

## СПЕЦИФІКА СЕКСУАЛЬНИХ ФАНТАЗІЙ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

На думку як сучасних дослідників (Т. Говорун, Д. Єнікєєвой, І. Кона, Г. Келлі та ін.) так і вчених минулого століття (А. Кінсі, У. Мастерса, В. Джонсона, З. Фрейда, М. Кле та ін.), що займалися комплексним вивченням сексуальності особистості, уявні образи, фантазії, мрії, сексуальні сни – є невід'ємною частиною сексуальної активності будь-якої людини, в якій відображаються глибинні утворення та особистісні процеси. Однак в умовах різних психологічних традицій склалися різні тенденції щодо інтерпретації їх соціальної значущості. Нижче подана аналіз сексуальних фантазій підлітків, як складової сексуальної Я-концепції, їх вплив на формування поведінкових сценаріїв та ціннісний вибір майбутнього сексуального партнера.

Так, на феноменологічному рівні вважається, оскільки мрії в життєвому циклі в період дорослішання займають порівняно великий діапазон часу, тому мають прямий (позитивний чи негативний) вплив на процес становлення сексуальної індивідуальності людини. Час, який людина присвячує таким фантазіям, часто переважає над тим, що відводиться на інші види діяльності, та характеризується наступною динамікою: починаючи з раннього дитинства спостерігається його постійне збільшення, у підлітків воно в середньому складає 17% загального часу, у віці 18-20 років ця частка сягає 20%, а надалі знижується до 8% між 28 та 35 роками та менше, ніж до 1% після 65 років.

Як зазначає М. Жидко, сексуальні фантазії можуть поєднуватися з різними видами активності, серед яких розрізняють: мастурбаторні фантазії (чоловіків 71% та жінок 72%), коїтальні (чоловіків та жінок 30%), власне еротичні [3].

Еротичні фантазії у людей досить різноманітні. Навіть "закомплексована" людина, що веде себе досить ригідно, може уявляти собі досить відверті еротичні сцени. Фантазують усі і у різних ситуаціях, але уявні сексуальні образи відрізняються за змістом у чоловіків та жінок. У своїй книзі "Сексуальная жизнь в норме и патологии" відома в Росії психолог-практик Д. Єнікєєва детально описала різноманітні варіації сексуальних фантазій за статевими ознаками. За допомогою таких думок людина намагається, з одного боку, створити ілюзію, уявляючи себе у бажаній сексуальній ролі та зняти ті кліше, що обмежують її свободу в реальному житті, а, з другого, ідентифікувати себе як сексуальний об'єкт задля розвитку власних морально-поведінкових сексуальних схем. Таким чином, еротичні образи за визначенням І.Кона виконують чотири головні функції. По-перше, вони для зростаючої особистості є засобом пізнання, відображаючи й фіксуючи сексуально значущі властивості й переживання. По-друге, вони слугують своєрідними психологічними стимуляторами статевого збудження. По-третє, вони розширюють межі та можливості сексуального задоволення, збагачуючи репертуар сценаріїв сексуальної поведінки й доповнюючи їх новими особливостями. По-четверте, еротична уява дає змогу долати межі реальності, іноді дуже жорсткі, й відчувати переживання, які їй фізично не доступні [5:164].

Виявлено, що сексуальні фантазії виникають у незвично широкому спектрі умов та обставин та можуть бути як примусовими, так і довільними феноменами. Частіше всього джерелом фантазій виступають добре знайомі ситуації та події (переглянутий кінофільм, прочитана книга, реальна подія): їх зміст може варіювати в залежності від обставин, однак сам індивід незмінно залишається головним героєм. Окрім того, особливо в підлітковому віці, із збільшеною частотою можуть виникати ядерні чи центральні мастурбаторні фантазії, що проявляється у повторенні однакової тематики, навіть, при зміні ситуації та сюжету. Таке явище характерне для осіб, в яких в уяві фігурує надцінний жаданий об'єкт, що за деяких обставин є недоступним.

На думку Д. Єнікєєвої, маскулінні та фемінінні фантазії мають багато спільного та відмінного. Спільним є те, що представникам обох статей найчастіше уявляється коїтальний акт з коханою людиною або секс з незнайомцем. При цьому насиченішими уявні образи є у індивідів з багатим сексуальним досвідом [2]. Відхилення від загально прийнятих норм сексуальної поведінки є досить поширеним явищем для еротичних мрій.

Як вже зазначалося, виявлена помітна різниця між характером фантазування для чоловіків та жінок. У жінок образи фантазій сповнені романтичних мрій про розвиток стосунків з партнером з послідовним інтимним поглибленням. Це, в першу чергу, ексгібіціоністичні (привабливим є процес оголювання частин тіла), нарцисичні (коли уявляється, що суб'єкт володіє великою сексуальною привабливістю) та мазохістичні фантазії (наприклад, індивід уявляє, що піддається агресії з боку одного чи декількох статевих партнерів). При цьому на питання "Чи хотіли б вони реалізувати такі події насправді?" більшість жінок, порівняно з чоловіками дає негативну відповідь. Такий поділ, звичайно, є умовним і стосується переважно маскулінного та фемінінного типу мислення, на основі якого відтворюється пербіг ситуацій, а не цінності конкретної статі чи індивіда. На думку М. Жидко, гендерний стереотип щодо міжстатевого поділу сексуальних фантазій первинно пояснювався вродженою психофізіологічною різницею між статями. Втім сучасні дослідження трансформації ставлення жінок до сексуальних фантазій у зв'язку зі зміною їх прав та інформованості в галузі сексу, дозволили сформувати іншу точку зору, відповідно до якої це більшою мірою пов'язано із загальноприйнятими суспільними стереотипами сексуальних

стосунків, де провідну роль відіграє чоловік [3; с. 93].

У підлітковому віці сексуальні фантазії мають такий же контекст як і у дорослому, але сприймаються суб'єктом дещо по-іншому: через відсутність достатнього власного реального досвіду вони підсилюються "ефектом новизни", а тому мають домінуючу для суб'єкта цінність. Фантазії, що виникають під час підліткової мастурбації зазвичай відрізняються яскравістю, загострюючи задоволення, допомагають молоді створити більш повне уявлення про власні сексуальні вподобання [4; с. 241]. Таким чином, вони з найменшою кількістю перешкод з боку психологічних механізмів захисту інтегруються у зростаючої особистості в діяльнісні схеми, що структуруються, тобто у такі, які мають прямий вплив на формування сексуальних сценаріїв. Останні використовуватимуться підлітком впродовж подальшого життя для взаємодій з потенційними сексуальними партнерами.

Підлітковий вік – це етап пошуку власної сексуальності, що характеризується складністю та багатоступінчастістю. У хлопців-підлітків з'являється юнацька гіперсексуальність з еротичними фантазіями, сексуальними іграми, мастурбаціями і т.д. Еротичні прагнення підлітків часто можуть не супроводжуватися потребою в статевому акті. У дівчат, незважаючи на більш раннє дозрівання, еротичний потяг до протилежної статі з'являється дещо пізніше [1]. Аналізуючи походження та генезис сексуальних фантазій, можна з упевненістю сказати, що вони актуалізуються з більш ранніх стадій розвитку, ніж пубертат. Спочатку вони не носять відкритого еротичного змісту, а потім поступово ним наповнюються та змішуються з іншими фантазіями несексуального характеру. Особистість, що розвивається, використовує фантазії для розвитку уяви та творчої активності, набуваючи таким чином нових якостей індивідуальності. Л. Понтон вважає, що у підлітково-юнацькому віці об'єднання сексуальних фантазій та мастурбацій провокується об'єднанням двох видів діяльності, які в дитячому віці були розділені: дитячою уявою та активністю статевих органів [6].

Плануючи сексуальну активність в реальному житті, більшість підлітків відштовхується від своїх уявних образів. Нові самовідчуття, що виникають у зв'язку з сексуальними переживаннями дають поштовх для розвитку сексуальної самосвідомості, а разом з тим, і образ тілесного Я, самооцінки та поведінкових паттернів взаємодій з сексуальним партнером.

Отже, сексуальні фантазії є невід'ємною частиною сексуальної самосвідомості, які займають близько одної четвертої від загального часу життєіснування молододь особистості. Вони є засобом маніпуляції з ситуацією в уяві підлітка заради ціннісного вибору, його перевірки та експериментування з потенційними сексуальними партнерами.

#### *Використана література:*

1. Діденко С. В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків: навчальний посібник. – К.: Арістей, 2003. – 312 с.
2. Єнікєєва Д. Д. Сексуальная жизнь в норме и патологии: в 2 кн. – Донецк: Стакер, 1997. – Кн. 1. – 1997. – 446 с.
3. Жидко М. Е. Сексуальные фантазии: гендерные, возрастные особенности и их взаимосвязь с психосексуальным поведением // Вісн. Харк. ун-ту. Сер. Психологія. – 1999. – № 432. – С. 91-97.
4. Келли Г. Основы современной сексологии. – СПб.: Питер, 2001. – 896 с.
5. Кон І. С. Вступ до сексології: пер. з рос. / П. Л. Пироженко. – К.: Либідь, 1991. – 304 с.
6. Понтон Л. Сексуальная жизнь подростков / пер. с англ. – СПб.: ПитерКом, 1998. – 288 с.

#### **Аннотація**

*В статье представлены особенности сексуальных фантазий личности в период взросления, акцентировано внимание на возрастном и гендерном аспектах становления этого психологического феномена.*

#### **Annotation**

*In the article the features of sexual fantasies of personality are presented in the period of maturing, attention is accented on age-related and gender aspects of becoming of this psychological phenomenon.*

УДК 159.9.019.2: 615.851

**Скляренко О. М.**

## **ВПРОВАДЖЕННЯ КОГНІТИВНО ПОВЕДІНКОВОГО ПІДХОДУ У ПСИХОТЕРАПІЇ**

Дослідження, присвячені історії становлення когнітивно-поведінкової психотерапії вказують на те, що цей відносно новий у психотерапії напрям бере початок як від когнітивної психології, з її акцентом на впливі мислення на поведінку і упором на дослідженні природи наших когнітивних процесів, так і від біхевіоризму, з його строгою методологією і орієнтацією на поведінкові аспекти. Вважають, що на сьогодні не існує єдиного набору методик, що визначають когнітивний напрямок психотерапії [4].

Особливостям впровадження у практику як дитячо-підліткової, так і дорослої спрямованості когнітивно-поведінкової психотерапії присвячено праці А. Бека, Дж. Бек, Ф. Кендалла, Кевін Д. Старка, Дж. Сандер та ін., вітчизняних вчених Е. Г. Ейдеміллера, В. Юстіціса, І. В. Макарова, С. А. Кулакова, І. М. Нікольської, А. Б. Холмогорової, Н. Г. Гаранян та ін.