, що в ній послідовно актуалізуються та накладаються одна на одну ланцюг змін, а саме: деталізація образу тілесного Я доповнюється збільшенням та інтеграцією сексуально-рефлексивних очікувань, що в свою чергу відображається на соціальному статусі та, як наслідок, консистенційному оформленні сексуальної Я-концепції. Вікові особливості розвитку сексуальних уявлень суб'єктів юнацького віку, порівняно з уявленнями підлітків, проявляються у спрямованості особистості утримувати більш тривалу парну

взаємодію, побудові сексуальних сценаріїв, переважно, на власному чуттєвому досвіді та інтеграції пубертатних змін у чітку та деталізовану структуру, яка б відображала власні оцінні судження та переконання.

Процес розвитку та інтеграції сексуальних уявлень про себе особистості, що дорослішає, визначаються комбінацією з кількох груп чинників, які можуть бути різними за своєю природою та ступенем впливу на сексуальне Я. Визначено, що детермінанти сексуальної Я-концепції підлітків та юнаків розподіляються на основі ступеня взаємодії безпосередньо з їх особистісними структурами. Разом з тим, більш віддалена група чинників може визначати дію ближчої, визначаючи її якісну наповненість.

2. Для аналізу особливостей генези сексуальних уявлень особистості підліткового та юнацького віку визначено критерії розвитку сексуальної самосвідомості, а саме: повнота сексуальних уявлень, статево-рольова ідентичність, ціннісне ставлення до себе, ступінь власної активності в сексуальних уявленнях. Це стало точкою відліку для характеристики рівнів розвитку досліджуваного утворення.

Когнітивний компонент системи сексуальних уявлень особистості в період дорослішання, що відображений у сексуальній ідентифікації, характеризується динамічними змінами в уявленнях зокрема про психологічні та тілесні особливості сексуального Я. Останні в процесі дорослішання стають більш диференційованими, вказуючи на власне еротичну привабливість людини, а не на статево-приналежність, як це переважає на попередніх стадіях психосексуального розвитку. Уявлення про власні психологічні якості як сексуальних об'єктів у юнацькому віці несуть індивідуальні уподобання, порівняно з стереотипізованою наповненістю, в підлітковому. Статево-рольова ідентичність під час перехідного віку переформатовується лише частково з андрогінної у статевотипізований вектор. Сексуально-рефлексивні очікування в ході дорослішання активно перевіряються на достовірність інформації, на якій вони базуються. Разом з тим, суттєвих змін зазнають лише сексуально-коїтальні рефлексивні очікування, а сексуально-орієнтаційні за період дорослішання

практично не модифікуються. Гендерні відмінності в сексуальній ідентифікації підлітків та юнаків знайшли своє найбільше відображення у рефлексії уявлень про їх власну силу волі та сексуально-коїтальних рефлексивних очікуваннях. За вказаними характеристиками хлопці мають вищі показники. Також є значними розбіжності в усвідомленні себе представником певної статі. Встановлено, що хлопці за час дорослішання переживають прогресуючі зміни із уністатевих в маскулінні риси. Дівчата ж практично не зазнають реформ в усвідомленні власних статевих ролей.

Емоційно-оцінні сексуальні переживання, вікова динаміка яких знайшла своє відображення у самооцінці власних сексуальних можливостей. Встановлено, що для особистостей юнацького віку властиво вище оцінювати свій сексуальний потенціал. Підлітки більш критично характеризують власні сексуальні якості, означаючи їх негативними емоціями, що доказує їх більша схильність до депресивних переживань від сексуальної тематики, порівняно з юнаками. Рівень заклопотаності розмовами щодо сексуальності людини в цілому залишається на високому рівні протягом усього перехідного віку. За період дорослішання зростає також і здатність молоді до безумовного прийняття власної сексуальності, а також виокремленні серед ознак свого сексуального Я різних переваг. В гендерному аспекті найбільші розбіжності у сексуальних емоційно-оцінних переживаннях простежуються в тому, що дівчата, дорослішаючи, швидше піддають корекції ставлення до власної сексуальної привабливості, а тому динамічніше проходить становлення самоповаги до себе як сексуального об'єкта. Разом з тим хлопці вище оцінюють свої сексуальні можливості.

Розвиток конативних сексуальних уявлень про себе за час переходу від підліткового до юнацького віку інтенсивно відбувається по відношенню до усіх основних видів сексуальної активності цього віку, серед них: демонстративна фасилітарна поведінка, інтимне спілкування, флірт, еротичні фантазії, мастурбаторна, петингова та коїтальна активність. Найбільша різниця у міжстатевому порівнянні протікання особливостей становлення уявлень про

власну сексуальну активність підлітків та юнаків констатована в кількох її видах. Дівчата уявляють себе більш активними в процесі інтимного спілкування тоді як хлопці відзначають у двічі вищу активність у своїх еротичних фантазіях. Крім того, більш активної ролі намагаються дотримуватися хлопці в уявленнях, що пов'язані з онанізмом та проникаючими сексуальними контактами. Фемінінні особистості в таких конативних уявленнях займають більш пасивну позицію, а сюжети сексуальних фантазій розгортаються поступово, а не стрибкоподібно як у маскулінних індивідів.

Психологічна модель сексуальної самосвідомості демонструє специфіку формування системи рефлексивних уявлень особистості про свою сексуальну привабливість. Процес утворення образу сексуального Я особистістю в період дорослішання пов'язаний з якісними змінами у розвитку кожного з компонентів системи сексуальних уявлень та можливістю інтегруватися у русло її психосексуального розвитку в цілому.

3. Ефективною щодо розвитку сексуальної самосвідомості стала розроблена нами програма спрямована на озброєння молоді знаннями про сексуальність та оволодіння ефективними способами і прийомами міжособистісної взаємодії у ситуаціях пов'язаних із сексуальними взаєминами. Психологічний супровід процесів становлення системи сексуальних уявлень підлітків та юнаків про себе був пов'язаний з впровадженням розвивальної програми, що реалізувалася на засадах когнітивно-біхевіорального підходу. Найефективнішими формами методичних засобів психологічної роботи з підлітками стали рольові ігри, бесіди, мозковий штурм, а з юнаками дискусії та психологічний аналіз художнього фільму. В результаті цілеспрямовано організованого психологічного впливу відбулася активізація розвитку когнітивних структур сексуальної самосвідомості, підвищилася ефективність перебігу процесів сексуальної саморефлексії, самооцінки власної сексуальності переформатувалися з суб'єктивних визначень у напрямку обґрунтованих висновків, патерни сексуальної взаємодії стали різноманітнішими та

спрямованими на побудову ефективних сценаріїв безпечної сексуальної поведінки.

Проведене наукове дослідження проблеми становлення системи сексуальних уявлень особистості в період дорослішання не вичерпує усіх її аспектів. Проблема, відображена в нашій роботі, може стати відправним пунктом для більш поглибленого вивчення взаємозв'язку між становленням сексуальної самосвідомості й розвитком особистості перехідного віку узагалі. Необхідним є уточнення ролі механізмів психологічного захисту при формуванні самоствавлення до себе як сексуального об'єкта. Варто звернути особливу увагу на взаємозв'язок між механізмами становлення сексуальних уявлень та сексуальної орієнтації особистості, мотивації відповідної її активності. Ми вважаємо перспективним та актуальним є розширення дослідницького діапазону за означеною тематикою у бік дорослості та старості.

ДОДАТКИ

«Додаток А»

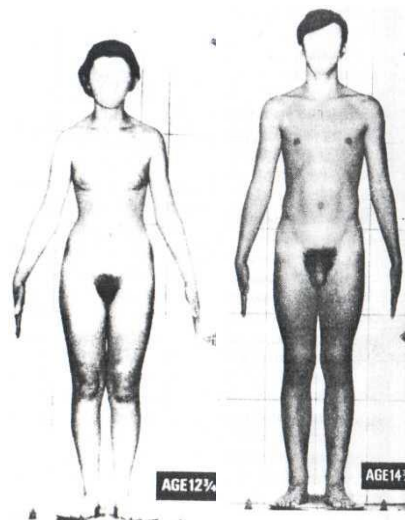
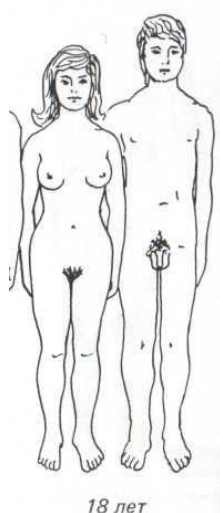
Методика визначення уявлень про власне сексуальне як фізичне Я

Вік _____

Ваш код _____

Дата проведення _____ Стать(обведіть) чол. _____ жін. _____

Розгляньте, будь-ласка, уважно наведені нижче малюнки з атласу по анатомії людини. Потім, згадайте подібні їм, які Вам можливо вже зустрічались. Порівняйте зображення з реальними людьми з Вашого оточення і дайте відповіді на нижче поставлені запитання.



Перерахуйте якомога більше якостей чим саме зовні відрізняються чоловіки та жінки (наприклад, шкіра, м'язи, вага, плечі, зріст, об'єм голови, жирові відкладення і т.д.)

| Чоловіки | Жінки |
|---|-------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| Якими, на Вашу думку, зовнішніми рисами володіють сексуально привабливі жінки та | |

| чоловіки. Перерахуйте їх одна за одною у відповідних стовпчиках. | |
|--|-------|
| Чоловіки | Жінки |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |

Дякуємо за, те що серйозно поставилися до завдання!

Список орієнтовних тілесних особливостей для обробки методики.

| Чоловіки | Жінки |
|---|---|
| Вищий зріст, переважання довжини кінцівок над тулубом | Зріст нижчий, переважання довжини тулуба над кінцівками |
| Більші довжина та об'єм голови | Довжина та об'єм голови менші |
| Плечі широкі, таз вузький | Перевага ширини таза |
| Вага більша | Середня вага менша |
| Невелике відкладання жиру по всій клітковині | Відкладання жиру на боках, сідницях, стегнах |
| Виділений рельєф м'язів, їх пружність | Згладжений м'язовий рельєф |
| Ріст волосся на обличчі, животі та грудях | Відсутність волоссяного покриву на цих ділянках |
| Ріст волосся після 14 років уповільнюється | Ріст волосся після 13 років прискорюється |
| Шкіра грубіша | Шкіра ніжніша |
| Грудні залози нерозвинені | Грудні залози добре розвинені |
| Тип дихання черевний | Тип дихання грудний |
| Статеві органи: пеніс, мошонка | Статеві органи: піхва |
| Розмір ступні більший відносно до росту тіла | Розмір ступні менший відносно росту тіла |
| Частіше укрупнене підборіддя | Невелике підборіддя |
| Глибше посаджені очі за рахунок надбрівних дуг та вузького лобу | Менші надбрівні дуги та ширший лоб |

«Додаток Б»

Методика «Особистісний диференціал» для вивчення уявлень особистості про соціально-психологічні якості Я-сексуального

Вік _____ Ваш код _____

Дата проведення _____ Стать(обведіть) чол. ___ жін. ___

Вам пропонуються пари протилежних розповсюджених особистісних якостей за якими, одна людина може визначати сексуальну привабливість іншої. Ваше завдання, в кожній із цих пар вибрати, спочатку те, що найбільше відповідає Вашим уявленням про себе як сексуального об'єкта. Наступним кроком буде, відмітити одну з цифр 1, 2, 3, 0 в бік цієї якості яку Ви обрали. Кожна з цифр має наступне значення: 3 – коли якість у найбільшій мірі Вам відповідає; 2 - частіше відповідає; 1 – проявляється іноді або слабо; 0 – складно сказати, присутнє те й інше.

Примітка: анкета складена від чоловічого імені. Якщо Ви жінка, то відповідно провідміняйте.

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------|
| О | Привабливий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Непривабливий |
| С | Слабкий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Сильний |
| А | Балакучий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мовчазний |
| О | Безвідповідальний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Добросовісний |
| С | Упертий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Поступливий |
| А | Замкнутий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Відкритий |
| О | Добрий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Егоїстичний |
| С | Залежний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Незалежний |
| А | Активний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пасивний |
| О | Черствий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чуйний |
| С | Рішучий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Нерішучий |
| А | В'ялий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Енергійний |
| О | Справедливий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несправедливий |
| С | Розслаблений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Напружений |
| А | Метушливий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Спокійний |
| О | Ворожий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Дружелюбний |
| С | Упевнений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Невпевнений |
| А | Відлюдкуватий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Товариський |
| О | Чесний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Нещирий |
| С | Несамостійний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самостійний |
| А | Дратівливий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Незворушний |

Обробка даних здійснюється за допомогою ключа-бланка. Підраховуються значення О (рефлексія своєї привабливості), С (рефлексія прийняття власної сили волі), А (рефлексія власної активності). Їх максимальні значення можуть коливатися від +21 до -21. Їх кількісні рівні можуть мати наступні значення: 17-21 високий, 8-16 середній, 7 та менше – низький.

«Додаток В»

Методика вимірювання гендерної ідентичності С.Бем (адаптація М.В.Буракової та В.А.Лабунської)

Ваш код _____ Вік _____
 Дата проведення _____ Стать _____ чол _____ жін _____

Перед Вами список характеристик особистості. Вашим завданням є – оцінити, наскільки вони відповідають Вам. В таблиці приводиться навпроти кожної з характеристик цифри. Обведіть кружечком або закресліть те значення, що, на Вашу думку найвлучніше характеризують Вас.

1 бал - Ця якість для вас зовсім не характерна.

2 бали - Ця якість швидше за все для вас не характерна.

3 бали - Ця якість виражена у вас в незначній мірі.

4 бали - Ця якість виражена у вас посередньо.

5 балів - Ця якість виражена у вас достатньою мірою.

6 балів - Ця якість у вас яскраво виражена.

7 балів - Ця якість виражена у вас дуже сильно.

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Володіти фізичною силою | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Аналітично мислити | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Бути м'яким | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Співчувати | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Бути привабливим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Уміти любити | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Діяти як лідер | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | Відчувати потреби інших | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | Ревнувати | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Іти на ризик | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Володіти керівними здібностями | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Відчувати доброту та милосердя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | Довіряти іншим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Добросовісно ставитися до роботи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. | Проявляти дружелюбність | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. | Діяти з напором | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Поступатися | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. | Приносити користь іншим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. | Незалежність | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. | Домінувати | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. | Співчувати | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. | Щирість | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. | Неприродність | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. | Байдужість | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. | Чесність, гідність | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. | Чистота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. | Необов'язковість | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. | Мужність | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. | Жіночність | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. | Бути щасливим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Під час обробки результатів на першому етапі підраховуються коефіцієнти М (середнє по шкалі маскулінності) та F (середнє по шкалі фемінінності):

$$M = (1+2+7+10+11+16+19+20+25+28):10$$

$$F = (3+4+8+12+13+17+21+22+26+29):10$$

Потім вираховується коефіцієнт андрогінності по формулі: $A = F - M$. ЇЇ

На основі отриманих значень коефіцієнта андрогінності визначається тип андрогінної ідентичності за наступними параметрами: фемінінний – $A \geq 1$, помірно фемінінний – $A > 0,5$, андрогінний – $0,5 \leq A \leq 0,5$ при $F > 4$ та $M > 4$, недиференційований – $0,5 \leq A \leq 0,5$ при $F < 4$ та $M < 4$, помірно маскулінний – $A < -0,5$, маскулінний – $A \leq -1$.

«Додаток Г»

Методика для вивчення когнітивних сексуально-рефлексивних уявлень за Г.Келлі

Поставте позначку навпроти тієї відповіді, яку вважаєте найбільш достовірною.

| № пп. | Судження | Так | Ні | Не знаю |
|--------|--|-----|----|---------|
| 1. | Хлопці хочуть сексуальних стосунків більше ніж дівчата. | | | |
| 2. | Перший сексуальний контакт є завжди болісним. | | | |
| 3. | Після першого статевого акту можна завагітніти | | | |
| 4. | Розпочинати статеве життя можна з 12 років | | | |
| 5. | Людина завжди отримує оргазм під час статевого акту | | | |
| 6. | Розміри статевого члена для чоловіків мають неабияке значення | | | |
| 7. | У людей з нетрадиційною орієнтацією нездорова психіка | | | |
| 8. | Під час звичайного статевого акту люди отримують задоволення | | | |
| 9. | Чоловіки звертають більше уваги на красу дівчини, аніж на розум | | | |
| 10. | Займатися сексом під час критичних днів не можливо | | | |
| 11. | Стосунки між чоловіком і жінкою без сексу не можливі | | | |
| 12. | Чоловічі статеві органи в усіх однакового розміру | | | |
| 13. | Всі сучасні підлітки займаються сексом | | | |
| 14. | Якщо Ви когось кохаєте, Вам захочеться мати з ним сексуальні стосунки | | | |
| 15. | У чоловіків більш сильніше сексуальне збудження, і вони більше зацікавлені в ньому, ніж жінки | | | |
| 16. | Чоловік завжди хоче і завжди готовий до сексуальних стосунків | | | |
| 17. | Людина є гомосексуалом, якщо у неї були стосунки або еротичні сни, пов'язані з особою однієї з нею статі | | | |
| 18. | За зовнішністю людини можна визначити, чи має вона гомосексуальну орієнтацію | | | |
| 19. | Мастурбація може призвести до значних фізичних і психічних порушень, таких, як нариви, язви, бородавки, прищі, божевілля, сліпота, оволосіння долонь | | | |
| 20. | Мастурбують в основному чоловіки | | | |
| 21. | Гомосексуали – не надійні працівники, їх орієнтація заважає виконувати свої професійні обов'язки | | | |
| 22. | Якщо підлітки вихваляються великою кількістю своїх сексуальних досягнень, то частіше це неправда | | | |
| 23. | Секс до шлюбу – це традиція та норма | | | |
| 24. | Утримання від сексу – це в усіх відношеннях краще аніж заміна його мастурбацією чи петингом. | | | |
| 25. | Краще мати більше різноманітних коротко тривалих сексуальних стосунків з різними людьми, аніж те саме з однією | | | |
| 26. | До 19 років людина надає перевагу сексуальним експериментам для того, щоб перевірити наскільки далеко можна зайти в цій діяльності. | | | |
| Всього | | | | |

Ключ:

Шкала сексуально-орієнтаційних уявлень: Поставте 2 бала якщо Ви відповіли на 1, 7, 9, 12, 15, 16, 18, 20, 21 питання «ні», а на 6, 11, 17 – «так».

Рівні: 1-8 балів – низький; 9-16 балів – середній; 17-24 бали – високий.

Шкала сексуально-коїтальних уявлень: Поставте 2 бала, якщо Ви відповіли на 2 4, 5, 10, 13, 19, 24 питання «ні» 3, 8, 14, 22, 23, 25, 26 – «так».

У випадку відповіді «не знаю» зарахуйте 1 бал.

Рівні: 1-9 балів – низький; 10-19 балів – середній; 20-27 балів – високий.

«Додаток Д»
Шкала оцінки власної сексуальності (W.E- Shell, D.R.Papini)

Вік _____ Ваш код _____

Дата проведення _____ Стать(обведіть) чол. . жін. _____

Оцініть, будь-ласка, ступінь виразності в себе нижче приведених якостей та поставте галочку в тій колонці навпроти відповідної міри.

| № шкали | № п.п. | Твердження | Згодний | Скоріше згодний | Не знаю | Скоріше не згодний | Не згодний |
|---------|--------|--|---------|-----------------|---------|--------------------|------------|
| 1 | 1. | Я думаю, що я насправді гарний сексуальним партнер. | | | | | |
| 3 | 2. | Я подавлений сексуальними аспектами свого життя. | | | | | |
| 2 | 3. | Я увесь вільний час цікавлюсь питаннями сексуальності. | | | | | |
| 1 | 4. | В майбутньому я досягну високого рівня сексуальної майстерності. | | | | | |
| 1 | 5. | Я відчуваю, що в мене високий рівень сексуальності. | | | | | |
| 2 | 6. | Я думаю про секс більше, ніж про будь-що інше. | | | | | |
| 1 | 7. | Я думаю що кращий (а) у сексі, ніж більшість інших людей. | | | | | |
| 3 | 8. | Я розчарований якістю свого сексуального життя. | | | | | |
| 2 | 9. | Я не мрію про сексуальні ситуації. | | | | | |
| 1 | 10. | Я часом сумніваюся у своїй сексуальній компетентності. | | | | | |
| 3 | 11. | Міркування про секс роблять мене нещасним. | | | | | |
| 2 | 12. | Я буду прагнути займатися сексом. | | | | | |
| 2 | 13. | Я не маю великої впевненості в сексуальних контактах. | | | | | |
| 1 | 14. | Від сексу я одержую задоволення і насолоду. | | | | | |
| 2 | 15. | Я постійно думаю про майбутній секс (сексуальне життя). | | | | | |
| 1 | 16. | Я думаю про себе як про дуже гарного сексуального партнера. | | | | | |
| 3 | 17. | Я зазвичай переживаю невдачу в сексуальних стосунках. | | | | | |
| 2 | 18. | Я думаю про секс значну частину часу. | | | | | |
| 3 | 19. | Я оцінюю себе низько як сексуального партнера | | | | | |
| 3 | 20. | Я почуваю себе нещасливим у сексуальних зв'язках. | | | | | |
| 2 | 21. | Я рідко думаю про секс. | | | | | |
| 1 | 22. | Я упевнений у собі як сексуальний партнер | | | | | |
| 1 | 23. | Я одержую задоволення в сексуальному житті. | | | | | |
| 3 | 24. | Мені важко навіть фантазувати про свій секс. | | | | | |
| 1 | 25. | Я не дуже упевнений у своїй сексуальній майстерності. | | | | | |
| 3 | 26. | Я відчуваю сум, коли думаю про свій сексуальний досвід. | | | | | |
| 2 | 27. | Я, можливо, думаю про секс менше, ніж більшість людей. | | | | | |
| 3 | 28. | Часом сумніваюся у своїй сексуальній компетентності. | | | | | |
| 3 | 29. | Я не приходжу в зневіру від сексу. | | | | | |
| 2 | 30. | Я не думаю про секс занадто часто. | | | | | |

Назви шкал:

- 1 – самооцінка власних сексуальних можливостей;
- 2 – самооцінка власної заклопотаності сексуальністю;
- 3 – самооцінка деприсивності від сексуальної тематики.

Оцінка ступеню виразності приведених якостей:

- Згодний – +2 бала;
- Скоріше згодний – +1 бал;
- Не знаю – 0 балів;
- Не згодний – -2 бала;
- Скоріше не згодний – -1 бал.

«Додаток З»
Тест на визначення рівня самоповаги М. Розенберга
(модифікація А. Прихожан)

Вік _____ Ваш код _____

Дата проведення _____ Стать(обведіть) чол. ___ жін. ___

Протягом декількох хвилин спробуйте оцінити свою сексуальність та ситуації, які трапляються часто у Вашому житті, пов'язані із цією тематикою. Це, наприклад, залицяння хлопців чи дівчат, перегляд художніх фільмів з еротичними сценами, поцілунки, сексуальні пестощі, обговорення таких питань з друзями.

Думаючи про сексуальність, спробуйте оцінити себе. А навпроти кожного з наведених нижче суджень поставте відмітку, у тій колонці, що відображає ваші оцінки.

| № п.п | Судження | Згодний повністю | Згодний, але не зовсім | Незгодний | Абсолютно не згодний. |
|-------|--|------------------|------------------------|-----------|-----------------------|
| | | +2 | +1 | -1 | -2 |
| 1. | Відчуваю, що я є достойною людиною для сексуального життя. У всякому випадку, не гірше, інших. | | | | |
| 2. | Я завжди схильний відчувати себе невдахою. | | | | |
| 3. | Мені здається, що в мене є ряд хороших сексуальних якостей. | | | | |
| 4. | Я схильний робити дещо не гірше, ніж більшість. | | | | |
| 5. | Мені здається, що я не маю чим особливо гордитися за свої сексуальні звершення. | | | | |
| 6. | Я до себе добре ставлюсь. | | | | |
| 7. | Коли аналізую себе в сексуальних сценах з мого минулого, то в цілому я собою задоволений. | | | | |
| 8. | Мені б хотілось більше себе поважати як особистість, що володіє сексуальними якостями. | | | | |
| 9. | Іноді під час спілкування з сексуально привабливими людьми я дійсно відчуваю свою безпорадність. | | | | |
| 10. | Іноді я думаю, що я не в усьому найкращий. | | | | |
| | | | | | |

«Додаток К»

Опитувальник «Моя сексуальна активність» на визначення особливостей уявлень про власну сексуальну активність.

Увага. Питання стосуються того, як Ви уявляєте собі той чи інший вид сексуальної активності? Якщо в реальному житті у Вас такого досвіду не було, то спробуйте це собі уявити.

1. Демонстративна-фасилітарна поведінка

1. Чи відчуваєте Ви себе готовим говорити про секс зі своїми друзями та відповідати на питання анкети з відповідними питаннями?
 - а) Так;
 - б) Ні;
 - в) 50/50.
2. У розмовах з друзями про майбутні сексуальні стосунки Ви вияснили, що для занять сексом треба відчувати до партнера:
 - а) Справжнє кохання;
 - б) Легку закоханість;
 - в) Нічого;
 - г) Просто позитивне ставлення.
3. Чи можливі ситуації, в яких би ви могли обговорювати з друзями еротичні фільми, порнографічні зображення в інтернеті чи на стінах у громадських місцях.
 - а) Так;
 - б) Ніколи. Це дуже інтимно. Я таке не обговорюю;
 - в) Ні. У мене не має таких друзів. Але хотілося б.
4. З яких джерел ви найбільше отримуєте більш достовірну інформацію про секс.
 - а) Журнали та книги;
 - б) Інтернет та телебачення;
 - в) Дузі та знайомі;
 - г) Сім'я та школа .
5. Як ви ставитесь до того, що у людському суспільстві живуть гомосексуали? Багато людей з ними обговорюють своє сексуальне життя. Вважається, що Вони краще можуть зрозуміти інших. Чи могли б ви також нормально спілкуватись з ними.
 - а) Нормально. Це має право на існування;
 - б) Негативно, бо це неприродно;
 - в) Хай буде. Але у дуже стриманій формі.

2. Сексуально-інтимне спілкування

1. Як ви сприймаєте поведінку більшості, що вихваляються своїми сексуальними досягненнями. Чи говорять вони в таких випадках правду?
 - а) Так;
 - б) Ні;
 - в) Більше не правду;
 - г) Часто правду.
2. Як ти вважаєш, демонстрація на вечірках сексуально відвертої поведінки у нашому суспільстві є звичною практикою підліткових вечірок (на зразок американських молодіжних фільмів)?
 - а) Зазвичай так;
 - б) Ні це тільки кіно;
 - в) Можливо цього усім хочеться, але насправді такого не буває;
3. Якщо ви на дискотеці чи у подібному людному місці помічаєте привабливу людину, чи змінюється при цьому Ваша поведінка?
 - а) Так. Я хочу бути привабливішою/шим;
 - б) Ні. Я веду себе так само;
 - в) Так. Я уникаю її.
4. Ви одягаєте сексуальний одяг, щоб звернути на себе увагу?
 - а) Так. Мені треба бути в центрі;
 - б) Так. Це ж модно;
 - в) Ні. Я соромлюсь своєї зовнішності
5. Як ви себе поводитье коли знаходитеся поряд з коханою людиною у людному місці?

- а) Демонстративно, бо хочу всім «утерти носа», адже я це заслуговую;
- б) Стримано. Дуже покірно.

3. Уявлення про залицяння

1. Як часто Ви можете використовувати флірт? Адже така поведінка може приносити певну користь.
 - а) Я це роблю завжди. Це частина моєї поведінки;
 - б) Я взагалі в такі ігри не граю. Це непристойно, або у мене не виходить;
 - в) Можу, але якщо мені дійсно подобається людина, і це може бути потенційним постійним партнером.
2. Яке з указаних місць є найбільш прийнятним для флірту?
 - а) Транспорт;
 - б) Компанія друзів;
 - в) Вулиця;
 - г) Місце навчання чи роботи.
3. Чи могли б Ви фліртувати (хоча б заради гумору) з представником своєї статі?
 - а) Так, у мене у в компанії це можливо;
 - б) Дуже рідко. Під настрій;
 - в) Ні ніколи. Це протиприродно.
4. Чи розраховуєте Ви під час залицяння з незнайомою людиною, що це може розгорнутися у знайомство зі інтимними стосунками?
 - а) Дуже на це сподіваюсь;
 - б) Хотілося б, але зазвичай це лише флірт;
 - в) Ні! Це просто гра.
5. Коли Ви комусь підморгуєте щоб звернути на себе увагу, то яку позицію Ви частіше займаєте?
 - а) Випадковий погляд та посмішка;
 - б) Ви «мачо» або «жінка-вамп»;
 - в) Звичайно подивлюся з надією, що може мене і так помітять.

4. Фантазування на тему сексу

1. У своїх фантазіях з якими обставинами Ви більше пов'язуєте або пов'язували (якщо це вже сталося) свій перший статевий акт:
 - а) З тиском оточуючих;
 - б) Що у мене на той момент не буде ніяких планів;
 - в) Із складними взаєминами з батьками.
2. Частіше уявляєте Ви, що готові мати сексуальні стосунки з:
 - а) Привабливим незнайомцем чи незнайомкою;
 - б) Будь з ким із однокласників чи ровесників;
 - в) З постійним партнером;
 - г) З кимось із старших добре знайомих Вам людей.
3. Чи присутні Ваших сексуальних фантазіях використання засобів контрацепції?
 - а) Ні. Це ж фантазії;
 - б) Так я про це думаю.
4. Якому віку сексуальних партнерів Ви надаєте перевагу у своїй уяві?
 - а) Молодший;
 - б) Ваш ровесник;
 - в) Старший.
5. Чи відчуваєте ви сором за свої сексуальні фантазії?
 - а) Частіше так;
 - б) Іноді так;
 - в) Ніколи.
6. Чи готові Ви реалізувати в реальному часі щоось таке, про що уявляли у своїх фантазіях?
 - а) Так;
 - б) Ні.
7. Які з місць переважають у Ваших відвертих сексуальних фантазіях, в яких присутні сцени із статевим актом?
 - а) Ліжко;
 - б) Дискотека;
 - в) Безлюдний острів, або природа;
 - г) Екстремальні умови.

5. Уявлення про мастурбацію

1. Як часто Ви практикуєте заняття онанізмом?
 - а) 1 раз у день – 1 раз у тиждень;
 - б) Кілька разів у тиждень;
 - в) 1 раз у місяць;
 - г) Я цього ще не практикую взагалі.
2. Чи відчуваєте Ви щось негативне тривожне чи сором'язливе через заняття мастурбацією?
 - а) Так;
 - б) Ні.
3. У скільки років Ви вперше займалися мастурбацією?
 - а) До 13 років;
 - б) 13-15 років;
 - в) Після 15.
4. Чи використовували Ви якісь сторонні предмети під час мастурбації?
 - а) Так;
 - б) Ні.
5. Чи займалися Ви мастурбацією спільно з кимось?
 - а) Так;
 - б) Ні.
6. Чи займалися Ви мастурбацією розмовляючи по телефону чи спілкуючись по комп'ютеру?
 - а) Так;
 - б) Ні.
7. Ви частіше мастурбуєте:
 - а) Перед телевізором, чи використовуючи еротичні зображення;
 - б) Без нічого.
 - в) Я цього не роблю взагалі, а тому і не можу уявити.

6. Уявлення про петингову активність

1. Що для Вас є найбільш значущим приводом для злягання?
 - а) Взаємне кохання та отримання задоволення;
 - б) Цікавість, бажання гарно провести час;
 - в) Мода, відчуття свободи, самоствердження, престиж;
 - г) Перспектива до одруження та забезпечення майбутнього.
2. З ким Ви практикували петинг?
 - а) Молодший;
 - б) Ваш ровесник;
 - в) Старший.
3. З якими подіями Ви пов'язуєте петинг?
 - а) Перегляд еротичних передач;
 - б) Інтимне спілкування з коханою людиною;
 - в) Розпивання алкоголю;
 - г) Цілеспрямована діяльність саме на це.
4. Чи були в твоєму житті взаємні ласки та поцілунки з кимось іншим?
 - а) Та, рідко;
 - б) Ні.
 - в) Звичайно були. Я практикую це постійно.
5. З якою метою Ви використовуєте петинг?
 - а) Щоб потім колись перейти до сексу;
 - б) Щоб швидше перейти до сексу;
 - в) Це замінює секс.
 - г) Так. Тому, що я боюсь заразитись під час сексу якоюсь венеричною хворобою чи СНІДом.

7. Уявлення про коїтальні взаємозв'язки

1. Скільки років було чи має бути Вашому сексуальному партнерові?
 - а) Молодший;
 - б) Ваш ровесник;
 - в) Старший.
2. Ким є Ваш реальний чи уявний перший сексуальний партнер?

- а) Вашим хлопцем(дівчиною);
 б) Друг з Вашого оточення;
 в) Стороння людина чи випадковий знайомий.
3. У Вашому випадку ініціатором сексуальної близькості був (якщо це відбулося) чи має бути (якщо це не відбулося)?
 а) Особа вашої статі;
 б) Особа протилежної статі;
 в) Обоє партнери.
4. Наскільки запланованим був (якщо це відбулося) чи має бути (якщо це не відбулося) перший сексуальний контакт?
 а) Обов'язково запланований саме на цей день;
 б) Запланований, але на невизначений момент;
 в) Краще таке не планувати.
5. Скільки б Ви хотіли мати сексуальних партнерів на сьогодні?
 а) 0;
 б) 1;
 в) 2-5 і більше.
6. В якому віці, на Вашу думку, допустимо почати сексуальне життя?
 а) До 13,14 років - 16 років;
 б) Після 16-18;
 в) Після 18.
7. Скільки часу має пройти від моменту знайомства до сексуального контакту?
 а) Можна 1 тиждень;
 б) 1 місяць, як мінімум;
 в) Від 2-3 місяців до 1 року.

| № пит. | Ступінь сексуальної активності. | Номер шкали | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-------------|------|------|------|---|------|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Висока | а | б | а | б | а | б, в | а |
| | Середня | в | в, г | в | а | б | а | в |
| | Низька | б | а | б | в | — | г | б |
| 2. | Висока | в, г | а | б | а | б | а | в |
| | Середня | б | в | в | б, г | — | б | а |
| | Низька | а | б | а, г | в | а | в | б |
| 3. | Висока | а | а | а | б | а | а | а |
| | Середня | в | б | б | — | б | б, г | в |
| | Низька | б | в | в | а | — | в | б |
| 4. | Висока | а, б | а | а | а | а | в | а |
| | Середня | в | в | в | б | — | а | в |
| | Низька | г | б | б | в | б | б | б |
| 5. | Висока | а | а | б | в | а | а | в |
| | Середня | в | — | а | а | — | в | б |
| | Низька | б | б | в | б | б | б, г | а |
| 6. | Висока | | | | а | а | | а |
| | Середня | | | | — | — | | б |
| | Низька | | | | б | б | | в |
| 7. | Висока | | | | б, г | а | | а |
| | Середня | | | | а | б | | б |
| | Низька | | | | в | б | | в |

«Додаток Л»

**Кількісні показники (%) генези сексуально-рефлексивних очікувань
хлопців та дівчат підліткового та юнацького віку**

n=320

| Рівень | Всього | | | | Підлітки | | | | Юнаки | | | |
|----------|---|------|--------------------|----|-------------------|----|-------------------|----|-------------------|----|-------------------|----|
| | Хлопці (n=160) | | Дівчата (n=160) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | |
| | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % | Абс. к- сть | % |
| | Сексуально-орієнтаційні рефлексивні очікування | | | | | | | | | | | |
| Високий | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Середній | 118 | 73,5 | 85 | 53 | 56 | 70 | 44 | 55 | 62 | 77 | 40 | 50 |
| Низький | 42 | 26,5 | 73 | 46 | 24 | 30 | 36 | 45 | 18 | 23 | 38 | 48 |
| | Сексуально-коїтальні рефлексивні очікування | | | | | | | | | | | |
| Високий | 48 | 30 | 38 | 24 | 20 | 25 | 12 | 16 | 28 | 35 | 25 | 31 |
| Середній | 112 | 70 | 120 | 75 | 60 | 75 | 66 | 82 | 104 | 65 | 54 | 68 |
| Низький | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 |

«Додаток М»

Кількісні показники (%) генези уявлень про власну сексуальну активність у хлопців і дівчат підліткового та юнацького віку

n=320

| Вид сексуальної активності | Рівні | Вік досліджуваних | | | | | | | | Стать досліджуваних | | | |
|---|----------|-------------------|----|----------------|----|---------------|------|----------------|----|---------------------|-------|-----------------|------|
| | | Підлітки | | | | Юнаки | | | | Хлопці (n=160) | | Дівчата (n=160) | |
| | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | | | | | |
| | | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % |
| Сексуальна демонстрація вна фасилітарна поведінка | Високий | 20 | 25 | 17 | 21 | 32 | 40 | 51 | 64 | 26 | 32,5 | 34 | 42,5 |
| | Середній | 27 | 34 | 15 | 19 | 21 | 26 | 22 | 27 | 24 | 30 | 19 | 23 |
| | Низький | 33 | 41 | 48 | 60 | 77 | 34 | 7 | 9 | 30 | 37,5 | 27 | 34,5 |
| Сексуально-інтимне спілкування | Високий | 18 | 22 | 40 | 50 | 36 | 45 | 49 | 61 | 27 | 33,5 | 45 | 55,5 |
| | Середній | 25 | 31 | 13 | 16 | 17 | 21 | 13 | 16 | 21 | 26 | 13 | 16 |
| | Низький | 37 | 47 | 27 | 34 | 27 | 34 | 18 | 23 | 32 | 40,5 | 22 | 28,5 |
| Залицяння (флірт) | Високий | 14 | 17 | 20 | 25 | 32 | 40 | 44 | 55 | 23 | 28,5 | 32 | 40 |
| | Середній | 16 | 20 | 28 | 35 | 18 | 23 | 24 | 30 | 17 | 21,5 | 26 | 32,5 |
| | Низький | 50 | 63 | 32 | 40 | 30 | 37 | 12 | 15 | 40 | 50 | 22 | 27,5 |
| Сексуальні фантазії | Високий | 43 | 54 | 21 | 26 | 44 | 55 | 31 | 39 | 43 | 54,5 | 26 | 32,5 |
| | Середній | 29 | 36 | 11 | 14 | 16 | 20 | 19 | 24 | 23 | 28 | 15 | 19 |
| | Низький | 8 | 10 | 48 | 60 | 20 | 25 | 30 | 37 | 14 | 17,5 | 39 | 48,5 |
| Мастурбація | Високий | 23 | 29 | 12 | 15 | 64 | 80 | 19 | 24 | 43 | 54,5 | 16 | 19,5 |
| | Середній | 27 | 34 | 26 | 32 | 14 | 17,5 | 39 | 30 | 21 | 25,75 | 32 | 31 |
| | Низький | 30 | 37 | 42 | 53 | 2 | 2,5 | 22 | 46 | 16 | 19,75 | 32 | 49,5 |
| Петинг | Високий | 19 | 24 | 15 | 19 | 15 | 19 | 22 | 27 | 17 | 21,5 | 19 | 23 |
| | Середній | 47 | 58 | 49 | 62 | 40 | 50 | 54 | 67 | 44 | 54 | 51 | 64,5 |
| | Низький | 14 | 18 | 16 | 20 | 25 | 31 | 4 | 5 | 19 | 24,5 | 10 | 12,5 |
| Сексуальний дебют | Високий | 17 | 21 | 10 | 14 | 26 | 32 | 11 | 14 | 21 | 26,5 | 11 | 14 |
| | Середній | 40 | 50 | 41 | 51 | 46 | 58 | 34 | 43 | 43 | 54 | 37 | 47 |
| | Низький | 23 | 29 | 29 | 35 | 8 | 10 | 35 | 43 | 16 | 19 | 32 | 39 |

«Додаток Н»

Кількісні показники (%) сексуальної самосвідомості у хлопців та дівчат підліткового та юнацького віку

n=320.

| Рівні | Вік досліджуваних | | | | | | | | Стать досліджуваних | | | |
|----------|-------------------|----|-------------------|----|------------------|----|-------------------|----|---------------------|------|--------------------|----|
| | Підлітки | | | | Юнаки | | | | Хлопці (n=160) | | Дівчата (n=160) | |
| | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | | Хлопці (n=80) | | Дівчата (n=80) | | | | | |
| | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % | Абс. к-сть | % |
| Високий | 24 | 30 | 18 | 23 | 32 | 40 | 26 | 33 | 55 | 35 | 45 | 28 |
| Середній | 34 | 43 | 38 | 47 | 35 | 44 | 38 | 47 | 70 | 43,5 | 75 | 47 |
| Низький | 22 | 27 | 24 | 30 | 13 | 16 | 16 | 20 | 35 | 21,5 | 40 | 25 |

«Додаток П»

Зміст соціально психологічного тренінгу щодо оптимізації становлення
сексуальної самосвідомості як системи сексуальних уявлень про себе у
підлітків та юнаків

Заняття № 1

Мета: налагодити доброзичливу атмосферу у групі та задати динаміку її розвитку. сформуванню довірливої та доброзичливої атмосфери співпраці в умовах тренінгу.

1. Привітання

Ведучий вітається з учасниками групи та просить їх об'єднатися у коло. По черзі кожен може привітатися якимось особливим чином (різними мовами, чи певним жестом).

Після того як останній закінчить, ведучий може запитати у кількох бажаючих висловити свої відчуття під час виконання завдання.

2. Знайомство

Учасникам роздають бейжі та пропонують написати своє ім'я, а нижче слово яким вони себе характеризують у житті.

3. Тема заняття

Тренер повідомляє про тему сьогоднішньої зустрічі та актуалізує увагу групи на підлітковому та юнацькому віці, як самому сприятливому для експериментування та навчання різним взаєминам з людьми. Особливо актуальними для молодого людини є навички вміння конструктивного спілкування. Для включення у процес тренінгового навчання хлопців та дівчат ведучий пропонує подумати кілька секунд та назвати те, що важливо для людини їхнього віку. Побудувати їх відповіді необхідно так, щоб у наступній вправі продемонструвати важливість очікувань від будь-якої діяльності.

4. Вправа «Зернята»

Присутнім роздають Post-it у формі зернят. Учасників просять подумати та за кілька хвилин написати очікування від сьогоднішньої зустрічі та від тренінгу взагалі. Тренер за цей час демонструє плакат, на якому схематично зображена земля у нижній частині листа. Всі пишуть своє очікування та, зачитуючи його приклеюють на плакат, ніби «саджаючи насіння в землю». Інше очікування тренер збирає окремо.

5. Правила

Кожен з присутніх може назвати одне або кілька правил поведінки в групі задля більшої ефективності їх роботи.

6. Розминка у вигляді гри «Електрошок»

7. Гра «Актори та кінорежисери», яка детально описана у книзі І.Вачкова «Психологія тренінгової роботи» [121].

8. Прощання

Всі присутні стають у коло поєднуючись по двоє та за 30 секунд мають подякувати за участь у тренінгу.

Заняття №2

Мета: познайомити учасників з головними цілями тренінгової програми; окреслити загальне уявлення та визначити основні складові поняття «сексуальність»; зняти напруження при обговоренні інтимних питань.

1. Вправа «Передай маску»

Метою цієї вправи є зближення учасників та підвищення енергії групи. Протягом виконання вправи ведучому необхідно намагатися допомогти присутнім розслабитися перед серйозною розмовою про їх інтимне життя. Для цього необхідно уміти розмовляти невимушено та не боятися відчувати себе у незручному становищі.

Всі учасники мають стати колом, обличчям один до одного. Ведучий пояснює групі, що кожен з них отримає, а потім зобразить запропоновану «маску» на обличчі. «Маска» має бути передана іншій людині в групі, що стоїть поряд у крузі, якій необхідно зобразити нову маску на своєму обличчі і передати її по колу і так далі.

Викладач говорить: «Зараз я зроблю якийсь вираз обличчя або "маску", дивлячись в очі сусідові (людина «Х») зліва. Він/вона мають спробувати скопіювати її, або зробити таку саму "маску" на своєму обличчі, як би дивлячись в дзеркало (Показує). Потім, він/вона повертається наліво і по колу міняє першу "маску" на нову, щоб передати її наступній людині (людина «У») і так далі Ми передаватимемо маску ” по колу. А зараз давайте спробуємо, і пам'ятаєте, що потрібно дивитися в очі сусідові – контакт очима – достатній час, щоб зробити хорошу копію «маски» на своєму обличчі. Не поспішаєте, дайте час партнерові дійсно точно скопіювати вашу маску”.

Потім група може обговорити, що вони відчували, граючи в цю гру.

2. Інформаційне повідомлення щодо сексуальності людини.

Тренер розповідає присутнім про різні сфери діяльності людини. Сексуальність є такою ж важливою частиною життя людини як і бізнес, дружба та сім'я. Поряд із цим ведучий наголошує, що значущими сексуальні стосунки можуть стати лише тоді, коли вміти правильно розпорядитися своєю сексуальністю, яку не можна отримати у подарунок. В усіх є риси сексуальної привабливості, але ними треба вчитися маніпулювати.

3. Вправа «Інтерв'ю»

У процесі виконання вправи учасники мають визначити та актуалізувати поняття «сексуальність».

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари, та взяти один у одного інтерв'ю стосовно сексуальності кожного.

Порада: *інтерв'ю можна провести таким чином: кожен учасник називає своє ім'я та пропонує продовжити співрозмовнику фразу: «Для Вас сексуальність – це...». «Сексуальність зустрічається в яких сферах життя людини?», Чи могли б Ви прожити без сексуальності», «Навіщо у ЗМІ часто показують елементи сексуальності людини?», «чи правда, що сексуальність це заділ успішних людей?».* Після завершення інтерв'ювання за власним бажанням присутні розповідають про ті відповіді, що отримали від своїх співрозмовників. Тренер уважно слухає та, зупиняючи на тій чи іншій думці, викремлює необхідні факти для використання у наступних етапах роботи.

Далі тренер коротко розповідає про походження та складові сексуальності. Для цього він заздалегідь готує з паперу квітку на пелюстках якої позначені три складові сексуальності та їх наповненість: фізіологічна, психологічна та соціальна. На корінні та стеблах позначені три групи чинників які визначають специфіку сексуальності.

4. Розвантажувальна вправа «Дош»

5. Вправа «Лист паперу»

Метою цієї вправи є пошук можливості альтернативного бачення сексуальності. учасники експерименту мають з'ясувати те, що у зазначеного феномену є велика кількість можливих альтернативних розумінь. Бажано щоб вони навчилися адекватно сприймати різновиди сексуальності.

Кожному з присутніх пропонується взяти до рук аркуш білого паперу. Потім тренер пропонує уявити їх життєві відчуття у вигляді такого аркушу. Далі він розповідає історію про лист паперу. При цьому роботу варто організувати так, щоб кожен учасник послідовно, за тренером робив все, що той демонструє.

Історія про лист паперу:

Жив собі на землі звичайний лист паперу (*демонструється листок*). Таких як він було дуже багато, всі вони були білі з чотирма кутами. Всі вони мали практично однакові проблеми та турботи. Їх відрізняло між собою лише прагнення та віра у певне майбутнє. Кожен хотів стати якомога успішнішим, зайняти якомога краще місце під сонцем. Але у

реальному житті стаються різні історії. Одним це вдається, а іншим ні. Він знав таких паперових листів, які зрозуміли що їх можливості таким, як і у всіх інших.

Тоді наш герой вирішив проявити свої здібності: показати який він привабливий. Але з усіх сторін він чув, що це непристойно, так неповинні чинити гідні листи паперу. І кожного разу він підпорядковувався думкам оточуючих (*складається листок в четверо*). А ж ось коли йому зустрілася приємна особа, він закохався. Йому необхідно було з нею знайти спільну мову, але в його голові сиділи вже думки інших (*намагання повернути листок у попередній вигляд*). Він запитав у себе: «Який я є на справді?». Але згадати вже не зміг. Бо його гладенькі сторони були вже викривленими. Ось він і зрозумів, що найефективніший спосіб бути сексуальним - це не сліпе підпорядкування іншим (*листок зіжмакується*), а розуміння себе та пошук компромісних варіантів поведінки (*листок розправляється та загортається у трубочку*).

Після розповіді тренер наголошує на тому, що сексуальність це сукупність індивідуальних рис, які здатні зрозуміти не всі. Тому не потрібно поспішати жити, а дочекатися свого часу. А щоб не втрачати життя даремно, необхідно навчитися розуміти свої сексуальні якості.

б. Вправа «Чого я вчора очікував»

Тренер звертає увагу на плакат з минулого заняття та роздає учасникам по два Post-it такої ж форми (у вигляді насінини), як і на минулому занятті, та по два у формі квітки. Він пропонує прочитати очікування з минулого заняття. Потім дає одну хвилину, щоб присутні подумали та згадали, що вони розраховували почути сьогодні перед тим як прийти на заняття і що вони отримали на минулому занятті та сьогодні. Кожен з учасник підходить до плаката, називаючи своє очікування сьогодні, приклеює його на тій частині плаката де намальована земля. Потім з кожного зі своїх зернят малює пагони та приклеює на кінці яких результати двох зустрічей (якщо вони є). Коли всі закінчать тренер акцентує увагу на різноманітності очікувань і тому, завжди є можливість якійсь кількості зернят не прорости. Порівнює ситуацію із сексуальністю в такому сенсі, що у кожного є сексуальні риси та властивості, але не всім вони приносять користь.

Над питанням, чому саме так відбувається, тренер пропонує замилитись у вільний час. Наступного разу бажаючі матимуть змогу висловитися з цього приводу.

7. Ритуал прощання

Всі учасники стають в коло, тримаючись руками за спиною, голосно дякують один одному та обіцяють зустрітись наступного разу.

Заняття № 3-4

Мета: визначити основні ознаки тілесної сексуальності; деталізувати уявлення про зовнішню еротичну привабливість людини; розвивати в учасників упевненість у чіткому вираженні своїх уподобань.

1. Привітання

Всі присутні сидячи в колі вітаються один з одним та бажають гарного настрою та позитивних результатів.

2. Вступне слово тренера

Ведучий нагадує, про ті основні моменти які відбулися на минулих заняттях. Обов'язком тренера є запитати учасників про виконання домашнього завдання. Якщо бажаючі є, то необхідно звернути на це увагу у вигляді заохочень та обговорити їх думки з приводу підготовленого матеріалу.

Наступним кроком є актуалізація та повідомлення мети сьогоднішнього заняття.

3. Вправа «Зберись у групу за ознакою».

Учасникам роздаються папірці, щоб вони написали по одно ній ознаці, яка характерна для багатьох у групі. Присутнім пропонується зібратися у групи за різноманітними ознаками. Тренер витягує по одному папірцю та зачитує ознаки. Всі, якомога швидше, знаходять один одного та тримають за руку. Потім оголошується нова якість та гра продовжується. На

певному етапі тренер зупиняє дії учасників та просить об'єднатися у дві підгрупи. Для виконання наступного завдання.

4. Вправа «Схема тіла»

Учасникам пропонується залишитись у підгрупах. Кожна із підгруп отримує ватмани та фломастери. За кілька хвилин їм необхідно якомога детальніше намалювати одній групі тіло чоловіка, а іншій – жінки. По закінченню завдання вони обмінюються своїми витворами та обговорюють різницю в фігурах чоловіка та жінки. Заключним етапом цієї вправи є демонстрація двох плакатів разом та озвучування розбіжностей у чоловіка та жінки. Якщо присутні не повною мірою справилися з поставленим завданням, тренеру необхідно наголосити на цьому, а команди домалювати прогалини.

5. Вправа «Кого вважати сексуальним»

Присутнім пропонується об'єднатися у 3 підгрупи, кожній з яких роздається по комплекту фотографій, малюнків, зображень різних чоловіків та жінок. Їм необхідно скласти фотографії за принципом: від більшої сексуальної привабливості до меншої окремо по чоловікам та жінкам. Після чого вони обговорюють, чому саме вийшла така градація. Тренер, після порівняння результатів роботи, наголошує на тому, що створити однозначний ряд не можливо. І вказує на окремі якості, які роблять одну людину привабливою для іншої. Для демонстрації пропонується таку ж процедуру повторити, але вже за окремими якостями: волосся, шкіра, рот. У кінці вправи всі разом об'єднуються у коло та формують перелік найбільш сексуально привабливих якостей для чоловіків та жінок.

6. Вправа «Сексуальна типологія»

Розглядаючи, співставляючи та порівнюючи ті ж самі світлини, тренер разом з учасниками групи визначає типи конституції тіла.

Ведучий пропонує відповісти на питання:

Чи можна всіх людей зображених на світлинах вважати сексуальними? Якщо співставити різних людей то чи будуть вони підходити один одному?

Чи може статися ситуація, коли вони сподобаються один одному? Ви ж керувалися своїми смаками. А

Чи може бути причина розходження Вашої відповіді з іншими в тому, що Ви керуєтесь різними уподобаннями?

У процесі вправи, виконуючі мають зрозуміти, що сексуальність наповнена не лише індивідуальними характеристиками, а й особливими уподобаннями.

7. Вправа Людський вузол

Узявши за праву руку одну людину, а за ліву іншу, учасники поволі і обережно намагаються розплутатися і сформувати круг, не випускаючи рук.

Стоячи в колі, всі намагаються досягти його середини, тримаючи обома руками руки інших людей. Ваше завдання - не випускаючи рук, «розплутати» мотузок і повернутися в коло.

Якщо група добре справляється з цим завданням, його можна варіювати: виконати ці вправи, розмовляючи не вголос, а пошепки і так далі. Ви можете коротко поговорити з групою про те, що вони відчували під час гри.

Порада: Людей, що беруть участь у цій грі, слід попередити до початку, що вони мають бути дуже обережними, щоб не завдати травми кому-небудь, вивернувши руку або наступивши на ноги кого-небудь і так далі.

8. Вправа «Я скажу про себе»

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у групи для роботи в тріаді. Бажано окремо дівчата та хлопці. Їм необхідно по черзі словами розповісти про те, які вони мають уподобання в тілесній привабливості. Після обговорення в тріадах група переходить до колективного обговорення сексуальних портретів. Задля зменшення зніяковілості учасники трійок презентують не свої розповіді, а розповіді один одного.

Тренер знову наголошує на тому, що кожен має право на свої смаки.

9. Підведення підсумків. Обговорення очікувань

Інтерактивна вправа. Дві половини залу називають по черзі нові слова, які вони почули на занятті.

10. Ритуал прощання

Заняття № 5

Мета: актуалізувати значущість психологічних якостей у сексуальній привабливості людини; деталізувати уявлення про соціально-психологічні риси особистості як складової її сексуальності; розвивати навички продуктивного спілкування.

1. Привітання. Гра «Міжнародна конференція»

Учасники вітаються один з одним за принципом, «чим більше тим краще». Ведучий називає країну, а присутні намагаються привітатися мовою чи жестами цієї країни. Завдання для учасників полягає у привітанні якомога більшої кількості делегатів.

2. Вступне слово тренера

Йому слід наголосити на висновках з минулого заняття та актуалізувати сьогоденне, проілюструвавши це прикладом виконаного привітання. Ведучий вказує на можливості існування у світі величезної кількості вподобань. Згодом, необхідно уточнити багатогранність феномену «сексуальність» та значущість у ньому не лише тілесної сторони, а й психологічної. Присутнім задається риторичне питання: «Чи може щось вплинути на зміну ваших симпатій до людини? Що це може бути?», «Чи можливий такий варіант, що Вам сподобається людина з непривабливою зовнішністю? Що може визначити таку ситуацію?»

3. Вправа «Кримінальні експерти психологи»

Ведучий оголошує про те, що всі хто є в залі запрошені на роботу у міліцію для допомоги у в'язненні обставин дуже заплутаної справи. Для виявлення обставин злочину необхідно скласти певний психологічний портрет сексуальних партнерів. Учасникам пропонується задуматися, та через кілька секунд написати, з ким у них асоціюється їх власний сексуальний партнер. Потім хлопці та дівчата об'єднуються в одностатеві підгрупи. Хлопцям пропонується із асоціацій скласти психологічний портрет сексуальної жінки, а дівчатам – сексуально привабливого чоловіка.

Після презентації результатів та їх експертного дослідження ведучий дякує за співпрацю та наголошує, що справа була швидко розкритою. Метою цих дій є демонстрація того що не менш важливим є психологічні риси сексуальних партнерів, які можуть зближувати та роз'єднувати їх один з одним.

4. Вправа «3 кімнати»

Всі учасники сідають по колу, розслабляються, закривають очі та намагаються уявити розповідь тренера. При цьому, їм необхідно описати для себе на чуттєвому рівні те, що вони уявляли під час вправи. Після завершення бажані можуть розповісти про свої уявні образи. Потім тренер інтерпретує значення кожного образу.

Історія подорожі по трьом кімнатах.

Зараз Ви знаходитесь у залі з трьома дверима. Я запрошую Вас відвідати кожна з кімнат. Але це на звичайні кімнати в них речі можна не просто побачити а й відчутти своє ставлення до них. Якщо Ви готові то ми починаємо.

Перша кімната рожевого кольору (Дитинство).

Друга кімната голубого кольору (Майбутнє).

Третя кімната чорного кольору (Секс).

У кожній з кімнат тренер запитує у присутніх: «Чи хотіли б вони залишитись саме у цій кімнаті?», «Що б вони бажали змінили в облаштуванні, як вони там себе почувають і т.д.

У межах тієї чи іншої кімнати, можна вводити нові психоаналітичні предмети, на зразок куба, східців, квітів, річки, перепон та ін. Головну увагу необхідно приділити останній кімнаті. Можливо, буде необхідність запитати: «Чи є хтось у цій кімнаті поряд з Вами?», «Хто б це міг бути?», «На кого схожа ця людина?», «Якою б ви хотіли її бачити?», «Що ви до неї хотіли б відчувати?»

Таким чином, кожен індивідуально може уявити на психологічному рівні бажаний результат своїх сексуальних уявлень.

5. Вправа «Комісійний магазин»

Тренер пропонує учасникам пограти у комісійний магазин. У якості товарів, які приймає продавець, виступають людські якості (наприклад: доброта, жадібність, відкритість тощо). Учасники записують на аркуші позитивні і негативні риси свого характеру, які сприяють вираженню їх сексуальності або заважають їй (по 2—3 риси з кожної категорії) та підписують свій аркуш. Потім пропонується здійснити «торг», у якому кожен з учасників може позбутися якоїсь непотрібної якості (або її частини) і придбати щось необхідне. Наприклад, одному учаснику не вистачає сміливості, і він може запропонувати за цю якість певну частину власного спокою й урівноваженості.

Усі аркуші з «товарними пропозиціями» учасників розкладаються на столі (або закріплюються на дошці). Протягом однієї хвилини учасники знайомляться з рисами, виставленими «на продаж», визначаються із тим, що хотіли б придбати і намагаються запам'ятати ім'я власника бажаного «товару». Далі завдання кожного учасника — зустрітися з усіма, хто його зацікавив і здійснити взаємовигідний обмін. На це відводиться 10—15 хвилин. Ведучий стежить за часом і попереджає про завершення вправи.

Після закінчення завдання, група обговорює результати: учасники по черзі (або за бажанням) розповідають, що їм вдалося «купити» і «продати», як змінилась їх особистість з новими якостями, які риси виявилися «дефіцитними» під час «торгу», а які зовсім не користувалися попитом.

6. Повторення минулого матеріалу

7. Прощання

У процесі прощання учасникам пропонується самим назвати кого б та за що вони відмітили на сьогоднішньому занятті.

Заняття № 6-7

Мета: дати загальне визначення різних типів статево-рольової ідентифікації; вказати на зв'язок характеру виконання статевої ролі індивіда із його сексуальністю.

1. Ритуал привітання

2. Вправа «Пристойний юнак – пристойна дівчина» [122]

Тренер говорить учасникам наступні слова: «Мені б хотілося запропонувати Вам виконати вправу, в якій мова піде про особливості стосунків з представниками протилежної статі. У суспільстві чоловікам і жінкам традиційно відводяться різні ролі. Класичний приклад такого розподілу ролей — жінка веде домашнє господарство, чоловік заробляє гроші. Ще один гендерно-рольовий стереотип — жінкам слід плакати і боятися, чоловіки мають бути твердими і стійкими.

І хоча уявлення з часом міняються, багато хто з цих установок живе і до нині. У цій вправі Ви зможете перевірити, чому Вас навчили ваші батьки: як, відповідно їх думці, мають поводитися «пристойні» хлопці та «правильні» дівчата, а як їм не слід поводитись. Наприклад, чи говорили вам, що тільки дівчатка грають в ляльки або що тільки хлопчики мають збирати конструктори?

Я підготував Робочий листок, який Ван необхідно заповнити.

Запишіть десять вимог, які висували Ваша мати і Ваш батько до Вас виховати «пристойним» хлопцем або «пристойною» дівчиною.

Мати:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____

10. _____

Батько:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Наскільки поєднуються вимоги батька та матері?

Відмітьте хрестиком ті вимоги обох батьків, котрим Ви слідуєте.

А зараз відповідайте на питання: «Які ви бачите у них переваги та недоліки?»

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

На це у Вас є 30 хвилин.

А зараз зберіться у групи по чотири особи. У кожній підгрупі має бути, по можливості, однаковою кількістю хлопців та дівчат. Обговоріть ті вимоги, котрі здаються вам сумнівними, і з'ясуєте, що про це думають інші. У вашому розпорядженні 30 хвилин.

Тепер повертайтеся у коло, щоб ми разом змогли обговорити цю вправу.

3. Інформаційне повідомлення

В процесі інформаційного повідомлення, тренер розповідає учасникам про розбіжності у категоріях «статева роль» та «статева ідентичність». У діалоговій формі учасники допомагають один одному визначити типово маскулінні, типово фемінінні риси особистості. Ведучий зобов'язаний повідомити про можливі комбінації означених гендерних комплексів та акцентувати увагу на різноманітності всіх чоловіків та жінок у залежності від виконуваної ними гендерної ролі.

Записуючи на фліп-чарті пропозиції учасників, тренер виділяє бажані риси, які характерні для маскулінних та фемінінних особистостей. А також визначає, які риси є андрогінними, пояснюючи переваги та недоліки цього феномену.

4. Вправа «Сексуальна ідентифікація» [122]

Я хочу запропонувати вам виконати вправу, у якій мова піде про те, що ви є як хлопець або дівчина. Спершу концентруйтеся на самому собі, можливо, деяким з вас це буде легко зробити, закривши очі.

Хто ви? Що характеризує вас як хлопця або як дівчину? Подумайте про своє тіло. Уявіть собі, що ви стоїте оголений/на перед дзеркалом і розглядаєте себе. Що ви бачите? (1 хвилина)

Погляньте на своє тіло так, мов би ви бачите його вперше, уважно розглянете всі його частини, розміри і контури, ваше волосся, шкіру — їх колір і структуру. Що вам подобається, а що — ні? Що вас дратує? (7 хвилина)

Що означає тіло у вашому житті? Чому воно сприяє? Чому заважає? (1 хвилина)

Яким чином ваше тіло впливало на ваше життя як хлопця або дівчини? (1 хвилина)

Уявіть, що ви розглядаєте свої геніталії та груди. Які відчуття у вас при цьому виникають? Як ці відчуття впливають на ваше усвідомлення себе як чоловіка або як жінки? (1 хвилина)

Тепер сконцентруйтеся на Вашій особі, вашому темпераменті, ваших бажаннях, на вашій душі і всьому тому, що додає вам неповторність. Якими словами ви можете себе охарактеризувати? (1 хвилина)

Уявіть собі, як ви йдете по вулиці. Ви зустрічаєте чоловіка або жінку. Що ви робите? Як ви виглядаєте, коли наближаєтеся до іншої людини? Чим закінчується ця зустріч? (1 хвилина)

Ви є всім тим, що ви відмітили, і ще багато іншого. І на Землі немає людини, яка була б такою самою, як ви... Тепер розплющте очі і відобразіть деякі свої думки і відчуття у малюнку. Покажіть, що ви переживаєте як хлопець або як дівчина. Вирішіть самі, у якому стилі вам буде зручніше виразити себе — у реалістичному або ж символічному. На це у вас є 15 хвилин.

Зберіться у групи по чотири особи. Хай кожен з вас по черзі мовчки покладе свій малюнок у середину і поділиться з рештою своїми думками. Розглядаючи малюнки, ви можете ставити наступні питання: що означають використані фарби, переважаючі кольори, їх поєднання?; На що натякають лінії, проведені з силою, розриви ліній, дуги, кола, виступи, гострі кути і т.д.?; Про що свідчать розміри окремих частин картини?; Про що говорять вигляд і спосіб заповнення простору?; На що натякають пропущені частини картини, неповне зображення?

Коли три останніх учасника підгрупи висловлять свої міркування і поставлять запитання, автор малюнку, має сказати про те, що йому самому здається важливим у зображенні, що це для нього означає. У кількох пропозиціях поділіться своїм враженням: як ви відчуваєте себе як хлопець або дівчина? На обговорення, у цілому вам дається 45 хвилин.

Тепер повертайтеся в коло, щоб ми разом змогли обговорити цю вправу.

5. Гра «Пантоміма»

Варіант 1. Учасникам пропонується зобразити декілька життєвих сцен, які можуть яскраво продемонструвати поведінку різних чоловіків та жінок у певних ситуаціях. Ситуації тренер готує заздалегідь.

Варіант 2. Учасникам пропонується за допомогою міміки та жестів продемонструвати варіації своїх гендерних ролей у майбутньому. Іншими словами, присутніх просять показати якими вони можуть стати у майбутньому. Хід вправи зводиться до того, що присутні формують трійки, придумують можливий образ та один з учасників трійки його демонструє. Всім іншим необхідно відгадати набір якостей, якими має володіти презентований образ.

6. Підведення підсумків

Кожен із учасників скаже кілька слів з приводу своєї гендерної ідентичності.

Пропонується почати висловлення із заздалегідь заготовленої форми відповіді, а саме: «Я вважаю себе наділеним наступними гендерними характеристиками..... . Я можу це використати у наступних ситуаціях».

7. Ритуал прощання

Заняття №8

Мета: допомогти зрозуміти деякі викривлені сексуальні рефлексивні очікування; понизити рівень категоричності у висловлюваннях стосовно сексуальності людини.

1. Ритуал привітання

2. Повідомлення теми та мети заняття

Тренер повідомляє про те, що на попередніх заняття учасники визначили елементи сексуальної привабливості та ідентифікували у собі певні гендерні якості. Для того, щоб ці знання були повним, нам необхідно побороти деякі хибні уявлення про свою сексуальність. Він має чітко пояснити специфіку хибних та правдивих стереотипів, та чому важливо мати

власну думку стосовно своєї сексуальності, на яких саме засадах мають базуватись статеві та сексуальні переконання особистості.

3. Очікування

Кожному з учасників пропонується написати своє очікування від сьогоднішнього тренінгу та, не оголошуючи його опустити в урну для очікувань.

4. Вправа «Ми схожі, але різні»

Для проведення цієї вправи тренером знадобляться горіхи, їх кількість має дорівнювати кількості учасників тренінгу. Група сідає у коло. Тренер пропонує кожному учаснику взяти до рук по одному горіху, уважно роздивитися та запам'ятати свій горіх. Потім горіхи необхідно повернути тренеру. Він має перемішати їх та висипати у центр кола. Далі тренер пропонує кожному знайти свій горіх та розповісти, за якими ознаками вдалося знайти саме свій горіх, чим відрізняється він від інших? Після виконання вправи тренер, коментуючи результати, проводить аналогії між горіхами та людьми.

Тренер може запропонувати групі самостійно провести такі аналогії, якщо він відчуває, що група потенційно готова до цього.

Аналогії можуть бути такими:

1. Горіхи, так само як люди, в купі (чи в натовпі) виглядають однаково. Для того, щоб побачити особливості та відмінності кожного, треба уважно придивитися.

2. Цінністю горіха є те, що знаходиться всередині, а не його шкаралупа. По шкаралупі не завжди можна зрозуміти, який горіх усередині. Те ж саме можна сказати і про людину.

3. У горіха міцна шкаралупа. Вона потрібна для захисту від зовнішніх впливів того, що знаходиться всередині горіха. Людина, як і горіх, створює навколо себе шкаралупу, аби відчувати себе захищеною.

Далі тренер звертається до групи: «Тема, яку ми обговорювали сьогодні, є дуже складною та вимагає тактовності й обережності у висловлюваннях. Кожен з нас має власну точку зору та власний досвід щодо проблем, які ми будемо обговорювати. І це чудово, бо ми зможемо краще пізнати один одного і розширити власні горизонти. Не варто ховатися за власною шкаралупою, навпаки — спробуйте якомога глибше засвоїти інформацію, яка стосується дуже важливих аспектів внутрішнього світу кожного з нас.

5. Вправа «Він – Вона»

Тренер об'єднує учасників тренінгу у дві групи. Кожній групі пропонується намалювати плакат, який зможе відобразити сильні та слабкі сторони певної статі (чоловічої та жіночої), та презентувати свій доробок. Після презентацій тренер коментує малюнки та пояснення до них, які проголосила кожна мікрогрупа.

Поради: Цю вправу можна виконувати декількома способами, наприклад, сформувати групу юнаків та групу дівчат або змішані групи. Зверніть увагу, що в гомогенних групах існує більша вірогідність створення ситуацій конфлікту.

Коментуючи, тренером необхідно наголосити на психологічних відмінностях хлопців та дівчат, через що треба вчитися розумінню одне одного, партнерському спілкуванню, повазі до думок і вчинків партнера.

6. Гра «Прес-конференція»

Учасникам пропонується узяти участь в грі у ролі журналістів. Для організації вправи необхідно всіх об'єднати у кілька підгруп, оскільки вони будуть делегатами від тих чи інших поважних видань. Кожна з підгруп придумує назву журналу, в якому вони працюють. В межах кожної делегації назначається той, хто буде задавати питання. Крім того, з усього загалу обирається один ведучий цієї прес-конференції.

Ідея гри полягає у наступному поясненні:

до столиці нашої країни приїздить закордонний експерт з питань сексуальності людини. Кожне з видань намагається взяти інтерв'ю. Питання можна задавати будь-якого характеру, головне, щоб про це було цікаво читачеві того чи іншого журналу. Всі журналісти отримують завдання підготувати перелік гострих питань, які можуть зацікавити їх читачів, якими є підлітки та юнаки. Крім того, треба підготувати якомога більше запитань не схожих

на інших для того, щоб матеріал вийшов цікавим та актуальним. Питання можна задавати у вигляді стереотипного переконання, на зразок «А чи правда що...».

Поки учасники готуються, тренер може підказати приблизні переконання, що відображають хибність у сексуальних установках. Наприклад:

- *Більшість підлітків мають статеві зносини до закінчення школи;*
- *Дівчата хочуть сексу так само як і хлопці, але для збереження репутації мусять говорити «ні»;*
- *Від першого статевого акту дівчата ніколи не вагітніють;*
- *Заняття мастурбації завжди призводить до імпотенції;*
- *Якщо у хлопця під час сну трапляються полюції, то з ним щось не гаразд;*
- *Дівчина не може завагітніти під час менструації;*
- *Якщо людина мала гомосексуальні стосунки, то це означає, що вона гомосексуал по своїй природі;*
- *Всі сучасні підлітки займаються сексом;*
- *Якщо Ви когось кохаєте, Вам захочеться мати з ним сексуальні стосунки;*
- *Чоловіки завжди є ініціаторами сексуальних стосунків;*
- *У чоловіків більш сильніше сексуальне збудження, і вони більше зацікавлені у ньому, ніж жінки;*
- *Чоловік завжди хоче і завжди готовий до сексуальних стосунків;*
- *З людиною, котра не вступила в сексуальні стосунки до 18 років, щось не так;*
- *Ви є гомосексуалістом, якщо у Вас були стосунки або еротичні сни, пов'язані з людиною однієї з вами статі;*
- *За зовнішністю людини можна визначити, чи є вона гомосексуалістом;*
- *Мастурбація може призвести до значних фізичних і психічних порушень, таких, як нариви, язви, бородавки, прищі, божевілля, сліпота, обволосіння долонів;*
- *Мастурбують в основному чоловіки;*

Ведучий прес-конференції запрошує гостя, та керує процесом його інтерв'ювання.

7. Повідомлення тренера

У своєму виступі ведучий може пояснити специфіку нормальності та ненормальності у сексуальності. а також складові цих понять: статистична розповсюдженість, етичність з точки зору моралі, органічність (природність) поєднання із способом життя індивіда, вплив на здоров'я індивіда.

8. Вправа «Нові слова почули сьогодні»

9. Ритуал прощання

Заняття № 9- 10

Мета: підвищити рівень самооцінка власної сексуальної привабливості. оптимізувати рівень сексуальної заклопотаності та знизити в учасників рівень депресивності власною сексуальністю.

1. Структурування

На цьому етапі тренер пропонує забути всі правила та сформувані новий їх перелік, але перед цим пояснює специфіку психологічних феноменів, які будуть розглядатися на трьох наступних заняттях, та їх важливість для психосексуального розвитку особистості, що дорослішає. Крім того, ведучому слід наголосити на регламенті роботи, адже у межах зазначеної тематики група працюватиме дві зустрічі.

2. Вправа «Автопортрет»

Метою вправи є сприяння усвідомленню власної індивідуальності, формуванню уміння її презентувати. У процесі вправи, кожному з учасників пропонується уявити, що на нього чекає зустріч із незнайомою, але дуже бажаною людиною. Справа в тім, що досі вони не знайомі. Для того, щоб ця особа могла уявити вас як партнера для інтимних стосунків, Вам необхідно скласти свій автопортрет, щоб прочитавши його, можна було впізнати про кого йдеться. Описуючи себе, учасник виділяє ті ознаки, які, на його думку, є особливими й

вирізняють його серед інших людей. Можна описати власну зовнішність, особливості ходи, стиль спілкування та одягу, наявність специфічної жестикуляції тощо.

Учасники працюють у парах. Слухаючи один одного, вони можуть ставити уточнюючі запитання з метою складання максимально повного «автопортрету».

Після виконання вправи учасники сідають у коло й діляться враженнями, обговорюють, що було найскладнішим під час виконання вправи. Учасники, які працювали разом у парі, складають невеличке резюме щодо партнера: наскільки добре він може подивитися на себе збоку, чи усвідомлює свої індивідуальні особливості, чи уміє детально охарактеризувати себе.

3. Вправа «Без маски»

Кожному учасникові (по черзі або за бажанням) пропонується навмання вибрати з пачки картку, на якій написано незакінчену фразу (тренер заздалегідь готує необхідну кількість карток). Без попередньої підготовки учаснику необхідно завершити фразу, дотримуючись обов'язкової умови: висловлення має бути щирим.

Орієнтовний перелік незакінчених речень, які можна написати на картках:

- «Коли мої друзі обговорюють питання статевих стосунків, то відчуваю...»;
- «Сексуальність як сфера життєвого простору для мене це ...»;
- «Мені подобається, коли люди, які оточують мене...»;
- «Іноді люди не розуміють мене, оскільки ...»;
- «Вірю, що я як сексуальний партнер...»;
- «Мені буває соромно, коли я ...»;
- «Особливо мене дратує, що я ...»;
- «Коли я бачу біля себе привабливого хлопця, я відчуваю...»;
- «Коли в моєму оточенні з'являється приваблива дівчина, то я...»;
- У моєму комп'ютері зберігаються еротичні матеріали. Якщо про це хтось дізнається, то...»;
- «Я порівнюю себе з улюбленим кіноактором/акторкою і думаю, що...» тощо.

Після закінчення самопрезентацій тренер наголошує на головному принципі тренінгу, який має бути обов'язково зазначений у правилах тренінгу: «Немає поганих відповідей!». Але акцент він має більше поставити на тому, що кожен щойно без упереджених ставлень та підготовок у деякій мірі охарактеризував себе. У це можна не вірити, але це стосується саме Вас. Ви всі різні але всі мають на це право.

4. «Образ «Я»

Кожному учаснику пропонується вимовити слово «Я» з лише йому властивою інтонацією, мімікою жестиами. Це варто зробити в такий спосіб, щоб одне слово якомога повніше розкривало індивідуальність та неповторність «Я» кожного учасника.

Орієнтуючись на міру розкритості учасників ведучий може запропонувати їм робити це у довільній формі за бажанням або ж по черзі. Бажано аби ведучий починав із себе.

5. Вправа «Спогади»[122]

Слова ведучого: «... Мені хотілося б запропонувати вам вправу, в якій мова піде про дитячі спогади і ранні враження, пов'язані із сексуальністю. Те, що людина дізнається про сексуальність у дитинстві, робить великий вплив на її доросле життя. Наша думка про сексуальність формується під дією поглядів і поведінки батьків, які можуть не відповідати нашим сьогоднішнім бажанням і надіям, а також громадській думці у цих питаннях.

Важливо з'ясувати, що криється під вашим дитячим досвідом і як він здатний вплинути на вашу майбутню поведінку у питаннях сексу.

Зберіться у групи по три люди з тими учасниками, яким ви довіряєте і разом з якими хотіли б попрацювати над цією темою.

Розподіліться по кімнаті і сядьте таким чином, щоб усі учасники кожної підгрупи могли бачити один одного. Я ставитиму вам різні запитання. Будь ласка, спочатку мовчки обдумайте кожен з них, а потім переходьте до їх обговорення. Розкажіть, як ви себе відчуваєте, чи неприємне для вас це питання, чи нервуете ви і чи хочете взагалі

обговорювати цю тему. Те, що вам належить зробити, насправді непросто: нелегко бути чесним у тій сфері життя, яке містить безліч заборон і незрозумілостей з боку суспільства.

Перше запитання, яке мені хотілося б задати, звучить таким чином: яке відчуття ви відчули, вперше усвідомивши себе як хлопчика або дівчинкою? Що ви, будучи хлопчиком, думали про дівчаток, або що ви, будучи дівчинкою, думали про хлопчиків? Чи відчували ви заздрість? Чи розглядали ви з цікавістю тих, що оточували вас? Чи зверталися ваші батьки по-різному до хлопчиків і дівчаток? Подумайте мовчки над цими питаннями. (30 секунд)

Тепер поговоріть один з одним. На це вам дається 5 хвилин.

Як у вашій сім'ї відносилися до оголеності, розмов про сексуальність, тілесним ласкам? (6 хвилин).

Які у вас спогади про гру у лікаря та про інші ігри, пов'язані з сексом? Чи знали про це ваші батьки? Як вони на це реагували? Чи відчували ви при цьому каяття? (8 хвилин)

Коли ви вперше усвідомили, що між вашими батьками існують сексуальні стосунки? Що ви при цьому відчували? Чи думали про цю сторону життя батьків? (7 хвилин)

Що ви чули і що дізнавалися від ваших однолітків про сексуальність? Як ви на це реагували? (7 хвилин)

Що ви можете пригадати про початок статевого дозрівання, про сексуальні бажання, про зміни, пов'язані з вашим тілом? Як ви себе відчували у той час? (8 хвилин)

Які ваші спогади про перший поцілунок, про перші ніжні обійми? Які ваші спогади про перше кохання? (8 хвилин)

Наскільки пов'язаний ваш сексуальний досвід, отриманий у дитинстві, з відчуттями і думками про секс, які ви переживаєте зараз? (8 хвилин)

Це були всі мої запитання... Тепер поділіться один з одним своїми враженнями: як ви відчували себе під час цієї бесіди у підгрупі, що для вас означала можливість говорити про ці речі з іншими учасниками? У вас є ще 5 хвилин.

Тепер повертайтеся у коло, щоб ми разом змогли обговорити цю вправу.

6. Вправа на активізацію «Світлофор»

Усі стають один за одним. Завдання учасників полягає у тому щоб присісти, коли вони почують слово «червоний», іти по колу та плескати у долоні, коли тренер говорить зелений, стати прямо та піднести руки у гору, коли говорять «жовтий».

7. Вправа «Образ бажаного себе»

Метою вправи є створити уявлення про Я-ідеальне у ролі сексуального партнера. Учасникам роздається папір, фломастери та олівці. Аркуш паперу необхідно зігнути навпіл. Тренер пропонує присутнім протягом 5 хвилин зобразити свій бажаний образ як сексуального партнера. Після чого, протягом такого ж часу, на іншій стороні зобразити те ж саме, але вже в негативній якості. Під час виконання завдання не обов'язково використовувати лише натуральні людські характеристики. Зображати себе можна за допомогою будь-яких фігур чи плям.

Після завершення завдання пропонується розгорнути аркуш та порівняти два малюнки. Їх необхідно назвати та виставити на широкий загал, зробивши їх презентацію.

Запитання для обговорення:

Яка частина малюнка вам подобається більше, чому?;

Які почуття виникали під час малювання себе бажаного та небажаного?;

Чи могли б ви у ролі сексуального партнера покращити свої якості та запобігти подальших розчарувань та депресивних станів.

8. Вправа «Овації»

Вправа направлена на підвищення самоідентифікації. Учасники, виконуючи завдання практики мають порівняти себе з іншими та зрозуміти, що вони володіють усіма характеристиками необхідними для інтимних взаємин.

Учасники сідають у коло. Тренер пропонує підвестися тим, у кого, наприклад, є елемент червоного одягу. Якщо у групі такі люди є, то вони підводяться, а інші «купають» їх в оваціях. Після оплесків ті хто підводився сідають на місця.

Тренер продовжує: «Встаньте всі ті...».

- У кого є рідний брат;
- У кого вдома є собака;
- У кого гарний настрій;
- У кого сині очі;
- Хто любить цілуватися;
- Хто не соромиться своєї зовнішності;
- Хто може вільно спілкуватися про секс;
- Хто уміє дружити і з хлопцями та дівчатами;
- У кого є кохана людина;
- Хто ходить на дискотеки і знайомиться з новими людьми;
- У кого день народження припадає на наступні три місяці;
- Хто любить одягати відвертий одяг;
- Хто відчуває себе впевненим у собі;
- Хто вважає себе гідним для ведення інтимних стосунків;
- Хто вже мав статеві стосунки.

Після закінчення вправи тренер акцентує увагу на позитивності тих якостей, які учасники у собі віднайшли. Якщо є потреба – звернутися до рефлексивного аналізу.

9. Вправа «Переваги та недоліки»

Слова ведучого: «Я хочу запропонувати вам виконати вправу, в ході якої ви зможете досліджувати переваги і недоліки своєї статевої приналежності. Дівчата дізнаються, що означає бути сексуальним чоловіком, а хлопці — що означає бути сексуальною жінкою.

Зберіться у групи по шість чоловік, що складаються тільки з дівчат або тільки з хлопців. Хай кожна група візьме великий аркуш паперу і розділить його посередині однією вертикальною лінією. Хлопці нехай напишуть в лівій частині листа «Чому добре бути сексуальною жінкою», а в правій — «Чому погано бути сексуальною жінкою». Дівчата мають написати у лівій частині «Чому добре бути сексуальним чоловіком», у правій — «Чому погано бути сексуальним чоловіком».

Заповніть обидві частини листа. Записуйте тільки ті формулювання, з якими згодна більшість учасників вашої групи. На це у вас є 30 хвилин.

Обміняйтеся своїми листами із групою осіб протилежної статі.

Обговоріть записи, зроблені протилежною групою. З якими твердженнями ви згодні, а з якими — ні? Наскільки, по вашому відчуттю, ви розумієте один одного? Вам дається 15 хвилин.

А зараз повертайтеся у велике коло. Зараз я прошу шість дівчат утворити внутрішнє коло і обговорити переваги приналежності до жіночої статі і проблеми, з якими вони стикаються у повсякденному житті та пов'язані із їх сексуальністю. Останні утворюють зовнішнє коло і просто слухають. У внутрішньому колі мають знаходитися два порожніх стільці, для того, щоб представники тієї ж статі змогли зайти у коло і висловитися. На це завдання у вас є 15 хвилин.

Потім місце дівчат у внутрішньому колі мають зайняти шестеро хлопців. (15 хвилин)

Тепер повертайтеся у коло, щоб ми разом змогли обговорити цю вправу.

10. Вправа «Віват депресія»

Група ділиться на дві підгрупи, в одній з яких збираються оптимісти (якими вони себе самі вважають), а в іншій – песимісти. Добре, якщо є можливість розвести ці підгрупи у різні кімнати. Протягом десяти хвилин підгрупи обговорюють наступні питання. «Чому я тут опинився?»; «Чи задоволений я, що знаходжуся саме в цій підгрупі?»; «Як я себе почуваю?». і т.д.

Після цього, підрупам дається ще десять хвилин для створення якого-небудь творчого продукту, що прославляє те ставлення до життя, що характеризує їх групу (оптимізм або песимізм). Це може бути пісня, вірш, ода чи гімн.

Зібравшись, разом групи слухають один одного.

11. Гра «Іміджмейкери»

Учасників об'єднують у міні-групи по 4-5 осіб. Кожна з яких отримує завдання розробити імідж людини із заданими параметрами. Працюючи, учасники записують основні характеристики іміджу на аркуші паперу, а після закінчення роботи у міні-групах проводиться презентація результату групової роботи.

Варіанти завдань для міні-груп:

- Сором'язливий хлопець;
- Розв'язна дівчина;
- Жінка-вамп;
- Дон-жуан;
- Супергерой;
- Чоловік з групи ескорту.

Після презентації кожною групою іміджу людини, зазначеної у завданні, починається колективне обговорення, під час якого учасники намагаються з'ясувати яка з груп найкраще впоралася із завданням, підібравши адекватні та вдалі елементи іміджу свого персонажу.

12. Вправа «Ідея»

Для виконання цієї вправи необхідно заздалегідь підготувати аркуш паперу з намальованими обличчям, молотком і ковадлом, лампочкою, а також по три кольорових Post-it на кожного учасника.

Учасникам групи пропонується написати на Post-it різних кольорів відповіді на наступні питання: Чи змінилася ваша особиста оцінка своєї привабливості після цих занять, як саме? Наскільки ви відчуваєте себе пригніченими від своєї сексуальності? Яка ідея, щодо подальшої роботи над собою, у Вас з'явилася? За власним вибором учасники розміщують свої відповіді поряд з кожним із трьох малюнків.

13. Домашнє завдання

Для виконання самоаналізу тренер пропонує відповісти на ряд поставлених питань:

1. Чи Вам приносить задоволення розглядати своє тіло та доторкатися до нього? Чому «так» або чому «ні»?
2. Що саме у вашому тілі подобається вам більше всього? Менше всього?
3. Якщо ви чоловік, то що ви думаєте про загальну форму свого тіла, про свій пеніс і яєчка, порівняно з іншими чоловічими тілами, які вам доводилось бачити?
4. Якщо ви жінка, то що ви думаєте про загальну форму свого тіла, про свої груди і зовнішні статеві органи, порівняно з іншими жіночими тілами, котрі вам доводилося бачити?
5. Чи відповідає ваше тіло уявленню про те, як має виглядати чоловіче або жіноче тіло?
6. Наскільки, на вашу думку, ваше тіло сексуально привабливо для представників протилежної статі?

14. Ритуал прощання. Вправа «Щоб нам завтра пощастило!»

Тренер пропонує учасникам стати у коло, покласти руки сусіда на плечі, витягнути праву руку вперед та по команді, стрибаючи на лівій нозі, гучно повторювати вголос тричі: «Щоб нам завтра пощастило!», після цього слід розімкнути руки, опустити і, високо підстрибуючи, вигукнути «Ура!». Наскільки голосно крикнеш – настільки завтра пощастить.

Заняття №11

Мета: оптимізувати рівень самоприйняття та самоповаги особистості як об'єкта сексуальності.

1. Ритуал привітання.

Учасникам пропонується написати на бейджах ім'я і якість якою вони захоплюються. Промовляючи її в голос, кожен по черзі береться за праву руку свого сусіда. Коли всі

скажуть свої імена та якості вийде замкнене коло. Тренер просить привітатися та подумки обмінятися емоціями, з якими всі переступили поріг цієї кімнати, коли заходили до неї

2. Вправа «Самосхвалення»

Учасникам пропонується роздати карточки з визначенням особистості, яка володіє самосхваленням. Трійки присутніх розбирають, що мається на увазі під кожним визначенням та підбирають приклад. Надалі, кожен встає та, пояснюючи, клеїть кожне визначення на стіну.

У кінці тренер підводить підсумок та просить задуматися чи відноситься це до сексуальності людини. Крім того, ведучий вказує на можливі варіації самоствавлення людини до себе як об'єкта сексуальності у разі відсутності самосхвалення.

Людина, яка добре володіє самосхваленням, має:

- бути вірною своїм принципам, не дивлячись на протилежні думки інших, але разом з тим уміти гнучко змінити свою думку, якщо воно помилкова;
- бути здатним діяти на свій розсуд, не відчуваючи провини або жалю у разі несхвалення з боку інших;
- бути здатним не витратити час на надмірну тривожність про завтрашній та вчорашній день;
- зберігати упевненість в своїх здібностях, не дивлячись на тимчасові невдачі і труднощі;
- бачити у кожній людині особистість та розглядати її як корисною для інших, як би вона не відрізнялася рівнем своїх здібностей і займаним становищем;
- бути невимушеним в спілкуванні, уміти як відстоювати свою точку зору, так і погоджуватися з думкою інших;
- уміти приймати компліменти і похвалу без удаваної скромності;
- уміти чинити опір;
- бути здатною розуміти свої і чужі відчуття, уміти пригнічувати свої негативні пориви;
- бути здатною знаходити задоволення у найрізноманітнішій діяльності, включаючи роботу, гру, спілкування з друзями, творче самовираження або відпочинок;
- чуйно реагувати на потреби інших, дотримуватися прийнятих соціальних норм;
- уміти бачити в людях позитивне, вірити в їх порядність, не дивлячись на їх недоліки.

3. Вправа «Дзеркало»

Учасникам пропонується стати обличчям один проти одного, таким чином щоб утворилося два кола, одне в одному. Внутрішнє коло буде ступати, за рухом часової стрілки від одного партнера до іншого, по команді тренера. Поки два партнери будуть знаходитися у парі, їм необхідно провести невеличку вправу. Той, хто стоїть у зовнішньому колі має уважно придивися в очі партнера та сказати вірить він йому чи ні. А той, у свою чергу, має лише очима показати йому, що він сприймає себе у тому наборі сексуальних якостей який є.

Вправа повторюється кілька разів, потім внутрішнє коло стає зовнішнім. І знову повторюється. Наступним кроком є рефлексивний аналіз відчуття самоприйняття, яке учасники щойно діагностували у своїх колег.

Учасникам необхідно зрозуміти важливість самоприйняття у сексуальних уявленнях про себе, та які елементи погляду відрізняють людей між собою, в залежності від міри прийняття самих себе.

4. Вправа на розвиток «Відчуття довіри»

Учасники об'єднуються у пари. Стають один до одного спиною та притуляються. Трохи присівши, вони по черзі лягають один на одного. Цю вправу необхідно робити дуже повільно, щоб дати можливість виконуючим зрозуміти, до якої межі вони довіряють один одному, щоб лягти на цю людину. Інший притримує своєю спиною напарника щоб той не впав. Потім вправа повторюється кілька разів.

Після завершення процедури учасники діляться емоціями та рівнем довіри, якого вдалося досягти працюючи у парі. Ведучому слід наголосити, що інтимно-еротичні

взаємини, це також переважно парна діяльність, яка вимагає багато довіри. Адже довіряючи один одному, це, перш за все, означає довіряти самому собі та приймати себе таким як є.

5. Я ціную себе

Ведучий просить сісти зручніше на стільцях так, щоб ноги стояли на підлозі. Слова ведучого: «Злегка прикрийте очі і просто стежите за диханням. Тепер направте свій уявний погляд усередину себе і скажіть собі, що ви себе любите.

Це може звучати приблизно так: «Я високо ціную себе». Це додасть вам сили і укріпить дух. Виконуючи цю вправу, періодично стежите за своїм диханням.

Тепер зосередьтесь ще сильніше і визначите те місце, де зберігається скарб, що носить ваше ім'я. Наближаючись до цього священного місця, подумайте про свої можливості: здатності бачити, чути, нюхати, відчувати смак і запах, переживати почуття, думати, рухатися і робити власний вибір. Як слід подумайте про кожну із цих можливостей, пригадаєте, як часто ви користувалися ними, як користуетесь зараз, як потрібні вони будуть надалі. Адже життя тільки починається. Коли вам зустрінеться справжнє кохання чи зможете ви його відчувати без необхідних можливостей.

Тепер пригадаєте, що це все — ви, що саме ви можете побачити нові обличчя, почути нові компліменти і так далі. Постарайтеся усвідомити, що завдяки цим можливостям ви ніколи не будете безпорадними.

А зараз пригадаєте, що ви — частинка Всесвіту ви отримуєте енергію з надр землі, завдяки їй ви можете упевнено стояти на ногах, розуміти сенс навколишнього світу, вас заряджають і інші люди, які готові бути з вами і потребують вас.

Пам'ятаєте, ви вільні, щоб все бачити і чути, але вибираєте лише те, що вам потрібне. І тоді виразно скажіть «так» тому, що необхідно, і «ні» всьому непотрібному і зайвому. Ви нестимете добро і собі, і іншим замість зла і безглуздої боротьби.

А зараз знову зосередьтесь на своєму диханні.

Все це може зайняти у вас одну або п'ять хвилин.

Це ви вирішите самі.

Гарненько запам'ятаєте цю вправу і частіше робіть її.

6. Гра «Митниця»

Суть гри полягає в тому, щоб навчитися не демонструвати свою зніяковілість під час питань інтимно-еротичного змісту. Кількох учасників просять вийти з приміщення для отримання завдання. Їх просять заховати презерватив, десь на своєму тілі та усіяко його приховувати. Відповідати на будь-які питання, але ні в якому разі не видати місце його знаходження.

Тренер просить уявити всіх, що вони є працівниками митниці. Коли через пропускний пункт проходив громадянин іншої держави його запідозрили, у тому, що він намагається нелегально провести деяку коштовність. Митникам дозволяється задавати будь-які запитання затриманому, навіть інтимного змісту задля того, щоб відволікти увагу підозрюваного та знайти коштовну річ.

Потім по черзі запрошують підозрюваних та допитують. При цьому, не у кожного з них захований презерватив. Після того, як усі пройдуть через імпровізований митний кордон.

Група обговорює хто тримався найкраще, у кого саме була приховано презерватив, наскільки легко відповідати на каверзні питання і т.д.

7. Вправа «Автопілот»

Це завдання допоможе вам ще краще розібратися у собі та налаштуватися на радісне і продуктивне життя у подальшому.

Ви маєте записати не менше десяти фраз-установок на кшталт: «Я розумний!», «Я сильний!», «Я приваблива!», «Я красива!» і тому подібне.

Звичайно, ці установки мають відноситися безпосередньо до вас та відображати ваші життєві цілі і прагнення стати саме таким сексуальним об'єктом.

Віднесіться до цього завдання серйозно, оскільки життя людини багато у чому визначається саме тим, що вона про себе думає, що вона частіше всього собі говорить. У

жодному випадку не пишеть фраз, що підкреслюють Ваші слабкі сторони та недоліки. Це має бути оптимістична програма майбутнього, своєрідний автопілот, який допоможе вам у будь-яких життєвих ситуаціях.

8. Вправа «По секрету пошепки»

Тренер пропонує учасникам підвестися та, хаотично рухаючись по кімнаті, протягом кількох хвилин підходити один одного і шептати на вушко (або записувати на папір) якості, якими ця людина володіє краще за всіх присутніх у групі. Робити вправу можна повільно, в залежності від контингенту. По закінченню часу кожен сідає на місце і складає список якостей, якими він вирізняється з поміж інших. Протягом кількох хвилин намагається зобразити у вигляді абстрактної картини.

Останнім етапом вправи є презентація себе з огляду на минулі три заняття.

9. Ритуал прощання

Заняття №12-13

Мета: розвивати систему уявлень особистості про основні види сексуальної прелюдії, розвивати навички ефективної інтимної комунікації; оптимізувати становлення поведінкового компонента сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків.

1. Привітання та структурування.

В цій частині заняття тренер пояснює про початок роботи над новим блоком уявлень. Він у діалоговій формі має чітко вказати на основні складові сексуальної активності людини та конкретизувати на прелюдії тому, що їй буде присвячено наступні два заняття. Через це бажано дати можливість учасникам висловити нові сподівання.

Вправа «Асоціативний ряд»

Ведучий просить створити асоціативний ряд слів (слова, які приходять на думку), що розкривають сутність наступних слів: сексуальна прелюдія, демонстративна сексуальність, флірт, залищання, порнографія, еротика, поцілунки, ніжний погляд, зняковілість. Всі названі слова тренер записує на фліп-чарті. Потім рекомендовано обговорити значення цих слів.

2. Вправа «Уперта сороконіжка»

Метою вправи є вказати учасникам на складність взаєморозуміння у процесі домовленостей з іншими людьми. А також продемонструвати можливість спільної діяльності навіть усім колективом. Тому нічого не можливого не має, навіть під час обговорення питань сексуальності. Необхідно лише навчитися ефективним способам ведення такої бесіди.

Усі учасники утворюють коло, ставши обличчями назовні кола, беруться за руки, утворюючи живе кільце. Під час першого етапу гри не можна розмовляти один з одним та обмінюватися інформацією. Окрім того, не можна розривати кільце — щоразу, коли гравці розчеплять руки і ланцюжок розірветься, тренер зупинятиме просування групи до повного відновлення живого кільця (витрачений час включається у загальний час гри і, безумовно, погіршує результат).

Кожен гравець визначає для себе місце (в межах ігрового майданчика), куди б він хотів дібратися. Це місце може бути не лише навпроти граючого, але й позад нього або в будь-якому іншому місці.

За командою тренера, кожен має спробувати якомога швидше досягти наміченого місця й залишитися там не менше 3 сек. Після того, як всі гравці команди побували на обраних ними місцях, команда повідомляє тренера про виконання групового завдання. Тренер фіксує, скільки часу зайняло виконання групового завдання, та повідомляє результат команди.

Якщо не виникає запитань, то після команди «Старт!» можна розпочинати гру.

На другому етапі правила гри залишаються такими ж самими, за винятком однієї істотної зміни: гравцям дозволено розмовляти, вони можуть виробляти якусь групову стратегію.

Проводиться другий етап гри, після завершення якого тренер знову повідомляє команді результат.

Зазвичай, отримавши можливість спілкуватися, група домовляється про напрямок узгодженого руху, отже, їй вдається з меншою кількістю розривів живого кільця дібратися

до кожної особистої мети, і гра закінчується швидше. Такий результат дає можливість обговорити з учасниками ефективність спілкування, групової домовленості.

Можливий інший варіант розвитку гри: боротьба за лідерство між кількома гравцями команди. Група витрачає час на суперечки про тактику гри. При обговоренні вправи, слід обговорити з учасниками проблему лідерства й приреченість на провал «лебедя, рака й щуки». Іноді корисно дозволити групі ще раз пройти останній етап гри, щоб на практиці усвідомити критичні зауваження й спробувати досягти кращого результату. Адже під час сексуальних стосунків також доведеться домовлятися так, щоб обом партнерам було однаково добре.

3. Вправа «Перший контакт»

Метою цієї та наступної вправ є збір необхідної інформації для подальшої корекції уявлень учасників про залицяння чи флірт.

Вправа проходить у формі рольової гри. Доцільним є запис ходу вправи на відео з подальшим аналізом відзнятого матеріалу.

Ведучий пропонує взяти участь у цій вправі кільком бажаючим. Учасники отримують завдання: швидко визначитися у запропонованих умовах взаємодії та діяти відповідно до обставин, власної інтуїції та комунікативних орієнтирів протягом 10 секунд.

Інструкція ведучого: «Уявіть, що ви заходите до офісу де зустріли особу, яка давно викликає у Вас неоднозначні еротичні почуття..., як ви будете себе вести зустрівшись вперше.»

«На дискотеці під час танцю Ви помічаєте боковим зором що біля Вас знаходиться людина, яка давно викликає у Вас неоднозначні еротичні почуття. Як ви будете себе вести зустрівшись вперше?»

Далі ведучий, який виконує роль посадової особи, промовляє одну з можливих фраз, що є типовими для першого контакту (рівень складності учасник обирає сам). Завдання учасника - адекватно відреагувати і намагатися справити про себе позитивне враження. Після закінчення 10 відведених йому секунд ведучий зупиняє учасника, а група обговорює і визначає, наскільки учасникові вдалося досягти поставленої мети, виявляє знахідки й вдалі ходи самопрезентації у ситуації першого контакту.

4. Вправа «Переконання»

Ведучий оголошує мету вправи і пропонує двом учасникам за власним бажанням взяти участь у її виконанні. Кожному з них ведучий дає сірникову коробку, в одній із яких лежить кольоровий папірець. Після того як учасники з'ясували, у кого з них у коробці лежить папірець, кожен починає за допомогою різноманітних вербальних і невербальних засобів переконувати аудиторію, що папірець саме у нього. Завдання слухачів: дійти спільного аргументованого рішення, у кого ж саме із двох учасників лежить у коробці папірець. Якщо група вірно вказує на володаря папірця, учасники нагороджують один одного оплесками, коли якщо ж «публіка» помилилася, ведучий вигадує їй жартівливе покарання (наприклад, пострибати на одній нозі протягом хвилини).

Гра може повторюватися до 10 разів. Після кожної спроби відбувається обговорення: група відзначає, які засоби переконання були найбільш вдалими; особливо важливо проаналізувати ті випадки, коли «публіка» помилилася, з'ясувати, які вербальні та невербальні засоби змусили «присутніх» повірити у неправду.

5. Вправа «Дзеркало»

Учасники об'єднуються у пари, на перші та другі номери. По команді тренера другі номери перетворюються у «дзеркало», що вимагає від них певної зміни поведінки та виконання певних обов'язків. Перший номер — це «людина перед дзеркалом», яка виконує у довільній формі прості фізичні рухи. На цьому етапі вона не ставить перед собою завдання змусити «дзеркало» заплутатися або збитися. Темп вправи спокійний. Учасники намагаються максимально точно прилаштуватися один до одного — тобто відчути не лише фізіологію жесту партнера, але й увійти в суть дії, його ритм, зрозуміти його емоційний стан. Пари працюють 5—7 хв. Увесь цей час тренер переходить від пари до пари і контролює хід

вправи, поправляє учасників. Потім за сигналом ведучого ролі в парі змінюються. Тепер уже другий гравець буде відігравати роль людини перед дзеркалом, а перший — перетвориться у «дзеркало».

Запитання для обговорення першого етапу вправи:

- Яку роль простіше грати у цій вправі?
- Чи вдалося вам краще відчувати партнера, зрозуміти його емоційний настрій?
- Чи може, на ваш погляд, подібна вправа допомогти встановленню більш ефективної комунікації між людьми?

Потім, учасник під першим номером отримує завдання: протягом 5 хв. розповісти партнерові про те, що йому дуже подобається (про свій улюблений вид спорту, книгу, фільм, спосіб проведення вільного часу) і переконати свого співрозмовника у безсумнівних перевагах предмету свого захоплення.

Учасник під другим номером отримує інше завдання: він має посилати своєму співрозмовникові постійні невербальні сигнали про те, що тема розмови йому нецікава, а всі докази промовця нелогічні, слабкі й неефективні. Він уникає зорового контакту з промовцем, демонструє закриті пози, руки постійно зайняті — смикають волосся й краї одягу, струшують а нього ворсинки тощо. Цю роль варто грати із максимальною природністю, щоб співрозмовник не запідозрив партнера у нещирості поведінки!

Потім партнери міняються ролями — переконувати партнера доведеться учасникові під другим номером. Перший гравець отримує від тренера завдання — користуватися невербальними сигналами позитивного слухання: хитати на знак згоди головою, підтакувати, податися корпусом тіла уперед до промовця, стежити за тим, щоб не використовувалися закриті пози тощо.

Запитання для обговорення другого етапу вправи:

- Чи легко вам було спілкуватися з партнером, який невербальними засобами виражав негативне ставлення до почутого? Чому?
- Чи легко було спілкуватися з партнером, який невербальними засобами демонстрував позитивне ставлення до почутого? Чому?

6. Вправа "Тісне коло"

Учасники встають у коло, беруться за руки та присідають. Далі тренер пропонує взятись за руки через одного, вліво та вправо за спинами і знову присісти. Потім через двох, трьох і так далі.

7. Вправа «Рухомі скульптури»

Приблизно 5-8 учасників виходять на сцену і чекають інструкцій, стоячи по обидві її сторони..

Пояснення тренера «У цій вправі ми створюватимемо скульптурну групу людей, які перебивають на дискотеці, у школі під час перерви, на домашній вечірці та у інших місцях молодіжної тусовки, де молодь вдається до флірту чи сексуально-інтимного спілкування. Ця вправа направлена на уміння відтворити та проаналізувати свою поведінку в різних інтимних ситуаціях. А також за допомогою своїх вказівок у Вас буде унікальна можливість створити бажаний образ себе у важливих для вас умовах. Я запрошую групу добровольців з п'яти - семи чоловік вийти сюди і встати по обидві сторони «сцени» (вказіть, де знаходиться сцена). Тепер ви всі одночасно виходите на сцену і приймаєте будь-яку позу. Це може бути будь-яка поза, яка вам подобається. (Покажіть декілька поз групі)».

У міру того як вправа виконується з різними варіаціями, учасники починають вносити елементи творчості, використовуючи мову, звуки і різні пози. Після того, як ті що вийшли першими приймуть позу, останні виходять один за іншим і приймають свою позу. Потім інші за власним сценарієм змінюють пози учасників. Після того, як мету буде досягнуто, група обговорює свої враження та складнощі під час досягнення потрібного результату.

8. Вправа «Мідні труби»

Всі учасники групи утворюють два кола (внутрішнє і зовнішнє), стоячи обличчям один до одного попарно. Краще починати взаємодію у парі з особистісно значущою людиною.

Перший гравець пари говорить партнеру припущення стосовно його сексуальних якостей. Це можуть бути зовнішні ознаки, риси характеру, поведінкові реакції, мова, манери одягатись і так далі. Той відповідає: «Так, звичайно, але, крім того, я ще і ...» (називає те, що цінує у собі, що заслуговує на увагу). Вартими уваги також можуть бути вчинки, навички, зовнішність тощо. Потім партнери міняються ролями, після чого усі роблять крок вліво, і, таким чином, утворюють нові пари. Усе повторюється доти, доки не буді пройдено повне коло.

Виконавши вправу, учасники групи обговорюють її, відповідаючи на такі запитання:

- Які почуття ви відчували, коли висловлювати знаки уваги іншим?
- Які почуття ви відчували, коли знаки уваги робили вам?
- Чи легко Вам було адекватно реагувати на отримані знаки уваги?

9. Вправа «Невпевнені-впевнені»

Тренер пропонує кожному члену групи продемонструвати невпевнений, упевнений і агресивний типи відповідей на задану ситуацію. Для роботи з підлітками можна запропонувати такі ситуації:

- Друг веде розмову з вами, а у вашому полі зору з'явилася сексуально приваблива людина, з якою б ви хотіли познайомитися. Ви маєте намір піти.
- Ваш товариш прийшов на зустріч з вами з незнайомою для вас людиною, попередньо не попередивши про це. Ця людина постійно говорить про секс.
- Люди, які сидять позаду вас у кінотеатрі, голосно розмовляють і цим заважають вам. Вони обговорюють подробиці деяких сцен, додаючи до них пікантні особливості.
- Ваш сусід відволікає вас від цікавого виступу, задаючи примітивні, на ваш погляд, запитання які стосуються вчорашнього побачення.
- Учитель говорить, що ваша зачіска не відповідає зовнішньому вигляду учня. Він натякає що ваша зовнішність викликає у багатьох не однозначні бажання. Крім того, ви розумієте що вас характеризують як особу з сексуально-відвертими рисами поведінки.
- Друг просить у вас ваш дорогий мобільний телефон на кілька днів для того щоб похизуватися на своєму побаченні, де буде людина з якою він би хотів мати сексуальні стосунки. А ви вважаєте його людиною неакуратною та не зовсім відповідальною.

Для кожного учасника використовується лише одна ситуація. За бажанням, можна розіграти ці ситуації у парах. Після виконання завдання група обговорює відповіді кожного учасника.

10. Вправа «Я б у цій ситуації...»

Учасники сідають у коло. Тренер просить усіх за кілька секунд згадати ситуацію зі свого власного життя чи своїх знайомих, у якій би відображались складні випадки флірту, демонстративної сексуальної поведінки чи інтимного спілкування.

Вправа виконується кожним учасником по черзі по колу. Учасник виходить у центр кола, розповідає ситуацію та кілька разів, по черзі, кидає м'яч іншим присутнім. Їх завдання швидко зорієнтуватися та сказати свій варіант, як би вони себе повели за таких умов. Наприклад: «Я сказав про свої почуття дівчині, а вона відповіла, що вона також це відчуває але до інших людей...». Йому мають відповісти, починаючи з наступних слів: «Я б у цій ситуації... ». Отримавши кілька відповідей він має сказати, яка з них імпонує йому найбільше та передати м'яч наступному учаснику по колу, займаючи його місце.

Після закінчення вправи тренер організовує обговорення, акцентуючи увагу на різних видах конфліктних ситуацій та способах їх вирішення.

11. Вправа «Зустріч очима»

Варіант 1. Всі учасники стоїть по колу, опустивши голову. По команді ведучого вони повинні одночасно підняти голови. Їх завдання – зустрітись з кимось поглядами. Але таким чином, щоб показати своє бажання познайомитися з цією людиною ближче. Та пара гравців, якій вдалося цього досягти, виходять кола.

Варіант 2. Відрізняється протилежною постановкою завдання – ні з ким не зустрінеться поглядом. Але при цьому показати бажання познайомитися з кимось. Якщо ж, все таки, вони одночасно зустрілися поглядами, то вони також вибувають з гри.

Розвиваючи навички соціальної перцепції, у часники тренуються умінню до невербального флірту.

12. Вправа «Автобус»

Група ділиться навпіл. Уявіть собі, що всі ми їдемо в автобусах: одна підгрупа їде в одному автобусі, а друга — в іншому. Автобуси зупинилися поряд в транспортному заторі. Ви сидите біля вікна і бачите, що в іншому автобусі, прямо навпроти вас і теж біля вікна, сидить знайомий. Це великий успіх, тому що вам треба терміново передати йому важливу інформацію щодо вечірки, яку ви влаштуєте. На цю вечірку будуть запрошені дуже цікаві в інтимному розумінні люди. Ви, скористувавшись ситуацією, робите це. Але зробити це ви можете тільки мовчки, без слів, невербально. Часу у вас небагато. Той, кому передають інформацію, має постаратися зрозуміти, що йому повідомляє його знайомий.

Після проведення вправи група обговорює вправу, визначаючи деякі особливості невербальної передачі інтимної інформації.

13. Вправа «Жертва»

Виберіть ведучого, який на деякий час виходить з аудиторії. Група вибирає «жертву», яку має вказати ведучий після повернення. Повертається ведучий і з метою «впізнання жертви» задає запитання, які мають опосередкований характер, наприклад:

Як би ця людина була деревом (квіткою, твариною, погодою, порою року, предметом побуту тощо), то якою б вона була?

Умова: на запитання мають відповідати якнайбільше людей - це допоможе спостерігати різницю у сприйнятті однієї людини. За відповідями учасників ведучий має здогадатися, хто саме обраний «жертвою».

Вправу можна повторити декілька разів.

14. Вправа «Близькі люди»

Запишіть імена декількох людей, з якими Ви часто спілкуєтесь. Згадайте вербальні та невербальні повідомлення, форми емоційної експресії, емоційний тон, сенс повідомлень кожного з них. Згадайте особливості мови цих людей. Постарайтеся усвідомити почуття і думки, які при спілкуванні прямо не виражаються співрозмовником, та згадати те, що пропускатися у повідомленнях.

Спробуйте описати цих людей за допомогою слів, що означають емоції (наприклад: «радість», «горе», «здивування», «смуток», «занепокоєння», «співчуття», «захват», «страх», «любов», «турбота», «сум», «ніжність», «ненависть» тощо).

Зробіть висновки щодо своєї емпатійності, проаналізувавши, чи вдається Вам:

- увійти в особистий світ кожного з цих людей і перебувати у ньому «як у дома»;
- постійно відчувати зміну їх переживань;
- уловлювати ті почуття, які інший сам мало усвідомлює та не намагається усвідомити, оскільки вони можуть бути травмуючими;
- повідомляти їм свої враження про їх внутрішній світ, коли Ви дивитесь спокійно на те, що хвилює та лякає Ваших партнерів зі спілкування.

15. Вправа «Невербальні прояви»

Продемонструйте за допомогою невербальних засобів спілкування: поведінку хлопця, який підходить до дівчини з метою познайомитися, чи дівчини, яка виказує своє пасивне ставлення до свого прихильника (пасивна, закрита позиція, зарозумілість, агресивність тощо, нервозність, тривогу, роздратування, гнів); власну звичайну поведінку (як би Ви поводити себе у даній ситуації), розслаблену позу, відкрити, комфортну, впевнену поведінку.

Для виконання завдання можна використати таблицю «Невербальні поведінкові реакції». (Ведучий роздає кожному на пам'ять таблицю)

Обговоріть результати у групі.

Дайте відповіді на запитання:

- Які негативні пози Ви, зазвичай, приймаєте?
- Які позитивні, впевнені сигнали Ви, зазвичай, надсилаєте один одному?
- Як мінімізувати негативні невербальні прояви?
- Чому, на Вашу думку, важливо за допомогою мови тіла демонструвати впевнений власний образ?

Чому Ви навчилися під час цієї вправи?

НЕВЕРБАЛЬНІ ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ

| Значення | Способи вияву, опис |
|--|---|
| Експресія обличчя | |
| 1. Настороженість, подив | Підняті вгору брови, розкриті очі |
| 2. Страх, збентеження | Перекошене обличчя, широко розкриті очі |
| 3. Вибух негативної енергії | Оголені зуби, роздутий ніс |
| 4. Презирливе ставлення до людей, огида | Зморщений ніс, спущені куточки губ |
| 5. Пригнічений стан, смуток | Спушені зовнішні кінці брів та куточки губ |
| 6. Приток позитивної енергії, радість | Округлість обличчя, «рот до вух», блиск очей |
| Хода | |
| 1. Відчуття свого «Я», впевненість | З піднятою головою |
| 2. Самозакоханість, самовпевненість | «Із задертим носом» |
| 3. Занепокоєність, розлад почуттів | З відсутнім поглядом |
| 4. Невпевненість у собі, переживання чогось, що сталося | Згорблений, з втягнутою головою в плечі |
| 5. Демонстрація впевненості в собі, приплив енергії | Розкочуючись в боки, руки на стегнах |
| Рукопостискання | |
| 1. Позитивна настроєність, приплив енергії | Міцне, з потріпанням руки |
| 2. Негативне ставлення до партнера, відчуття зверхності | Мляве |
| 3. Удаваність, політиканство, демонстрація позитивного ставлення до партнера | Двома руками |
| 4. Невпевненість, стресовий стан | Вологими руками |
| 5. Самовпевненість, презирство | Кінцівками пальців |
| 6. Домінуюче, владне положення, зверхність | Рука подається долонею вниз |
| 7. Поступливість, покірність | Рука подається долонею вгору |
| 8. Рівність | Рука подається так, що долоня знаходиться у вертикальному положенні |
| Жести та пози | |
| 1. Впевненість у собі, само схвалення | Обидві руки куполом перед обличчям |
| 2. Владність, відчуття сили | Руки за спиною |
| 3. Самовпевненість, виклик опоненту | Спираючись однією рукою на предмет |
| 4. Самовпевненість, відчуття переваги | Сидячи, руки за голову; «Вказівний перст» |
| 5. Дух протиріччя, суперництва | Закидання ноги на ногу зі створенням кута |
| 6. Самовпевненість, впертість | Закидання ноги на ногу з фіксацією ноги руками (в положенні сидячи) |
| 7. Самовпевненість, презирство | Напівоберту до партнера |
| 8. Самоконтроль, стурбованість | Палець коло рота |

| | |
|---|--|
| 9. Неуважність до інших людей, лінощі, нудьга | Підпирання долонею щоки |
| 10. Відвертість | Поплескування долонями в свої груди |
| 11. Відчуття неповноцінності, винуватості | Хватання за свою краватку |
| 12. Недовіра, напружений стан, психологічний захист, оборонна позиція | Схрещення рук на грудях; сильне стискання рук або пальців; різні безперервні рухи пальців; ходіння назад вперед; рухи, що підвищують упевненість; погляд у бік вікна чи дверей; інтенсивне потирання рук або пальців; закинута нога на ногу; зведені разом щиколотки |
| 13. Невіра у власні сили, хвилювання | Нервові потирання рук |
| 14. Відмова від боротьби, спустошеність | Почухування потилиці |
| 15. Негативне ставлення, незадоволеність | Погляд поверх окулярів |
| 16. Самовпевненість, легке обурення | Покусування дужки окулярів |
| 17. Незнання, заперечення | Часті заперечні повороти голови з боку в бік |
| 18. Роздум, зосередженість | Рука, що підперла підборіддя. Потирання скроні |
| 18. Забудькуватість | Удар себе по лобі або по потилиці |
| 20. Страждання | Заламування рук |
| 21. Пригніченість, поганий настрій | Спущені плечі, поникла голова, зігнута постать; дим сигарети направлений донизу |
| 22. Огида | Посмикування плечима та тілом, як при ознобі |
| 23. Розчарування | Змах рукою зверху вниз |
| 24. Задоволення, хороший настрій | Потирання долонею рук, миючі рухи кистей рук; дим сигарети направлений вгору |
| 25. Радість, захоплення | Сплеск руками |
| 26. Дефіцит часу | Постукування пальцями по циферблату годинника або поглядання на них |
| 27. Невпевненість у собі, нервозність, роздратованість | Часте покашлювання, совання на стільці; постукування ногою по підлозі; побрязкування в кишені предметами; бігаючий погляд |
| 28. Брехня, прихованість | Прикривання рукою рота та наступний жест-дотик до носа; потирання потилиці з одночасним відведенням погляду на підлогу; прикриття рота руками; потирання ока; доторканість до вуха; дим сигарети випускається через кутик рота |
| 29. Прийняття рішення | Прогладжування підборіддя; прикривання очей; захоплення носа у пучку; хода назад вперед із з'єднаними за спиною руками |
| 30. Готовність до дії | Посадка на краю стільця з нахилом корпусу уперед від стороннього одягу; руки на стегнах з позиції «стоячи» |
| Комунікативні жести | |
| 1. Привернення уваги | Підняття вверх руки з відкритою долонею |
| 2. Кликання | Рух кисті або передпліччя у напрямку до тіла |
| 3. Привітання та прощання | Потискування рук, змахування піднятою |

| | |
|---|--|
| | рукою вверх, уклін, кивок головою, обійми |
| 4. Вдячність | Притиснена до грудей долоня, рукостискання, підняті руки із зчепленими «замком» кистями |
| 5. Похвала | Піднятий вверх великий палець руки при затисненому кулаці |
| 6. Схвалення, згода | Кивки головою, оплески |
| 7. Несхвалення, презирство | Покачування головою з боку з бік, відвернення обличчя, повернення до партнера спиною |
| 8. Застереження | Притиснений до губ палець руки |
| 9. Заборона | Підняті схрещені руки у передпліччях, покачування рукою або вказівним пальцем з боку в бік |
| 10. Загроза | Стислий кулак, рухи вказівним пальцем |
| 11. Перемога | Піднята рука із стисненим кулаком або рука з розведеними вказівним та середнім пальцями, повернена до партнера |
| 12. «Усе в порядку» | Коло, що створюється вказівним та великим пальцями руки |
| 13. Примирення, визнання себе переможеним | Підняті руки вверх з відкритими долонями, що обернені до партнера |
| 14. Дружня прихильність | Сплескування по плечу |
| 15. Розкаяння | Удари рукою себе в груди |
| 16. Вказівка | Витягнута у потрібному напрямі рука або палець, поворот голови кивком у бік |
| 17. Подив | Розведені в сторони руки, потиск плечима |
| 18. Критичне ставлення | Підпирання щоки пальцем, водночас інший палець прикриває рот; орієнтація корпусу не в бік співбесідника; поворот ступні у бік виходу |
| 19. Закритість | Бар'єри з рук та ніг |
| 20. Інтерес | Нахил голови убік; орієнтація корпусу у бік співбесідника, кулак на щоці з витягнутим уверх вказівним пальцем |
| 21. Втрата контролю | Різко знімаються окуляри і кидаються на стіл |

Увага! Перш ніж робити висновки про значення жестів та мови тіла, необхідно: врахувати національну приналежність людини; розглядати жести та позу у сукупності з іншими обставинами (словами, іншими жестами тощо).

16. Підведення підсумків. Вправа «Скринька»

Учасники пишуть на папері чи збулись їхні сподівання та що б вони хотіли почути ще. Записки опускають до скриньки. За бажанням можна оголошувати свої запитання та думки. Всі сподівання тренеру, по можливості, необхідно задовольнити під час міні-лекції на наступному занятті.

17. Ритуал прощання.

Заняття №14

Мета: розвивати уявлення про власне сексуальну активність особистості.

1. Привітання

2. Міні лекція «Різновиди сексуальної поведінки»

3. Вправа на розминку "Масаж"

Учасники розташовуються по колу і кожний кладе долоні на плечі тому, хто попереду. Тренер пропонує зробити масаж. Потім всі повертаються один до одного та займаються "помстою"!!!

4. Вправа «Калейдоскоп»

Тренер об'єднує учасників у 4 групи. Перша та друга групи відобразатимуть позицію людини їх віку, третя та четверта – демонструватимуть позицію старших. Разом з тим, 1-а та 3-я виступатимуть на боці чоловіків а 2-а та 4-а – жінок. Протягом 15 хвилин вони дають відповіді на питання: «Чому хлопці/дівчата, підліткового віку стараються уникати обговорення питань сексуального характеру. Чи знають вони про наслідки ранньої вагітності. Чи мають вони на меті мати велику кількість сексуальних партнерів? Як часто вони займаються мастурбацією та навіщо? Скільки сексуальних партнерів необхідно мати? Що для них означає кохання та як воно пов'язане із сексуальністю? Що вважають нормою у сексі?». Після обговорення учасники презентують свої напрацювання. Після презентації відповідей тренер підводить підсумки, систематизуючи пройдений матеріал у вигляді діалогу чи вправи «Аукціон нових слів».

5. Ритуал прощання

Заняття №15

Мета: оцінити міру досягнення мети тренінгової програми; підвести підсумки; сворити оптимістичний настрій на подальші досягнення.

1. Вітальна вправа

Діти сідають в коло, потім один з них просить іншого передати третьому яку-небудь вітальну фразу. Другий учасник передає третьому цю фразу, третій просить другого передати першому декілька слів подяки, а сам тим часом просить четвертого учасника передати п'ятому своє вітання. Четвертий передає п'ятому вітання, послане третім учасником, той посилає назад подяку і так далі Слова привіту і подяки мають бути короткими: одна-дві фрази, не більше.

Приблизний варіант: «Добрий ранок! Ви чудово виглядаєте!»

Зворотне послання: «Спасибі. Ви дуже люб'язні».

2. Вступне слово тренера

– Наші заняття підійшли до кінця, і ми розлучаємося. Але чи все ви встигли сказати один одному? Можливо, ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є конкретний учасник, думку якого про себе ви хотіли б дізнатися? У вас є цей шанс зараз, зробити те, що ви не встигли зробити на попередніх заняттях. Не відкладайте своє рішення на завтра. Дійте тут і тепер.

2. Вправа «Важливі питання» [122]

«Ця вправа допоможе вам отримати відповіді на деякі питання, що стосуються сексуальності. Для цього подумайте, щоб ви хотіли дізнатися від представників протилежної статі. У вас є можливість анонімно поставити ці питання. Напишіть своє питання на картці, не вказуючи свого імені. Поясніть хлопцю або дівчині адресовано це запитання. У вас є 5 хвилин.»

Ведучий збирає картки і по черзі зачитує питання.

«Я прошу кожного поділитися з нами своєю думкою з усіх питань.»

3. Вправа «Валіза, м'ясорубка, корзина»

Для проведення вправи знадобляться підготовлені та прикріплені до стін три великі аркуші паперу. На одному з них намальована велика валіза, на другому - корзина для сміття, на третьому - м'ясорубка; по 3 Post-it різних кольорів для кожного з учасників, наприклад, жовтий, червоний та синій.

Тренер просить кожного з учасників висловити свої враження від тренінгу на Post-it та приклеїти на закріплені листи. На жовтому Post-it написати той найважливіший момент, який кожний учасник особисто виніс із семінару, який він бажає забрати із собою та використовувати у своїй діяльності. Свої відповіді учасники розміщують на малюнку із зображенням «валізи»:

Червоний листок - це те, що виявилось цікавим для учасника, але поки що він не готовий застосувати його у своїй роботі, тобто це те, що необхідно допрацювати, домислити, "докрутити". Червоні Post-it приклеюються до малюнка, на якому зображено "м'ясорубку".

На синьому листочку - те, що було непотрібним, нецікавим, те, що учасник не буде використовувати у роботі. Синій Post-it необхідно приклеїти до малюнка із зображенням «корзини для сміття».

4. Вправа «Пісочний годинник»

Для проведення необхідно мати ватман з намальованим та заповненим пісочним годинником у верхній частині якого наклеїти їх Post-it у вигляді зернят з першої зустрічі.

Тренер просить згадати свої очікування на початку тренінгу та, знайшовши своє зернятко у пісочному годиннику, прикріпити його у нижню частину, коментуючи власні враження від тренінгу.

5. Вправа «Подарунки»

Кожен підліток придумує подарунок, який хотілося б подарувати людині, що сидить поряд.

Головна умова полягає у тому, що подарунок має якнайкраще підходити даній людині, принести їй радість. Розповідаючи про передбачуваний подарунок, кожен пояснює, чому саме цей подарунок був вибраний. Учасник, якому «подарували» подарунок, висловлює свою думку: чи дійсно він радий цьому.

6. Ритуал прощання

СПИСОК ВИКОРИТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Г. М., Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства / Галина Михайлівна Авер'янова, Наталія Миколаївна Дембицька, Валентина Володимирівна Москаленко; АПН України; Інститут психології ім. Г.С.Костюка. — К. : "ППП", 2005. — 308с. — (Соціальна психологія).
2. Агеев В. С. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов / Владимир Сергеевич Агеев // Вопр. психол. — 1987. — №2. — С.152-158.
3. Адлер Альфред (1870-1937). Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер: [пер. с англ. А. Боковикова]. — М. : Акад. проект, 2007. - 232 с. - (Психологические технологии).
4. Айванхов О. М. Любовь и сексуальность : [пер. с фр.] / Омраам Микаэль Айванхов. - СПб. : Чернышев, 1994. - 210,[1] с. - (Серия "Духовные искания человечества")
5. Айви А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство /А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэн-Даунинг.-М.: Психотерапевтический колледж, 2000. — 487 с.
6. Александров А. А. Психотерапия : учеб. пособие для системы послевуз. проф. образования врачей / Артур Александрович Александров ; Нац. мед. б-ка. - М. и др. : Питер, 2004. - 478 с.
7. Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Алешина. — 2-е изд. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — 208 с.
8. Андерсон Джон Р. Когнитивная психология / Джон Р. Андерсон. — 5-е изд. — СПб. ; М. ; Нижний Новгород [и др.].- 2002. — 492с. — (Серия "Мастера психологии").
9. Анн Людмила. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн. — СПб.: Питер, 2003. — 272 с. — (Серия «Эффективный тренинг»).
10. Аристотель. Сочинения: В 4 т. — Т. 1: Метафизика; О душе / Аристотель; [под ред. и предисл.В. Ф. Асмус]. — М.: Мысль, 1976. — 550 с.

11. Атлас по анатомии : Строение и функции органов и систем. Понятия физиологии и анатомии / [Пер. с исп.: Климентьева Т.В.]. - [М.] : ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003. - 95 с.
12. Безменова И. К. Самосознание как единица исследования онтогенеза личности : На материале подросткового и юношеского возрастов : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01/ Безменова Ирина Константиновна. - Москва, 2006. - 160 с. : ил.
13. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психологическая терапия: хрестоматия. Т.1./[под ред. А.Б. Фенько, Н.С.Игнатьева, М.Ю. Лактаева]. – М.: МПЖ, 1999. – С. 142-167.
14. Бернс Роберт. Развитие Я-концепции и воспитание / Роберт Бернс: [пер. с англ.]. - М.: "Прогресс", 1986. – 420 с.
15. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков / под общ. ред. проф. Ю.С.Шевченко. – СПб.: Речь, 2003. – 552 с.
16. Блох Иван (1872-1922). Половая жизнь нашего времени и ее отношение к современной культуре / Д-р мед. Иван Блох; [пер. с 6-го нем. изд. Е. Гордон и Г. Вулиха; под ред. М. Бройдо]. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Обществ. польза, 1911. - [4], 624 с.
17. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. труды / Лидия Ильинична Божович; Академия педагогических и социальных наук; Московский психолого- социальный ин-т ; [ред. Д.И. Фельдштейн]. — М., 1995. — 352с.
18. Большая психологическая энциклопедия : самое полн. совр. изд. : более 5000 психологических терминов и понятий / [А. Б. Альмуханова и др.]. – М. : Эксмо, 2007. - 542; [1] с. : портр.;
19. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 3-е изд., доп. и перераб. - Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. - 666 с.
20. Боуэн М. Духовность и личностно-центрированный поход / М. Боуэн // Вопросы психологии. -1992.- №3-4.-С. 26-33.

21. Буракова М. В. Гендерная идентичность субъекта общения в перспективе социально-психологической адаптивности / Марина Викторовна Буракова // Психология общения 2000: проблемы и перспективы.- М.: ПИ РАО, 2000. – С. 55-61.
22. Буракова М. В. Интерпретация маскулинности-фемининности внешнего облика женщины : На примере прически : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.05/ Буракова Марина Викторовна. - Ростов-на-Дону, 2000. - 22 с.
23. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / Леонид Фокич Бурлачук, Александр Суренович Кочарян, Максим Евгеньевич Жидко; [науч. ред. Л.Ф. Бурлачук] . — 2-е изд., стер. — СПб. [и др.] : Питер, 2007. — 480с.
24. Ван-Де-Вельде Т.Г. Супружество и техника идеального брака / Т.Г. Ван-Де-Вельде.- Рига: NADEGDA, 1991. - 247 с.
25. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / Игорь Викторович Вачков. – М.: Эксмо, 2008. – 416 с.
26. Вестхаймер Рут. К. Энциклопедия сексуальности человека / Рут К. Вестхаймер; [О.А.Кутумина (пер.)]. – М.: Конт-Прес, 1995. – 400 с.
27. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: хрестоматия: учеб. пособ.[для студ., обуч. по пед. спец.] / [сост.и науч. ред. Валерия Сергеевна Мухина ; Андрей Анатольевич Хвостов] — М. : Академия, 1999. — 624с.
28. Ворник Б. М. Сексология для всех / Борис Михайлович Ворник. — К., 1995. — 179с.
29. Гаранян Н.Г. Практические аспекты когнитивной психотерапии / Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 1996.- № 3. -С. 27-48.
30. Говорун Т. В. Соціалізація статті як фактор розвитку Я-концепції : автореф. дис... доктора. психол. наук: 19.00.07 / Говорун Тамара Василівна; Нац. Пед.. ун-т М.П.Драгоманова. — К., 2002. — 35 с. — укр.

31. Говорун Т. В., Ворник Б. М.. Сексуальність та статеве поведінка в Україні (Проблеми сьогодення та перспективи) / Тамара Василівна Говорун, Борис Михайлович Ворник. — К., 1995. — 51с.
32. Говорун Т.В. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: навч. посіб / Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1999. – 384 с.
33. Голод С.И. Социологические проблемы сексуальной морали: автореф. дис...канд.филос. / С.И. Голод; Ни-т коректних соціальних досліджень АН ССРСР.- Москва, 1960
34. Городнова Н. М. Соціально-психологічні чинники становлення статевої ідентифікації підлітків: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 /Городнова Надія Миколаївна; Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. — К., 2006. — 253арк.
35. Гридковець Л. М. Формування психосексуальної культури студентської молоді 17-19 років: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гридковець Людмила Михайлівна; Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. — К., 2004. — 278арк.
36. Гуружапов В.А. Вопросы экспертизы современных образовательных технологий. Анализ и экспертиза в образовании / В.А. Гуружапов //Психологическая наука и образование. – 1997.- № 2 /<http://www.psyedu.ru/view.php?id=308>
37. Диагностика и лечение сексуальных расстройств : аннот. прогр. обл. науч.-практ. конф. – Х. :[Б. и.], 1983. - 56 с.
38. Діденко С. В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків: навч. посіб / Сергій Васильович Діденко. – К.: Арістей, 2003. – 312 с.
39. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності: підручник / Сергій Васильович Діденко, Олена Сргіївна Козлова. — К. : Академвидав, 2009. — 304с.
40. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь / Марат Исхакович Еникеев. – М. : Проспект, 2008. - 558; [1] с..

41. Еникеева Д. Д. Сексуальная патология / Диля Дэрдовна Еникеева. - М. : Бином, 1997. - 183,[1] с.
42. Еникеева Д. Д. Сексуальность детей и подростков / Диля Дэрдовна Еникеевна. - М. : ЭКСМО, 2003 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 412; [1] с. : ил.;
43. Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь в норме и патологии: в 2 кн. / Д.Д. Еникеева. – Донецк: Стакер, 1997. – Кн.. 1. – 1997. – 446 с.
44. Жидко М. Є. Сексуальные фантазии: гендерные, возрастные особенности и их взаимосвязь с психосексуальным поведением / Максим Євгенович Жидко // Вісн. Харк. ун-ту. Сер. Психологія. – 1999. - №432. – С.91-97.
45. Журавлев А. Л. Социально-психологические проблемы управления / Анатолий Лактионович Журавлев.- М.: Аспект пресс, 1991. – 310 с.
46. Журавська Л. М. Соціально-психологічний треннг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму: навч. посіб.[для студ. вищ. навч. закл.] / Лариса Миколаївна Журавська. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2006. – 312 с.
47. Зеленин Дмитрий Константинович (1878-1954). Кама и Вятка : Путеводитель и этногр. описание Прикам. края: с 7 ил. /Д.М. Зеленин; [сост. Д. Зеленин]. - Юрьев : тип. Эд. Бергмана, 1904. - IV, 180 с.; 18.
48. Зиновьева Е.В. Особенности я-концепции женщин нетрадиционной сексуальной ориентации : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Зиновьева Елена Викторовна; [Место защиты: С.-Петербург. гос. ун-т]. - Санкт-Петербург, 2007. - 205 с.
49. Иванова Ирина. Интернет : Любовь, эротика и секс / И. Иванова. - СПб. : Питер Ком, 1998. - 221 с. : ил.
50. Имелинский Казимир. Психогигиена половой жизни / К. Имелинский /[пер.с польского Ф. Надеждина; под ред. А. Портнова]. - Хабаровск : Изд. центр "Гармония" : Хабаров. отд-ние Сов. фонда культуры, 1990. - 253,[3] с. - (Культура и здоровье семьи).
51. Иоффе Е.В. Социально-психологические факторы формирования сексуального сценария личности: дис. ... канд психол. наук: 19.00.05 / Елена Викторовна Иоффе; РГПУ им. А.И.Герцена. –СПб., 2005. – 195 с.

52. Исаев Д. Д. Иллюстрированная энциклопедия сексуальности / Дмитрий Дмитриевич Исаев. - СПб. : Продолжение жизни, 2002. - 364; [3] с.
53. Исаев Д. Н. Половое воспитание детей : медико-психол. аспекты / Д. Н. Исаев, В. Е. Каган. - 2-е изд., перераб. и доп. - Л. : Медицина : Ленингр. отд-ние, 1988. - 155,[2] с.
54. Кабанов М. М. Методы психологической диагностики и корреляции в клинике / М. М. Кабанов, А. Е. Личко, В. М. Смирнов. - Л. : Медицина : Ленингр. отд-ние, 1983. - 311 с.
55. Каган Виктор Ефимович. Психосексуальное воспитание детей и подростков / Виктор Ефимович Каган. - Л. : Худож. лит : Ленингр. отд-ние : РПК "ЛИК", 1990. - 61,[2] с.
56. Каган В. Е. Стереотипы мужественности, женственности и «Образ Я» у подростков / Виктор Ефимович Каган // Вопросы психологии. – 1989. - №3. – С. 54-61.
57. Каган Виктор Ефимович. Воспитателю о сексологии / В. Е. Каган. - М. : Педагогика, 1991. - 254,[1] с.
58. Кашпур Ю. М. Психодіагностичний інструментарій для вивчення уявлень про власну сексуальну активність особистості підліткового та юнацького віку / Кашпур Юрій Михайлович // Актуальні проблеми практичної психології: Зб. наук. праць. Ч. 1. – Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2009 р. –С. 483 – 490.
59. Келли Г. Основы современной сексологии / Г.Келли. – СПб.: Питер, 2000. – 896 с.
60. Келли Джордж А. Теория личности. Психология личных конструктов / Джордж А. Келли; [пер. с англ. и науч. ред. А.А. Алексеева]. — СПб. : Речь, 2000. — 249с. — (Мастерская психологии и психотерапии).
61. Клаус Фопель. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность : пер. с нем. – М.: Генесис, 2008. – 176 с.
62. Кле Мишель Психология подростка: (Психосексуальное развития) / Мишель Кле: пер. с фр. – М.: Педагогика, 1991. – [Пер. изд.: Бельгия, 1986]. – 176 с.

63. Ковалев Сергей Викторович. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры : кн. для учителя / С. В. Ковалев. - М. : Просвещение, 1991. - 143 с.
64. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. - СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
65. Колесов Дмитрий Васильевич. Пол и секс в современном обществе / Д.В. Колесов. — М. : УРАО, 1999. — 175с.
66. Кон Игорь Семенович. Подростковая сексуальность на пороге XXI века : соц.-пед. анализ / И. С. Кон; Ин-т этнологии и антропологии РАН. - Дубна : Феникс+, 2001. – 207 с.
67. Кон И. С. Сексуальная культура в России : клубничка на березке / Игорь Семенович Кон. - изд. 2-е, перераб. и доп. - М. : Айрис-пресс, 2005 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 437 с. : ил.
68. Кон И.С. Категория «Я» в психологии / Игорь Семенович Кон // Психологический журнал. – 1981.-Т.2.-№3. – С. 25-38.
69. Кон Игорь Семенович Психология ранней юности : кн. для учителя / И. С. Кон. - М. : Просвещение, 1989. - 254,[1] с.
70. Кон Игорь Семенович. Сексология : учеб. пособие / И. С. Кон. - М. : Academia, 2004 (ГУП Сарат. полигр. комб.). - 382; [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Психология).
71. Кон Игорь Семенович.С. Вступ до сексології / Игор Семенович Кон : [пер. з рос. П.Л.Пироженко]. – К.: Либідь, 1991. – 304 с.
72. Конюхов Николай Игнатьевич. Словарь-справочник по психологии / Н. И. Конюхов. - М. :[Б. и.], 1996. – 154 с.
73. Кочарян А. С. Личность и половая роль: симптомокомплекс маскулинности/фемининности в норме и патологии: дис... д-ра психол. наук: 19.00.04 / Кочарян Александр Суменович; Харьковский гос. ун-т. — Х., 1996. — 416л.
74. Кравець В. П. Діяльність шкільного психолога з дошлюбної підготовки школярів / В.П. Кравець; Тернопільський держ. педагогічний ун-т. — Тернопіль, 1997. — 162с

75. Крайг Грейс. Психология развития : учеб. пособие / Грейс Крайг, Дон Бокум ; [науч. ред. пер. на рус. яз. Т.В. Прохоренко ; перевели с англ. А. Маслов и др.]. - 9 изд. - М.; Питер (ГПП Печ. Двор). -2004.- 939 с. - (Мастера психологии).
76. Кривцова С. В. Тренинг : Навыки конструктив. взаимодействия с подростками : практ. рук. для шк. психолога / С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина. - М. : Генезис, 1997. - 191 с.
77. Кришталь В. В. Сексологія: навч. посіб. / Валентин Валентинович Кришталь, Євген Валентинович Кришталь,Тана Валентинівна Кришталь — Х. : Фоліо, 2008. — 990с.
78. Крукс Роберт. Сексуальность / Роберт Крукс, Карла Баур ; [пер. Исакова О. и др.]. - 9-е междунар. изд. - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2005 (ПФ Красный пролетарий). - 475 с. : ил.; - (Проект Психологическая энциклопедия).
79. Кузікова С. Б. Психологічна програма корекції та розвитку особистості у підлітковому віці : навч.-метод. посіб. / Світлана Борисівна Кузікова . – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДП, 1998. - 80 с.
80. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Развитие ребенка от рождения до 17 лет: учеб. пособие /Ирина Юрьевна Кулагина; Университет Российской академии образования. — 4 изд. — М. : Изд-во УРАО, 1998. — 176с.
81. Кухаренко Г.В. Психосексуальний розвиток підлітка:передумови норми / Г.В. Кухаренко // Пробл. заг. та пед. психології. – 2001. – Т. 3.- ч.6.- С. 124-129.
82. Кэнфилд Дж., Сикконэ Ф. 101 совет о том как повысить самооценку и чувство ответственности у школьников / Дж.. Кэнфилд, Ф. Сикконэ. - М.: УРСС, 1997. – 360 с.
83. Кэррел Сюзан. Групповая психотерапия подростков / Сюзан Кэррел. - СПб. [и др.] : Питер, 2002. - 223, с. - (Практикум по психотерапии : Серия).
84. Лев-Старович Збигнев. Секс в культурах мира : [пер. с польского] / Збигнев Лев-Старович. - М. : Мысль, 1991. - 255 с.
85. Лев-Старович, Збигнев. Нетипичный секс : [пер. с польского] / Збигнев Лев-Старович. - М. : Сов. спорт, 1995. - 366,[1] с.

86. Личностный дифференциал: метод. рекомендации / Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева; [Сост. Е. Ф. Бажин, А. М. Эткинд]. - Л. : Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т, 1985. - 18 с..
87. Логвінова Д. В. Вплив гендерних установок на статеворольове самовизначення старших підлітків: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Логвінова Діана Валеріївна; Слов'янський держ. педагогічний ун-т. — Х., 2007. — 285 арк.
88. Людина. Навчальний атлас з анатомії та фізіології [Текст] : атлас / [ред. Т. Сміт]. - Львів : СП "БаК", 2000. - 240 с. : іл.
89. Мазуркевич С. А. 700 ложных истин о любви, сексе и семейной жизни / Сергей Александрович Мазуркевич. — Донецк : Сталкер, 2003. — 461с. : ил.
90. МакМаллин Райан. Практикум по когнитивной терапии / Райан МакМаллин; [пер с англ.Т. Саушкина].— СПб. : Речь, 2001. — 559с. — (Психологический практикум).
91. Маркова М.В. Методологічні та методичні основи системи патопсихологічної діагностики егодистонної сексуальної орієнтації. Донецький державний медичний університет ім.М.Горького / М.В. Маркова, О.О. Зайцев // Журнал психіатрії та медичної психології. – 2004.- 3(13).- С. 14-20.
92. Мень А. В. История религии: В поисках Пути, Истины и Жизни: в 7 т. Т. 3: У врат Молчания: Духовная жизнь Китая и Индии в середине первого тысячелетия до нашей эры / А.В. Мень.— М.: СП «Слово», 1992. — 239 с.
93. Мкртычян Г. А. Психология экспертной деятельности в образовании : Теория. Методология. Практика / Герасим Амирович Мкртычян; Нижегород. ин-т развития образования. - Н. Новгород : Нижегород. гуманит. центр, 2002. - 180; [2] с.
94. Мойсюк Р. А. Проблеми засвоєння гендерних ролей / Р. А. Мойсюк. // Проблеми освіти: наук.-метод. Зб./ М-во освіти і науки України; Наук.-метод. центр вищ. освіти. – К.: [б. и.], 1995. - Вип. 30 / редкол. В. Г. Кремень [та ін.]. - 2003. - С. 262-270.
95. Моляко Р. В. Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами: дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / Моляко Роксолана

- Валентинівна; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. — К., 2006. — 205 с.
96. Моляко Роксолана Валентинівна. Вплив засобів масової інформації на становлення підлітків до власної зовнішності /Роксолана Валентинівна Моляко // Пробл. заг. та пед. психології. — 2001. — Т. 3.- ч.1.- С. 48-54.
97. Мороз Л. І. Особливості прояву ціннісних орієнтацій у міжстатевій поведінці молоді ранньоюнацького віку: дис...канд.психол.наук: 19.00.07 / Мороз Людмила Іванівна ; АПН України; Інститут психології. — К., 1993. — 153с.
98. Москаленко В.В. Особливості структури гендерних образів в уявленнях підлітків / В.В. Москаленко, В.Г. Романова // Психологія: зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 14. — К., 2001. — С. 138–153.
99. Нартова-Бочавер С. К. Дифференциальная психология : учеб. пособ. [для студ. высш. уч. завед., обучающихся по психологическим спец.] / Софья Кимовна Нартова-Бочавер. - 3-е изд., испр. — М. : Флинта : Московский психолого-социальный ин-т, 2008. - 280 с.
100. Нартова-Бочавер Софья Кимовна. Введение в психологию развития : учеб. пособ. / С. К. Нартова-Бочавер, А. В. Потапова ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. - 2-е изд., испр. — М. : Флинта ; Московский психолого-социальный ин-т, 2008. - 215 с.
101. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицин. — М.: Наука, 1976. — 336 с.
102. Нельсон-Джоунс Р., Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс.— СПб.:«Питер», 2000. — 464 с. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
103. Немов Р. С. Основы психологического консультирования: учеб.[для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология"] / Роберт Семенович Немов. — М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. — 528с.
104. Обозов Н. Н. Возрастная психология: юность и зрелость / Н.Н. Обозов; Академия психологии, предпринимательства и менеджмента. — СПб. : СайВеда, 2000. — 135с.

105. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособ.[для студ. спец. вузов] / Алла Анатольевна Осипова. — М. : Творческий Центр "Сфера", 2001. — 508с. — (Учебное пособие).
106. Особливості сексуальної поведінки та орієнтацій неповнолітніх: інформаційні матеріали за результатами соціологічного дослідження / О. Балакірева, Т. Бондар, М. Варбан, О. Яремко; Державний центр соціальних служб для молоді; Державний ін-т проблем сім'ї та молоді. — К., 2002. — 32с. : іл. — (Серія; Вип.2).
107. Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношений / С.Р. Пантилеев . — М. : Смысл, 1993. — 30с.+1л. — (Психодиагностическая серия; Вып.7).
108. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система : (Спецкурс) / Сергей Рэмович Пантилеев; МГУ им. М. В. Ломоносова; Фак. Психологии; Каф. общ. психологии. - М. : Изд-во МГУ, 1991. - 108,[1] с.; 22 с. - (Педагогика. Психология).
109. Пісоцький В. П. Психосексуальний розвиток індивіда: навч.-метод. посіб. для студ. пед. вузів / Вадим Петрович Пісоцький; Ніжинський держ. педагогічний ун-т ім. Миколи Гоголя. — Ніжин, 2000. — 36с.
110. Покальчук Ю.В. Кама Сутра: повісті й оповідання /Юрій Володимирович Покальчук. — Х. : Фоліо, 2007. — 798с.
111. Понтон Линн. Сексуальная жизнь подростков : Открытие тайного мира взрослеющих мальчиков и девочек / Линн Понтон; [Пер. с англ. Э. Касимова]. - М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001. - 269; [1] с.
112. Поттер Гаррі Зах. Подружня дезадаптація та психотерапія при демонстративному розладі особистості у жінок: дис... канд. мед. наук: 19.00.04 / Поттер Гаррі Зах; Харківська медична академія післядипломної освіти. — Х., 2006. — 232 с.
113. Практическая психодиагностика : Методики и тесты : [учеб. пособие] / [Ред-сост. - Д. Я. Райгородский]. - Самара : БАХРАХ-М, 2002 (ГУП ИПК Ульян. Дом печати). - 667; [1] с.

114. Протидія епідемії ВІЛ/СНІД у молодіжному середовищі: аналітичний звіт за результатами опитування "Знання. Ставлення. Поведінка." підлітків та молоді Південних регіонів України у рамках спільного проекту з Дитячим фондом Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) "Профілактика ВІЛ/СНІДу серед підлітків та молоді Південного регіону України" / [О.М. Балакірева, М.Ю. Варбан, Є.О. Варбан та ін.]; Представництво ЮНІСЕФ в Україні; Державний центр соціальних служб для молоді ; Український ін-т соціальних досліджень. — К., 2001. — 78с.
115. Прутченков А. С. Социально- психологический тренинг в школе / Александр Сергеевич Прутченков. - М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. - 638; [1] с.
116. Психогигиена пола у детей : (Руководство для врачей) / Д. Н. Исаев, В. Е. Каган. - Л. : Медицина : Ленингр. отд-ние, 1986. - 335 с.
117. Психологический словарь / [под общ. ред. А.В.Петровського, М.Г. Ярошевского]. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, - 494 с.
118. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Смысл : Эксмо, 2006 . - 1134 с.
119. Психология самосознания: хрестоматия. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.
120. Психология сексуальности : метод. пособие / АН СССР, Науч.-пед. об-ние "Перспектива", Центр сексуал. просвещения и антиспидовой пропаганды; [Авт. и сост. А. В. Гришин и др.]. - М. : Науч.-пед. об-ние "Перспектива", 1990. - 29 с.
121. Психология среднего возраста, старения, смерти : учебник / Аверин В. А., Деркач А. А., Зазыкин В. Г.[и др.]; под ред. А. А. Реана. - СПб. : Прайм-еврознак ; М. : ОЛМА-пресс, 2003. - 384 с. - (Мэтры психологии).
122. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: навч.-метод. посібник / [за заг. ред. М.Й.Боришевського]. - К.: ІЗМН, 1998. - 192 с
123. Психотерапия детей и подростков / под ред. Ф.Кендалла. –2-е изд.- СПб.: Питер, 2002. – 432 с.
124. Рабочая книга школьного психолога / Ирина Владимировна Дубровина, Маргарита Константиновна Акимова, Елена Михайловна Борисова [и др.]; ред.

- Ирина Владимировна Дубровина . — М. : Международ. педагогическая академия, 1995. — 376с.
125. Развитие личности ребенка : пер. с англ. / [П. Массен, Дж. Конджер, Дж. Каган, А. Хьюстон; общ. ред. А. М. Фонарева]. - М. : Прогресс, 1987. - 269; [2] с.
126. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. - СПб.: Питер, 2000. - 624 с.
127. Реан А. А. . Психология подростка: полное руководство /Артур Александрович Реан; [под ред. чл. коресп. РАО А.А. Реана]. –СПб.: .: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.
128. Ремшмидт Хельмут. Подростковый и юношеский возраст : пробл. становления личности / Х. Ремшмидт:[пер. с нем. Г. И. Лойдиной; под ред. Т. А. Гудковой]. - М. : Мир, 1994. - 319 с.
129. Репина Т.А. Проблема половой социализации детей / Т.А. Репина. – М.: Из-во московского психолого-социального института; Воронеж: Из-во НПО «МОДЭК», 2004. – 288 с.; [8] л. ил., + Прил. (4 с.) – (Серия «Библиотека педагога-практика»).
130. Романов И. В. Развитие половой идентичности в подростковом возрасте : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Романов Игорь Владимирович . – М., 1996. - 166 с.
131. Романова В. Г. Особливості статевої соціалізації підлітків: дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Романова Валерія Генадіївна ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 2002. – 189 с.
132. Романовська Д. Д., Собкова С. І. Основи психосексуальної культури: навч.-метод. посіб. /Діана Дорімедонтівна Романовська, Світлана Іванівна Собкова . — Чернівці : Золоті литаври, 2003. — 168с.
133. Роменець В. А. Історія психології ХІХ- початку ХХ століття: навч. посіб.[для студ. вищ. навч. закладів, які навчаються за спец.:"Психологія", "Соціологія", "Філософія"] /Володимир Андрійович Роменець; Міжнародний фонд "Відродження". — К. : Вища школа, 1995. — 614с.

134. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2001. – 720 с..
135. Русалов Владимир Михайлович. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека / Владимир Михайлович Русалов // Вопросы психологии. – 1985. - №1. – С.19-32.
136. Русалов Владимир Михайлович. Природные предпосылки индивидуального поведения как фактор становления индивидуальности человека / Владимир Михайлович Русалов // ВНД.- 1989. – Т.34. – С. 403-414.
137. Сабекия Раушана Бейсеновна. Полоролевая ориентация и психосексуальное развитие детей в процессе семейного воспитания : учеб.-метод. материалы по спецкурсу "Полоролевое воспитание школьников"[для студ. педвузов и педучилищ] / Р.Б. Сабекия, Г.Б. Аскарлова. - Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2003 (Стерлитамак : Тип. ЧП Богатыренко). - 54; [2] с.
138. Садовский М.Г. Подростковая сексуальность как предмет социальной работы / М.Г. Садовский // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – № 1. – С. 69–77.
139. Сечейко О. В. Психологічні детермінанти сексуальної поведінки підлітків: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Сечейко Олена Віталіївна; Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. — К., 2000. — 228арк.
140. Сечейко Олена Віталіївна. До проблеми сексуального виховання /Олена Віталіївна Сечейко // Рідна школа.- 1999. - №1. – С.25-26.
141. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии: [практ. руководство] / Елена Васильевна Сидоренко. — СПб. : Речь, 2007. — 349с.
142. Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Елена Васильевна Сидоренко. – СПб: Изд-во «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
143. Сеницына О. Ю. Принятие родителями сексуального опыта подростка: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ Сеницына Ольга Юрьевна. – М.: РГБ, 2005.– 199 с.

144. Скворцов Вячеслав Николаевич. Возрастные этапы развития психики человека: монография / В. Н. Скворцов, А. Г. Маклаков ; Ленинградский гос. ун-т им. А. С. Пушкина. - Санкт-Петербург : [ЛГУ им. А. С. Пушкина], 2007. - 119 с.
145. Скиннер Б. Ф. Оперантное поведение / Б.Ф. Скиннер; пер. с англ. А. Гараджи // История зарубежной психологии. Тексты / [под ред. В. И. Добренъкова]. — М.: Изд-во МГУ, 1986. — С. 60—95.
146. Солдатова Г.У. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков / Г.У. Солдатова Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова. – М.: Генезис, 2001. - 112 с.
147. Солошенко Д.В. Экстренна психологічна допомога особистості / Д.В. Солошенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №1. – С. 61-64.
148. Социальная психология: хрестоматия / [сост. Елена Павловна Белинская Ольга Алексеевна Тихомандрицкая]. — М. : Аспект Пресс, 2000. — 474с.
149. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. - М., Политиздат, 1972. -304 с.
150. Співак Д.М. Вплив засобів масової інформації на особистісний розвиток підлітків / Д.М. Співак // Міжнародна академія управління персоналом: наукові праці МАУП / [редкол. М.Ф.Головатий та ін.]. – К.: МАУП, 2003.- Вип.12: Психол. пробл. суч. молоді. – С. 134-139
151. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / В. В. Абраменкова, Н. Н. Авдеева, М. Ю. Арутюнян [и др.]; под ред. С. Ю. Циркина; Ассоц. дет. психиатров и психологов. - СПб.[и др.]: Питер, 1999. – 748 с.
152. Статева соціалізація та підготовка учнівської молоді до сімейного життя у педагогіці та шкільній практиці зарубіжних країн: монографія / [ред. Володимир Кравець]; АПН України; Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Науково- дослідний центр з проблем гендерної освіти і

- виховання учнівської та студентської молоді . — Тернопіль : Астон, 2009. — 206с.
153. Барлас Т.В. Психодиагностика в психологическом консультировании: задачи и подходы / Т.В. Барлас // Журнал практической психологии и психоанализа: жеквартальный научно-практический журнал. — 2003.- №1. — С. 35-42.
154. Тайсон Филлис, Тайсон Роберт. Психоаналитические теории развития: [пер. с англ.] / Филлис Тайсон, Роберт Тайсон ;[общ. ред. М.В. Ромашкевич]. — Екатеринбург : Деловая Книга, 1998. — 528с.
155. Тарасов А.В. Вплив засобів масової інформації на формування свідомості в юнацькому віці / А.В. Тарасов // Міжнародна академія управління персоналом: наукові праці МАУП / [редкол. М.Ф.Головатий та ін.]. — К.: МАУП, 2003.- Вип.12: Психол. пробл. суч. молоді: - 2003. — С. 146-152.
156. Татарова Г.Г. Методология анализа данных в социологии : введение : учеб. для вузов / Гульсина Галеевна Татарова. — 2-е изд., испр. - М. : NOTA BENE, 1999. - 223 с.
157. Тупицина И.А. Особенности гендерной идентичности старшеклассников в зависимости от опыта взаимоотношений со сверстниками и сверстницами: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Тупицина Ирина Андреевна. — М. РГБ, 2005. — 223 с.
158. Фабри Курт Эрнестович. Основы зоопсихологии : [микроформа] : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Психология", "Биология", "Зоология" и "Физиология" / К.Э. Фабри. - М. : РГБ, 2004. — 462 с.
159. Фетискин Николай Петрович. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособ. [для студентов вузов]/ Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. - 488; [1] с.
160. Флеминг Ф. Преобразующие диалоги: пер. с англ. / Фергус Флеминг. - К.: Ника-Центр, 1997. - 384 с.
161. Фрейд Зигмунд. Очерки по психологии сексуальности / Фрейд Зигмунд: Пер. с нем. — Х.: Фолио, 2000. — 382 с.

162. Фрейд Зигмунд. Психология бессознательного: сб. произвед. / Зигмунд Фрейд; [сост., науч. ред. авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский]. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.
163. Фрейджер Роберт, Фейдимен Джон. Психология личностных конструктов и когнитивная психология /Роберт Фрейджер, Джон Фейдимен. – М.: Прайм-Еврознак -2007. - 121 с.
164. Френкин Роберт. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты: [пер.с англ.]/ Роберт Френкин. – 5 изд. – СПб.: Питер, 2003. – 650 с.
165. Фуко Мишель. Історія сексуальності : пер. з фр. / Мішель Фуко — Х. : ОКО, 1997. Т. 1 : Жага пізнання. — Х. : ОКО, 1997 — 235с.
166. Хиглинг М. Как беседовать с ребенком о сексе : [пер. с англ.] / Мэг Хиглинг. - СПб. : Питер-пресс, 1997. - 197,[2] с. - (Серия "Вы и ваш ребенок").
167. Холмогорова А. Б. Когнитивная психотерапия и перспективы ее развития в России / Алла Борисовна Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. -№ 4.- С. 6-17.
168. Хорни Карен (1885-1952.). Женская психология : сборник :[пер. с англ.] / Карен Хорни. - СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 1993. - 220,[2] с.; - (Шедевры мировой науки : Библиотека психоаналитической литературы / [под общ. ред. А. И. Белкина, М. М. Решетникова]; Т. 1).
169. Хорни Карен. Новые пути в психоанализе / К. Хорни ; [пер. с англ. А. Боковинова]. - [Изд. 2-е]. – М. : Акад. проект, 2009; (Екатеринбург : Уральский рабочий). - 239 с. - (Психологические технологии).
170. Хьелл Ларри А., Зиглер Дэниел Дж. Теории личности. Основные положения, исследования и применение: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению и спец. Психологи /Ларри А.Хьелл, Дэниел Дж. Зиглер . — 3-е изд. — СПб. ; М. ; Нижний Новгород ; Воронеж ; Ростов н/Д : Питер, 2007. — 606с. : ил. — (Серия "Мастера психологии").

171. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посіб./ Іван Михайлович Цимбалюк. – К: ВД «Професіонал», 2005 – 656 с.
172. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов: пособие для учителей / Г.А. Цукерман; [Ассоциация «Развитие обучение»; Пед. центр «Эксперимент»]. - М.; Рига: Эксперимент, 1995. - 239 с.
173. Шестопалова О. Криза ідентичності та адиктивна поведінка в юнацькому віці /О. Шестопалова // Рідна шк. – 2000. – №11.- С.34-38.
174. Шнейдер Л.Б. Основы семейной психологии: учеб.-метод. пособие / Лидия Бернгардовна Шнейдер; РАО; Московский психолого-социальный ин-т. — М. : МПСИ, 2003. — 927с. : табл. — (Серия "Библиотека психолога").
175. Штарке Курт. Любовь и сексуальность до 30 лет : [пер. с нем.] / К. Штарке, В. Фридрих; [предисл. И. С. Кона]. - М. : Высш. шк., 1991. - 382,[1] с.
176. Эллис Альберт. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход : пер. с англ./ Альберт Эллис. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с. -(Серия «Ступени психотерапии»)
177. Эриксон Эрик Гомбургер (1902-1994). Идентичность: юность и кризис : учеб. пособие / Э. Эриксон ;[общ. ред. и предисл. А. В. Толстых; пер. с англ. Андреева А. Д. и др.]. - 2-е изд. – М. : Флинта [и др.], 2006. – 341. - (Библиотека зарубежной психологии).
178. Юнда И. Ф. Половая жизнь и здоровье человека / Иван Федорович Юнда. – К. : Здоров, 1985. - 184 с.
179. Bancroft, J. The impact of sociocultural influences on adolescent sexual development: Furter consideration. In J.Bancroft & J.M. Rienisch (Eds.), Adolescence and puberty (pp. 207-216). New York: Oxford University Press.
180. Bandura A., Walters R. H. Social learning and personality development. N. Y., 1965. 329 p.
181. Bem S. Sex role adaptability — one consequence of psychological androgyny // J. of Pers. and Soc. Psychol. 1975. N 31. P. 634—43.

182. Bem S.L. Androgyny and Gender Schema Theory...// Nebraska Symposium on Motivation, edited by Teho B. Sonderegger, 1984
183. Deci E. L. Intrinsic motivation. New York: Plenum. 1995.
184. Eysenck H.J. Sex and Personality. London,1986. - 129 p.
185. Eysenck H.J., Wilson G. The Psihilogy of Sex. 1996. - 256 p.
186. Hass, Aaron. Teenage sexuality : A survey of teenage sexual behavior / By Aaron Hass. - New York : Macmillan; London : Collier Macmillan, 1979. – 203 p.
187. Hoening I. The development of sexology during the second half of the 19th ctnry // handbook of sexology, New York, 1977. P. 5-20.
188. Weeks J. Sex, politics and society. The Regulation of sexuality since 1800. London, 1981.
189. Kinsey A.S. Pomeroy W.B., Martin C.E., Gebhart P.H. Sexual behavior in the human female. – Philadelphia: Saunders, 1953. – 842 p.
190. Kohlberg L. A cognitive developmental analysis of children's sex role concepts and attitudes // Maccoby E. (ed.) The development of sex differences. Stanford Univ. Press. 1966. P. 82—172.
191. Kraft-Ebing H. Psychopathia sexualis mit besonderer. Berücksichtigang der Konträren Sexualempfindung. – Stuttgart: Enke, 1924. – 832 S.
192. Maccoby E., Jacklin C. The psychology of sex differences. Stanford Univ. Press. 1974.
193. Masters William H., Johnson Virginia E. Homosexuality in perspective. — Toronto etc. : Bantam books, 1982. — XIV, 450 p.
194. Money J., Erhardt A. Man and woman, boy and girl. Baltimore: Horkins Univ. Press, 1972.
195. Mussen P., Rutherford E. Parental personality in relation to young children's sex-role preferences // Child Devel. 1963. V. 34. P. 589—607.
196. Mussen P.H. Early sex-role development. Handbook of socialization theory and research. Chicago, 1969. P. 700-736.

197. Snell W.E., Papini D.R. The sexuality scale: an instrument to measure sexual-esteem, sexual-depression and sexual preoccupation // T. Sex. Research. – 1989. – V.26, №2. – P. 256-253.