

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Інститут психології та педагогіки РДГУ
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології та психодіагностики

ДИПЛОМНА РОБОТА

Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

«Психологічні стратегії сексуальності сучасної молоді»

Виконала: здобувач ступеня вищої освіти
«магістр» 6 курсу, групи МП - 61
напряму 053 «Психологія»
Голубчикова Марія Романівна

Керівник :
канд. псих. наук, доц. Демчук О. О.

Рецензент:
канд. псих. наук, доц. Папуша В.В.

м. Рівне – 2020 рік

РЕЗЮМЕ

Загальний обсяг дипломної роботи складає 130 сторінок, робота містить 3 рисунки, список використаних джерел нараховує 62 найменування, у роботі є 6 додатків.

Об'єкт дослідження: сексуальність як сфера прояву особистості

Предмет дослідження: особливості та стратегії сексуальності особистості сучасної молоді.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, систематизація, класифікація, конкретизація, узагальнення та порівняння теоретичних і експериментальних даних наукових розвідок сучасної психологічної науки; *емпіричні:* тестування («Опитувальник сексуальності Г. Айзенка, методика оцінки сексуального профілю О. Ф. Потьомкіної), опитування (анкета на виявлення ставлення молоді до сексу); методи кількісної обробки та якісної інтерпретації отриманих у ході дослідження даних; математико-статистичні: метод реєстрування, метод ранжування, Т-критерій Вілкоксона (для перевірки ефективності здійсненого впливу).

Основні теоретичні положення. Сексуальність пронизує всі сфери людського життя. Феномен сексуальності, сексуальної поведінки традиційно описується з позиції біологічного, фізіологічного, соціального, культурного і останнім часом психологічного аспектів. Сексуальність для людини важлива як з біологічної точки зору, так і соціально-психологічної.

Отримані результати, їх новизна. У ході дослідження було виявлено такі особливості сексуальності сучасної молоді як агресивність, спрямування на фізичну сторону, вибірковість, експресивність, цінність любові, задоволеність сексуальним життям і т. п. Новизна отриманих даних полягає у тому, що сучасна молодь досить відповідально ставиться до власної сексуальності і сексуальних контактів в цілому, проте їй не вистачає обізнаності в даній сфері, що є досить серйозною проблемою сучасності.

Значущість виконаної роботи та висновки. Узагальнено результати розвідок науковців з приводу особливостей та стратегій сексуальності; розроблено та апробовано комплекс методик для діагностики особливостей сексуальності сучасної молоді; емпірично виявлено особливості сексуальності сучасної молоді; розроблено корекційну програму з метою впливу на розвиток та прийняття сексуальності особистістю.

Рекомендації щодо використаних результатів. Отримані експериментальні результати можна використовувати у роботі психолога із молоддю щодо розвитку сексуальності, сексуальної обізнаності і відповідальності, а також для розробки відповідних тренінгових програм і семінарів.

Прогнозовані припущення про розвиток об'єкту та предмету дослідження. Подальшої розробки потребує проблема обізнаності молоді щодо феномену сексуальності та її психологічних стратегій.

Ключові слова: *аспекти сексуальності, психосексуальний розвиток, секс, сексуальність, сексуальна поведінка, стать, стратегії сексуальності.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА СТРАТЕГІЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Теоретичний аналіз поняття сексуальність.....	8
1.2. Характеристика стратегій сексуальності, психосексуального розвитку, особливостей та відхилень сексуальності особистості.....	27
Висновки до розділу 1.....	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	
2.1. Опис методики і процедура дослідження.....	46
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	49
Висновки до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ	
3.1. Обґрунтування змісту та процедури корекційної програми	62
3.2. Оцінка ефективності реалізації програми психологічного корекційного впливу на сексуальність особистості.....	67
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Сексуальність – це складне соціокультурне явище, яке охоплює різні сфери психічного життя людини: відчуття, переживання, емоції, уяву, думки, мотиви, дії, вчинки – все те, що супроводжує її активність.

В основі сексуальності особистості лежить сукупність певних пов'язаних чинників: на підставі біологічних характеристик (хромосомного набору, анатомічних особливостей зовнішніх і внутрішніх статевих органів, гормонального статусу, вторинних статевих ознак) у процесі психосексуального розвитку та соціалізації формується статева ідентифікація з урахуванням індивідуально-психологічних та соціальних чинників (особливості виховання, поведінкові стереотипи, прийняті у культурі, соціальній групі).

Вивченню феномену сексуальності присвячували свої роботи такі вчені, як З. Фрейд, Г. Айзенк, У. Мастерс, В. Джонсон, Г.-Ф. Келлі, В. Райх, Б. Мартель, А. Лоуен, І. С. Кон, Л. Н. Акімова та ін.

Психосексуальна сфера особистості належить до однієї з найвагоміших сфер її життєдіяльності. За останні роки спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості щодо обговорення сексуальності, а також збільшення кількості досліджень норми і патології у сфері людської сексуальності. Тому проблема норми, патології, профілактики та подолання деструктивних проявів сексуальної поведінки набула особливої актуальності.

Розгляд сексуальності в загально психологічному контексті спрямований на поглиблення та поширення поняття «функціонування особистості», важливим елементом якого є визволення раніше табуйованих й витіснених форм сексуальності та повернення їх до цілісності функціонування особистості. Сексуальність становить собою не тільки самореалізацію сексуальної функції, а включає багаточисельні психологічні елементи: фантазії, потяги, мотивації, когніції, емоції тощо, які є сферою дослідження в психології. Тому актуальним

стає визначення саме індивідуально-психологічних особливостей сексуальності.

Наше покоління живе в період, коли свобода і відвертість суспільства практично не має меж. Тема сексуальності була і залишається надзвичайно актуальною у всі часи і, звісно ж, особливої уваги вона потребує в період молодості. Ми стикаємося з проблемою, коли люди не можуть дати чіткого визначення сексуальності, вони просто не мають уявлення, що цього поняття стосуються не лише зовнішня привабливість і секс. Через недостатню обізнаність суспільство стикається з рядом наслідків і не лише фізичних (небажана вагітність, статеві інфекції), а й психічних зокрема. Дуже важливим постає завдання сформуванню у молоді той чіткий адекватний архетип сексуальності. На жаль як сім'я, так і заклади освіти часто ставлять табу на тему сексу, що в подальшому може обернутися негативними наслідками для окремої людини і для суспільства загалом. Адже саме той досвід, який дитина отримує в сім'ї, школі, серед друзів і її власний досвід формує особистість, і її сексуальну сферу зокрема.

Не менш актуальним постає і питання психологічних стратегій сексуальності. Адже кожен із нас у своєму житті обирає партнерів за певним «списком якостей», проте рідко хтось замислюється над питаннями: Чому ми робимо це так, а не інакше? Що спонукає нас до цього вибору? Яку ж сексуальну стратегію я використовую?

Розуміння і прийняття власної сексуальності є надзвичайно важливим для гармонійного розвитку особистості.

Об'єкт дослідження: сексуальність як сфера прояву особистості

Предмет дослідження: особливості та стратегії сексуальності особистості сучасної молоді.

Мета дослідження: теоретичне вивчення і експериментальне дослідження особливостей сексуальності особистості.

Гіпотеза дослідження: Сексуальність – це складне соціокультурне явище, яке охоплює різні сфери психічного життя людини: відчуття,

переживання, емоції, уяву, думки, мотиви, дії, вчинки – все те, що супроводжує її активність. Сексуальність є чинником, що спонукає людей до спільного проживання та діяльності, є рушійною силою зближення та об'єднання людей, однією з основних складових сімейного життя.

Для досягнення поставленої мети ставилися такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття сексуальність;
2. Вивчити особливості сексуальної сфери особистості;
3. Здійснити підбір методик та емпірично дослідити особливості сексуальності сучасної молоді;
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію емпіричного дослідження;
5. Розробити та апробувати програму психологічного корекційного впливу для розвитку і усвідомлення сексуальності особистості;
6. Проаналізувати результати досліджуваних після здійснення корекційного впливу;
7. На основі одержаних результатів зробити висновки та визначити подальший напрямок розвитку даної теми.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань використовувалася система загальнонаукових методів теоретичного та емпіричного дослідження: 1) теоретичні: аналіз даних з проблеми дослідження, представлених у науковій літературі та узагальнення отриманої інформації; систематизація та інтерпретація отриманих даних; аналіз, порівняння і узагальнення теоретичного та емпіричного матеріалу; 2) емпіричні: опитування та тестування за допомогою методик «Опитувальник сексуальності» Г. Айзенка, спрямований на виявлення особливостей сексуальної поведінки; анкета на виявлення ставлення молоді до сексу; методика оцінки сексуального профілю О. Ф. Потьомкіної; 3) математико-статистичні: метод реєстрування, метод ранжування, Т-критерій Вілкоксона (для перевірки ефективності здійсненого впливу).

База дослідження. Дослідження особливостей сексуальності сучасної молоді здійснювалося з вересня 2019 до листопада 2020 року. Вибіркову сукупність склали 50 осіб віком від 18 до 24 років, з них 25 жіночої статі та 25 чоловічої, за сімейним статусом - неодружені. Вибірка була сформована з урахуванням віку досліджуваних. Вибірку склали студенти Рівненського державного гуманітарного університету.

Теоретичне значення отриманих результатів полягає у тому, що:

- 1) здійснено теоретико-експериментальне дослідження особливостей та стратегій сексуальності сучасної молоді; охарактеризовано особливості, стратегії, аспекти, концепції сексуальності; проаналізовано роль сексуальності у процесі гармонійного розвитку особистості;
- 2) розширено та уточнено зміст поняття «сексуальність», узагальнено різні погляди щодо даного поняття;
- 3) подальшого розвитку набули положення про психологічні стратегії та особливості сексуальності.

Практичне значення. Результати дослідження особливостей та стратегій сексуальності сучасної молоді дозволять більш глибоко підійти до вирішення нагальних проблем у психічній сфері особистості, пов'язаних з даним поняттям. Розроблено та апробовано програму психологічного корекційного впливу для поліпшення прийняття власної сексуальності та гармонійного сексуального розвитку сучасної молоді.

Апробація результатів. Результати дослідження представлені на звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету. Тема виступу «Психологічні стратегії сексуальності сучасної молоді».

Структура дипломної роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 130 сторінок.

Публікації:

1. Голубчикова М. Р. Психологічні аспекти сексуальності сучасної молоді / М.Голубчикова, О.Демчук // Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. – Випуск 13. – Рівне: РДГУ, 2019 / редкол. В.М.Ямницький, Р.В.Павелків, А.М.Воробйов. – С.29-31.

2. Голубчикова М. Р. Психологічні стратегії сексуальності сучасної молоді // Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. – Випуск 14. – Рівне: РДГУ, 2020. – С. 18-20.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття сексуальність

Сексуальність привертала до себе увагу людей в усі часи. Сексуальна, еротична тематика і тема любові широко відображена в мистецтві та літературі. Все те, що формує мораль і поведінку людини, тобто релігія, філософія, завжди намагалися встановити якісь рамки і заборони у відносинах між статями. У різні історичні періоди хвороби людини, її творчі здібності, агресивність, емоційні розлади, а також розквіт або занепад культури «пояснювали» занадто інтенсивною або, навпаки, недостатньою сексуальною активністю, а також неординарністю сексуальних орієнтації або ідей.

Не забуваючи про індивідуальні, соціальні та історичні джерела сексуальності, ми можемо розширити і поглибити розуміння цієї проблеми, розглядаючи її біологічні, психологічні, включаючи поведінкові, соціальні і культурні аспекти. Об'єктивні відомості про сексуальність людей дадуть можливість розбиратися в безлічі проблем, як суто особистісних, так і соціальних чи моральних, і тим самим, це дасть змогу глибше пізнавати самих себе та інших людей. Сексуальна грамотність є дуже важливою, адже вона може привести до розумної і відповідальної сексуальної поведінки людей, до поваги по відношенню один до одного і допоможе приймати важливі рішення щодо власної сексуальності. Сексуальна освіченість є безцінною підготовкою до життя [1, с. 8-9].

Сексуальність важлива для людини не тільки як репродуктивна функція, пошук партнера для продовження роду, але і для вибудовування стосунків та взаємодії в соціальному середовищі. Занурюючись в соціум, людина, формує у своїй свідомості поняття про інших людей як про образи майбутніх партнерів, тим самим вибираючи визначені когнітивні моделі взаємодії. І на більш

глибокому рівні формування еталонних утворень включає поняття сексуальності [42].

Сучасна молодь змушена випадково, з різних джерел отримувати суперечливі знання про окремі сторони сексуального життя. Це веде до збереження в нашій країні сексуальної малограмотності. Багато хто розглядає секс тільки як джерело насолоди і задоволення своїх основних фізіологічних потреб. Проте секс нерозривно пов'язаний із психічним здоров'ям людини. Це виражається в такому терміні як «психологічна культура сексуального здоров'я» – не просто відсутність хвороб, а стан соматичного, емоційного, інтелектуального і соціального благополуччя щодо сексуальності. Висока психологічна культура сексуального здоров'я передбачає позитивне і шанобливе ставлення до сексуальності і статевих відносин, можливість безпечно вести статеве життя, що приносить задоволення та означає відсутність примусу, дискримінації й насильства [13].

Говорячи про сексуальність неможливо обійти такі поняття як стать і секс.

У біологічних, соціальних і психологічних науках поняття статі неоднозначне. У строгому сенсі стать - це «сукупність морфологічних і фізіологічних особливостей організму, що забезпечують статеве розмноження, сутність якого зводиться в кінцевому рахунку до запліднення». Однак слова «стать», «статева приналежність» або «статева ідентичність» мають значно ширший зміст, позначаючи особистий біологічний і соціальний статус індивіда як чоловіка або жінки, самця або самки, що встановлюється на підставі будови геніталій, а іноді й інших соматичних та поведінкових ознак. Такі в широкому розумінні «статеві особливості» можуть бути зовсім не пов'язані з репродуктивною функцією.

Секс (франц. Sexe, від лат. Sexus - стать) - все те, що відноситься до сфери статевих відносин, до статевого життя. Сексуальність - сукупність психічних і фізіологічних реакцій, переживань і вчинків, пов'язаних з проявом і задоволенням статевого потягу.

Сексуальність - це одна з граней існування людини, а не тільки її здатність до еротичної реакції [1, с. 5-6].

Людська сексуальність - це спосіб, яким люди переживають і виражають себе сексуально [61, с.13]. Це включає біологічні, еротичні, фізичні, емоційні, соціальні чи духовні почуття та поведінку. Оскільки це широкий термін, який з часом змінювався в історичному контексті, йому не вистачає точного визначення. Біологічні та фізичні аспекти сексуальності здебільшого стосуються репродуктивних функцій людини, включаючи цикл сексуальної відповіді людини [62, с. 11-12].

Фізичні та емоційні аспекти сексуальності включають зв'язки між людьми, які виражаються глибокими почуттями або фізичними проявами любові, довіри та турботи. Соціальні аспекти стосуються впливу людського суспільства на сексуальність людини, тоді як духовність стосується духовного зв'язку людини з іншими. Сексуальність також впливає і зазнає впливу культурних, політичних, правових, філософських, моральних, етичних та релігійних аспектів життя [60, с.8].

Сексуальність є багатоаспектним і багатогранним поняттям, вона проявляється на трьох рівнях: біологічному, соціальному та психологічному. Таким чином, вона торкається всіх рівнів людського буття [43].

Розвиток сексуальності продовжується протягом усього життя, проходить певні стадії та залежить від того, наскільки успішно були пройдені попередні стадії розвитку особистості [16].

В. Т. Кудрявцев вказує, що сексуальність – така ж родова властивість людини, як здатність творити, мислити, бачити красу, спілкуватися, переживати і співпереживати [33].

Обухівський під сексуальністю розуміє «фізіологічні процеси, техніку і маніпуляції, що дають насолоду», тобто перш за все лише інструментальну сторону еротики. Під еротикою, яку автор вважає властивою виключно людині в результаті розвитку психіки, він розуміє внутрішнє переживання, пов'язане з сексуальністю, а також певну оцінку сексуальності і ставлення до неї. Інші

автори вважають, що еротика виникає в результаті нашарування сексуальної потреби на суспільні відносини, що сприяють сексуальним контактам і надають їм відповідний зміст і напрям. Галузь знань, що займається еротикою, ці автори називають еротологія [17].

У. Мастерс та В. Джонсон стверджують, що сексуальність є поняттям багатограним і багатоаспектним. Вони також зазначають, що однозначно і чітко відповісти на питання, що таке сексуальність, неможливо. Різниця між сексуальними діями такими, як мастурбація, поцілунки або статеві зносини і сексуальною поведінкою, до якої входить не тільки статевий акт як такий, але також флірт, певний стиль одягу, читання еротичної літератури і побачення, дає лише поверхневий дотик до проблеми сексуальності [39, с. 11-12].

Г.-Ф. Келлі також стверджує, що сексуальність є дуже широким поняттям, пов'язаним з усіма аспектами людського буття. І щоб достеменно зрозуміти, що таке людська сексуальність, необхідно розглядати її в різноманітті її проявів [22, с. 6].

На широкому розумінні терміна «сексуальність» наполягають також і автори «Психологічної енциклопедії» Раймонд Корсіні та Алан Ауербах, за їх твердженням, сексуальність людини — це «широка сфера функціонування, починаючи від основних фізіологічних відмінностей між чоловіками та жінками і закінчуючи якостями, що характеризують маскуліність та фемінність, латентну та маніфестну сексуальну поведінку» [30].

В. Ф. Калуга у своїй монографії про сексуальність говорить таке, з точки зору здорового глузду виходить, що сексуальною все ж таки може бути винятково людина, до того ж статевозріла. А це значить, що сексуальність неодмінно підпадає під соціокультурну детермінанту. Тобто відповідає радше вторинній – соціальній природі людини, аніж, як прийнято вважати в межах буденного світогляду, первинній – анатомо-фізіологічній, хоча і має за своє джерело саме останню. Тож, очевидно, зваженому буденному або загальноприйнятому погляду на сексуальність цілком відповідає визначення цього поняття, розміщене на сторінках одного зі спеціалізованих словників:

«Це не лише особлива активність і задоволення, пов'язані з функціонуванням генітального апарату, але також низка збуджень і дій, котрі змалечку надають людині задоволення, що не зводиться до задоволення тієї чи іншої фізіологічної потреби (дихання, харчування, випорожнення тощо), і таке, що становить один з елементів так званого нормального статевого кохання». Інакше кажучи, в широких інтелектуальних колах під сексуальністю прийнято розуміти не що інше як окультурену схильність людини до фізичної близькості, внаслідок реалізації якої забезпечується набуття індивідом стану внутрішнього задоволення та/або досягання низки цілей, у тому числі керованого процесу продовження людського роду.

Як свідчать етнокультурні та історичні дослідження, ще з давніх-давен сексуальність вважалася атрибутом влади та прихильності «Неба», а також гарного стану здоров'я та потенції.

Відтак сексуальність виявляється альфою і омегою в існуванні буденної людини. Чимось, що робить існування заклопотаної істоти взагалі можливим і водночас прийнятним для неї [19, с. 106-108, 151-153].

Гупаловська В. А. у своїх дослідженнях сексуальності виявила, що «сучасна урбанізована зріла людина, не дивлячись на відсутність релігійних вірувань під час реалізації сексуальності задовольняє свої духовні потреби. Тому поряд із тілесним та душевним рівнем сексуальності, необхідно виокремлювати і досліджувати її духовний рівень» [10].

А. Лоуен переконаний в тому, що сексуальна поведінка людини відображає властивості її особистості, так само як в особистості індивіда відбиваються його сексуальні почуття. Він вважає, що сексуальну поведінку індивідуума можна пояснити, тільки розібравшись з особливостями його особистості. Щоб обґрунтувати це твердження, необхідно відрізнити сексуальну досвідченість від сексуальної зрілості, тобто розрізнити показну, зовнішню сторону і суть справи. Сексуальна досвідченість найбільш чітко проявляється за такими напрямками: 1) у ставленні до статевого акту; 2) у ставленні до мастурбації; 3) в ставленні до тіла.

Сексуальність, як і інші якості особистості, залежить від функцій тіла і проявляється через фізичну експресію. Постава і рухи говорять про людину не менше, ніж її висловлювання. У своєму ставленні до інших людей ми несвідомо орієнтуємося на їх зовнішній вигляд і манери, не замислюючись про причини такого ставлення. Якщо хтось тримається жорстко і напружено, то ми інтуїтивно розуміємо, що це пов'язано з його психологічною позицією. Від такої людини ми не чекаємо тепла і легкості в поведженні, і наші припущення зазвичай виправдовуються. Подібно до цього ми враховуємо багато моторних характеристик особистості, таких як: вираз очей, положення губ, тон голосу, сила рукостискання, жести [37, с. 21-23].

На думку Лоуена, сексуально зріла особистість не обтяжена ні зайвою спокусою, ні почуттям гріховності сексу. Такій людині не потрібно «грати роль», тому що її сексуальна поведінка прямо висловлює її почуття. Це - не ідеальна особистість, але і не людина, яка грає певну роль. Вона не завжди отримує повне задоволення, оскільки воно залежить від багатьох чинників, в тому числі - і від примх життя, але успіх або невдача не є для неї критерієм сексуальної поведінки, тому що сексуальне задоволення неможливо відокремити від загального задоволення життям. Але вже те, що вона отримала - залишається з нею, тому що зрілість дозволяє їй по-справжньому і від душі віддаватися і любові, і життю [38, с. 38-42].

Є. Здравомислова і А. Темкіна виокремлюють поняття режимів сексуальності. Режими сексуальності – це відносно автономні способи організації сексуальних стосунків, що виглядають як сукупність зовнішніх умов, приписів та обмежень, з одного боку, практично діючих агентів – з іншого. В межах цих режимів реалізуються певні сексуальні практики [15].

У своїй статті А. Темкіна вказує на те, що сексуальність є маркованою соціально-економічним статусом та культурними відмінностями. І, коли в країні спостерігається зростання бідності та соціальної нерівності, це робить внесок в поширення ризикованої сексуальної поведінки, а також поширення інфекційних захворювань [14, с. 155-156].

Райгородський у своїй праці «Психология и психоанализ любви» вказує на те, що у сучасній буденності люди не стають щасливими від сексу та порнографії. Сучасна молодь живе розкуто та вільно, легко може змінювати одного партнера на іншого, при цьому, не відчуваючи почуття провини, яке, ще не так давно, турбувало їхніх батьків і представників скептичного покоління. У цьому випадку прогрес в знятті певних табу сексуальності є очевидним.

Проте, при знайомстві з сучасною молодою людиною, для якої немає нічого неможливого в плані сексуальності, можна розгледіти нездатність і невміння любити, в плані почуттів, така людина відчуває себе спустошеною. Тобто пристрасть не дає повною мірою насититися справжніми почуттями [46, с. 361-362].

Н. О. Смахтіна надає великого значення розгляду жіночої сексуальності. Вона виокремлює загальну структурну організацію жіночої сексуальності за п'ятьма факторами. Кожен фактор репрезентує деякі особливості сексуальності та може бути персоналізований у архетип (древньогрецьких богинь). Сексуальність містить такі фактори: «соціальна реалізація» (Деметра), «інфантильна» сексуальність (Гарпія), «сексуальна амбівалентність» (Персефона), «фемінінність» (Гестія), «сексуальна емансипація» (Афіна). Архетип Деметри компенсує дефіцит сексуальності через розширення репертуару гендерних ролей. У Гарпії домінують елементи догенітальної сексуальності та присутня сексуальна занепокоєність. Персефона прив'язана до батьків і це заважає партнерським стосункам. Гестія не пов'язує сексуальність із задоволеністю та належить до ролі домогосподині. Афіна прагне дістатися чоловічого світу та підвищити власну значущість в очах чоловіка через секс. Визначені сексуальні структури мають суперечливу природу і містять параметри як зрілої, так й інфантильної сексуальності.

Також вона вказує, що з віком позиціонування себе через «соціальну привабливість» (орієнтовану на суспільні стандарти жіночого тіла) змінюється відображенням сформованості сексуального лібідо. В жінок неприйняття свого тіла зумовлено лібідозним зв'язком з батьком що пов'язано з почуттям провини,

а прийняття свого тіла як сексуального пов'язане з прийняттям матері, що знижує почуття провини [50, с. 13-14].

Для більш повного розуміння сутності сексуальності автори вводять поняття аспектів сексуальності.

Біологічний аспект. Даний аспект включає біологічні фактори, що в значній мірі контролюють статевий розвиток людини від моменту зачаття до народження, а також здатність до розмноження після досягнення статевої зрілості. Крім того, ці фактори впливають на сексуальний потяг, сексуальну активність і на сексуальне задоволення. Деякі вчені припускають навіть, що біологічні фактори можуть визначати певні статеві відмінності в поведінці, наприклад більшу агресивність чоловіків в порівнянні з жінками. Сексуальне збудження викликає біологічні наслідки, незалежно від його причини: збільшення частоти пульсу, реакцію статевих органів і відчуття тепла і трепету, що поширюються по всьому тілу.

Психологічний аспект. Психологічний аспект сексуальності може проявлятися в почуттях, емоціях, переживаннях, думках, фантазіях і визначається індивідуальним сприйняттям себе і партнера. Психологічний аспект відіграє особливу роль в становленні статевої ідентичності особистості. Психологічні фактори мають вагомий вплив на формування усвідомлення дитиною своєї приналежності до чоловічої або жіночої статі.

Ще одним аспектом сексуальності є соціальний аспект, адже статеві стосунки між людьми регулюються за допомогою законів, заборон, а також громадської думки, це, в свою чергу, часто змушує людей піддаватися впливу соціуму у своїй сексуальній поведінці.

Поведінковий аспект сексуальності є тісно пов'язаним із соціальним та психологічним. Він описує сексуальну поведінку людини. При дослідженні сексуальної поведінки, для класифікації сексуальних проявів, застосовують такі поняття, як нормальні і аномальні.

Клінічний аспект. Такі фізичні проблеми, як хвороба, травма або наркотики, здатні послабити сексуальне задоволення та статеву активність.

Вони також можуть змінити характер сексуальних реакцій або зовсім придушити їх. Ряд психологічних почуттів теж можуть придушити сексуальну активність, такі як тривога, сором, депресивні нахили. Пошуками шляхів для вирішення цих та інших проблем, що перешкоджають досягненню сексуального здоров'я і щастя, займається сексотерапія.

Культурний аспект. В різних народів і в різні часи поняття про «моральність» і «правильність» були різними, а отже відрізнялося і поняття сексуальності. Багато моральних принципів, які стосуються сексу, пов'язані з певними релігійними течіями і традиціями. Люди, які не мають твердих релігійних переконань, можуть бути не менш моральними, ніж глибоко віруючі люди. Не існує такої системи сексуальних цінностей, яка була б правильною для всіх. Культурні тенденції мають таку характеристику як непостійність, вони часто змінюються. В суспільстві формуються нові погляди і уявлення, які відповідно впливають на формування сексуальності особистості.

Соціально-правовий аспект. Визнання прав особистості також включає в себе право на індивідуальні особливості сексуальної поведінки, на недоторканність інтимного життя, в яку ніхто і ні в якому разі не повинен втручатися [11; 12 с. 110-115].

Дії людей завжди наділені особистісним суб'єктивним значенням, а не лише певним об'єктивним змістом. Це вказує на значимість ролі мотиву по відношенню до мети. І. С. Кон поряд із різними мотиваційними аспектами сексуальності, виділяє ще й додаткові неспецифічні мотиви, такі як: «Засіб сексуального самоствердження, коли на перший план виступає потреба індивіда перевірити чи довести самому собі і іншим, що він може залучати, подобатися, сексуально задовольняти. Цей мотив виключно важливий для підлітків, у дорослих його гіпертрофія пов'язана з почуттям тривоги і невпевненості в собі.

Засіб компенсації, заміни якихось інших, відсутніх форм діяльності або способів емоційного задоволення. Нав'язлива мастурбація у підлітків або Донжуанізм у дорослих часто служить компенсацією бідності емоційного

життя. Типова риса компенсаторної сексуальності - її вимушений, компульсивний характер і постійна незадоволеність суб'єкта її результатами. Як і при вивченні інших форм компенсаторної поведінки, головне - зрозуміти, що саме індивід намагається компенсувати свідомо чи несвідомо: заповнити дефіцит емоційного тепла, заглушити якісь агресивні імпульси і тому подібне [25, с. 132-136; 26].

Отже, поряд з відносно прямими біологічними аспектами задоволення сексуального потягу в феномен сексуальності включаються ще й такі абсолютно неспецифічні, як самоствердження і компенсація.

Сексуальність має не тільки кількісні параметри. У сучасній сексології індивідуальні особливості сексуальності частіше за все порівнюють за такими чинниками так званої Великої П'ятірки, за допомогою яких психологи і психіатри описують властивості особистості. «Велика П'ятірка» включає в себе п'ять автономних шкал, кожна з яких складається з декількох полярних якостей:

1. Інтроверсія - екстраверсія (мовчазний - балакучий, ненапористий - напористий, той, хто не любить пригод - люблячий пригоди, в'ялий - енергійний, боязкий - зухвалий).

2. Антагонізм - доброзичливість (недобрий - добрий, не схильний до співпраці - схильний до співпраці, егоїстичний - альтруїстичний, недовірливий - довірливий, скупий - щедрий).

3. Незібраність - свідомість (неорганізований - організований, безвідповідальний - відповідальний, непрактичний - практичний, недбалий - ретельний, ледачий - старанний).

4. Емоційна стабільність - невротизм (розслаблений - напружений, приймає все легко - знервований, стабільний - нестабільний, задоволений - незадоволений, неемоційний - емоційний).

5. Закритість - відкритість новому досвіду (зі слабо розвиненою уявою - з багатою уявою, нетворчих - творчий, нецікавий - цікавий, несхильний до роздумів (нерефлексивний) - схильний до роздумів (рефлексивний), наївний - досвідчений) [17].

Сексуальна поведінка і установки людей, що мають різні показники за цими шкалами, можуть істотно різнитися. Наприклад, юнаки і молоді чоловіки з екстенсивною сексуальною поведінкою (які мають зв'язки з найбільшою кількістю жінок) психологічно відрізняються підвищеною любов'ю до новизни і ризику, а фізіологічно - підвищеною секрецією тестостерону (чоловічий статевий гормон). Ці юнаки виглядають найбільш маскулініми і сексуальними, але одночасно входять до груп ризику по наркоманії і агресивності [24, с. 18].

Досліджуючи людську сексуальність, Е. Берн стверджує, що з самого початку людина робить те, що їй скажуть, тоді як тварини - ні.

Деяких тварин можна натренувати для виконання трюків час від часу, але не приручити. Інших тварин можна приручити і також натренувати. Але людина з самого початку проводить все своє життя, виконуючи трюки для своїх «господарів», це можуть бути батьки, вчителі, будь-хто [7, с. 16-17].

З найперших місяців дитину вчать не тільки що робити, але і також що бачити, чути, чіпати, думати і відчувати. А крім того, їй кажуть, бути переможцем або переможеним, і як скінчиться її життя. Всі ці інструкції запрограмовані в розумі і мозку дуже міцно у вигляді певних карток. У більш пізні роки те, про що людина думає як про свою незалежність або автономію, є просто свободою вибирати певні картки, але здебільшого на них залишаються ті ж самі правила і думки, які були нанесені на них спочатку. Так складаються людські життєві сценарії, які зокрема впливають на сексуальні стратегії і сексуальність загалом.

Якщо цьому не завадить якась вирішальна сила, сценарій буде доведений до солодкого або гіркового кінця. Таких сили є три: найбільші руйнівники сценаріїв - масові події: війни, голод, епідемії і пригнічення, вони виникають раптово і знищують кожного перед собою як непереборна космічна сила, що рятує тих, кому дозволено дертися на борт, і використовує їх як переможців. Друга сила - психотерапія та інші перетворення, які розбивають сценарії, і перетворюють тих, хто програє в переможених, а переможених в переможців.

У рідкісних випадках третя сила перемагає, і сценарій руйнується автономним рішенням самої людини. Це трапляється з людьми, чий сценарій дозволяє їм приймати автономні рішення.

Те ж саме відбувається і з сексуальністю та сексуальними сценаріями. Ми самі обираємо чи слідувати запрограмованому сценарію, чи руйнувати його, бути переможцем чи переможеним [4, с. 165-170].

Зигмунд Фрейд у своїй праці «Потяги і їх долі» виділяє таке поняття як «сила потягу», що є однією з чотирьох базових характеристик потягу. Цей термін зазнав значної критики через свою розмитість, проте характеризує він саме кількісний аспект прояву сексуальності. Річард Уейлен в 60-х роках ХХ століття висунув ідею замінити поняття «сила потягу» на конкретніше, а саме – сексуальна збудливість, що трактується як готовність сексуально-еротично реагувати на сексуальну ситуацію. Сексуальна збудливість має великі індивідуальні варіації, детерміновані як фізіологічним станом організму (гормональний баланс і т. п.), так і життєвим (сексуальним, емоційним і комунікативним) досвідом суб'єкта і його несексуальними мотивами [54].

Л. Н. Акімова в своїй монографії «Психологія сексуальності» також згадує про поняття сексуального сценарію: «Сексуальний сценарій - це детермінована культурою і в значній мірі неусвідомлена уявна схема, на основі якої люди організують, осмислюють і оцінюють свою сексуальну поведінку. Сексуальний сценарій передбачає, хто, що, з ким, як і коли може або не може сексуально робити» [1].

Акімова виділяє три різновиди сексуальних сценаріїв:

а) культурний – це об'єднання норм і уявлень суспільства, що контролюють сексуальну поведінку їх членів;

б) міжособистісний - базується на індивідуальній взаємодії конкретних людей;

в) індивідуальний – пов'язаний з образом Я конкретної особистості, властивий тільки цій людині.

Хоча ці рівні ніколи не збігаються, але вони є взаємопов'язаними.

Сексуальність як різновид поведінкової програми, без якої не обходиться жодна соціальна поведінка, зумовлює можливий і бажаний тип сексуального партнера, еротичні стимули, вимоги до місця, часу і ситуації статевого зближення і способи його обґрунтування і виправдання. Знання сексуальних сценаріїв відповідних індивідів, пар і соціальних груп дозволяє досить точно передбачити їх сексуальну поведінку [1, с. 120-121].

Українські дослідники Асланян і Шевельдіна також виокремлюють наявність певних сексуальних сценаріїв саме у жінок. Вони вказують, що сучасні вітчизняні жінки обирають такі сексуальні сценарії, як романтичний, пренатальний, комунікативний, гедоністичний, ринковий [2].

Важливим і цікавим є питання про взаємозв'язок сексуальності і тілесності. К. Ясперс у своїй праці по психопатології висловлює дуже цікаві думки з цього приводу: «Я усвідомлюю власне тіло як власне буття: я також бачу і усвідомлюю його. Тіло - це єдина частина світу, яку можна відчувати зсередини; в той же час його поверхня доступна зовнішньому сприйняттю. Тіло для мене - об'єкт; сам я також є цим тілом ». При цьому визнається існування відмінностей між самовідчуттям себе як тіла і власним сприйняттям себе як об'єкта, проте також підкреслюється нерозривний взаємозв'язок між двома цими відчуттями. «Сприйняття тіла як об'єкта, який будує себе для мене, і відчуття стану власної «тілесності» однакові і нероздільні, але їх можливо розрізняти: чуттєві відчуття переходять в усвідомлення фізичного стану. Усвідомлення існування нашого тіла, в нормі що представляє собою непомітний, нейтральний фон для свідомості і не надає ніякого впливу на його діяльність, в цілому схильне до різноманітних незвичайних змін: статеве збудження, страх або біль настільки глибоко зачіпають тілесну природу людини, що здатні повністю поглинути особистість і або спонукати її до активних зусиль, або знищити її» [59, с. 321].

Далі Ясперс говорить про дистанції, що пролягають між тілесністю і нашим Я, найбільшого віддалення, з точки зору автора, тілесність і Я досягають в медичному дискурсі, де тіло людини виявляється відчуженим об'єктом, що

цікавить лікаря ніби поза особистістю пацієнта: «Межі, в яких ми відчуваємо свою єдність, так само як і встановлюємо відстань між собою і своїм тілом, мінливі. Відстань досягає максимуму при медичному самоспостереженні, коли ми бачимо у власних стражданнях тільки симптоми і розглядаємо власне тіло як якийсь чужий об'єкт, що складається з одних тільки анатомічних фактів, або як зовнішню оболонку, абсолютно відмінну від нас самих, тобто ні в якій мірі не ідентичну нам, хоча і таку, яка знаходиться з нами в нерозривній єдності» [59, с. 323].

Про сприйнятті тілесності і сексуальності, а також про різні феномени розщеплення на рівні взаємозв'язку тіла і особистості пише А. Лоуен: «Структурна динаміка дозволяє нам зрозуміти явище розщеплення, серйозне порушення в тілі, яке може супроводжувати значних порушень в особистості. Те, що люди можуть страждати від розщеплення, не є новою ідеєю. Відомо, що в одній людині можуть існувати кілька особистостей. Відповідно до цієї тези, ці розщеплення повинні існувати в тілі в такій же мірі, в якій вони виявляються в особистості людини. Така дисоціація є можливою, так як тіло людини розділене на три головних відділу: голову, грудну клітку і таз. Розщеплення настає тоді, коли порушується почуття єдності. Існує багато людей, у яких голова не з'єднана з серцем, а серце - з геніталіями. У всіх цих випадках можна знайти напругу в м'язах шиї і талії, що обмежує перебіг збудження між головними ділянками тіла. Звичайно, в буквальному сенсі ці сегменти залишаються з'єднаними анатомічно. Від мозку, який регулює і координує життєві функції всіх сегментів, імпульси прямують без перешкод від одного відрізка до іншого.

У своїй книзі «Психологія тіла» Олександр Лоуен згадує, що багато людей вважають, що сексуальність і духовність - це протилежності. Вони дотримуються точки зору, що духовність знаходиться в голові, в той час як сексуальність локалізована в нижніх частинах тіла. Цей погляд суперечить дійсності, так як людська істота в кожній своїй клітинці має статеві полярності.

Він вказує на те, що у відриві від сексуальності духовність стає абстракцією, а сексуальність, відірвана від духовності, є тільки фізіологічним актом.

Відмінною рисою по справжньому сексуальної людини є чарівність. Бути привабливим - не означає вміння похитувати стегнами, виконувати танець живота або стрибати з трампліна; якщо людина чарівна, це означає, що у неї м'яке тіло, в якому вільно протікають імпульси збудження, яке випромінює життєвість і отримує задоволення від рухів. Тобто по справжньому сексуальна людина - та, яка відчуває себе вільно і комфортно у власному тілі [37, с. 117-139].

У своєму транскультурному дослідженні М. М. Кабанов і Н. Г. Незнанов згадують, згідно зі схемою Я-структурного тесту Амона, можна виділити три типи прояву сексуальності.

Першим типом прояву є конструктивна сексуальність. Вона характеризується як здатність отримувати і приносити задоволення в процесі фізичного і психологічного сексуального контакту, при цьому переживається як зріла взаємодія особистостей, і є не пов'язаною зі страхами і відчуттям провини, та будь-якими обтяжливими фікціями.

Конструктивна сексуальність включає в себе можливість повного прийняття себе і партнера зі збереженням самоідентичності. Щодо поведінкових проявів конструктивної сексуальності, то це можливість насолоджуватися сексуальними контактами і одночасно здатність приносити задоволення сексуальному партнерові, свобода від фіксованості сексуальних ролей, відсутність ригідних сексуальних стереотипів, схильність до еротичної гри і еротичного фантазування, здатністю насолоджуватися різноманітністю і багатством переживань, що виникають в сексуальній ситуації, відсутність сексуальних забобонів і відкритість новому сексуальному досвіду, уміння розповісти про свої сексуальні бажання партнеру і розуміти його почуття і бажання, здатність відчувати відповідальність і проявляти теплоту, турботу і відданість в сексуальних партнерських відносинах [45, с. 211].

Наступним типом є деструктивна сексуальність. Вона показує міру деформації розвитку функції сексуальності особистості. Деструктивна сексуальність вказує на порушення інтеграції сексуальності в поведінці людини. Вона постає ніби відокремленою від Я Індивіда і має власні цілі, такі як безпосереднє сексуальне задоволення еrogenних зон, компенсаторні потреби, агресивність і т. д. У поведінці деструктивна сексуальність проявляється небажанням або нездатністю до глибоких, інтимних взаємин.

Для людей з деструктивною сексуальністю, близькість сприймається як тяжкий обов'язок або загроза втрати автономності. Замість цілісної особистості в контакт беруть участь лише окремі її фрагменти. Сексуальний інтерес виявляється в широкому сенсі фетишизованим і жорстко пов'язаним лише з окремими якостями партнера.

Крайніми проявами деструктивної сексуальності виступають різноманітні сексуальні перверзії: різні варіанти сексуального насильства, включаючи насильство над дітьми, садомазохізм, ексгібіціонізм, вуайеризм, фетишизм, педофілію, геронтофілію, некрофілію, і т. д. [45, с. 213].

Останнім типом прояву сексуальності згідно даного тесту є дефіцитарна сексуальність, що відображає затримки і генералізовані заборони на прояви сексуальності. В цьому випадку часто відбувається відмова від безпосередніх сексуальних контактів. В першу чергу відзначається неможливість прийняття власної сексуальності.

Поведінково дефіцитарна сексуальність проявляється відсутністю сексуальних бажань, бідністю еротичного фантазування, сприйняттям сексуальних відносин як «брудних», гріховних, недостойних людини і відразливих. Власна сексуальна активність найчастіше асоціюється зі страхом. Для людини цей страх починає охоплювати всю сферу стосунків між статями. Поведінка людини з дефіцитарною сексуальністю характеризується низькою оцінкою своєї привабливості і свого тіла, а також схильністю знецінювати сексуальність інших. Часто дефіцитарна сексуальність супроводжує імпотенцію у чоловіків і фригідність у жінок» [45, с. 218].

Відомо, що існують поняття чоловічої і жіночої сексуальності, які відрізняються одна від одної. І. С. Кон стверджує, що загалом в суспільній свідомості і в свідомості самих чоловіків зокрема, сексуальність і маскуліність вже давно вкорінилися як поняття-синоніми. Коли жінка каже, що чоловік її не цікавить, нікого це не дивує. Проте, коли чоловік каже, що жінка йому не цікава в сексуальному плані. То його одразу можуть звинуватити в імпотенції, або навіть в гомосексуалізмі. Як наслідок сучасних сексуальних стереотипів, існує образ «справжнього чоловіка», в якого сексуальність є невід'ємною частиною ідентичності і сила його полягає саме в так званій «чоловічій силі» [25, с. 137-138].

Чоловічу сексуальність більшість культур описують практично однаково, а ось уявлення про жіночу сексуальність дуже різняться. Одні приписують жінками байдужість до сексу, асексуальність і холодність, а інші – зваблівість, невірність і необмежену хіть. І ті, й інші уявлення виникли внаслідок чоловічих сподівань, побоювань і страхів стосовно жіночої сексуальності. Можна також додати, що по-справжньому жіноча сексуальність почала відкриватися і описуватися лише в ХХ столітті [25, 145-146].

Є. А. Кащенко стверджує, що людська сексуальність - надзвичайно яскраве явище, обумовлене об'єктивними і суб'єктивними аспектами, внутрішньоособистісними і неособистісними факторами, у тому числі сукупність біологічних, психологічних, соціальних, культурних процесів, пов'язаних з проявом і задоволенням статевого потягу. У своїй книзі «Основи соціокультурної сексології» він описує багатоплановість і різноманітність концепцій сексуальності, а також різних підходів до вивчення даного поняття. Серед них такі:

- *Теологічні концепції* запропоновані представниками різних релігійних течій. Вони припускають, що сексуальність людини дарована індивіду Богом. Сексуальність як така необхідна лише для дітонародження і збереження роду. Стрижнем концепції сексуальної культури є ідея служіння Богу і відмова від плотських радощів.

- У *соціобіологічних концепціях* вказують на те, що людина за своєю природою є соціальною твариною. Її мотиви і дії є наслідками природних інстинктів, а сама вона бореться за харчові та репродуктивні ресурси, щоб розмножуватися заради збереження виду. Яскравими представниками цього напрямку є Жан Жак Руссо, Даррелл Лоуренс, Антоніо Марселле. Ще один прихильник даного підходу, Чарльз Дарвін вважав, що людина наділена агресивною сексуальністю і вона необхідна для еволюції людства, таким чином, закріпивши «природну» перевагу чоловіків над жінками.
- *Психобіологічні концепції*, головним прихильником і творцем яких був основоположник психоаналізу З. Фрейд. Вони вирізняються опорою на вроджені психосоматичні установки сексуальної поведінки, конфлікт несвідомих потягів і моралі, особлива динаміка лібідоносних установок дитячого віку. Прихильники цих концепцій розглядають сексуальність як сферу внутрішнього конфлікту і джерело численних комплексів, що вимагають психотерапевтичного втручання для відновлення душевної рівноваги і профілактики захворювань статевої і психічної сфери.
- *Соціоетична концепція* передбачає ідею вищого розвитку. Основна думка така: якщо в нижчій межі ми знаходимо тільки розмноження, відтворення, то в вищій межі ми виявимо статеvu любов, яка можлива в результаті повного і виняткового зречення від відтворення і орієнтацій на аскезу, як на вищий прояв сексуальності. Представником даної концепції є В. Соловйов.
- *Гедоністичні концепції* беруть початок у Стародавній Греції і Римі, і виявляються в ряді релігійних течій Сходу. Сутність сексуальної культури гедонізму полягає в тому, щоб досконало опанувати технологію любовних ігор і досягти в сексуальних відносинах максимуму можливої насолоди.
- *Психогідравлічна концепція* припускає, що статеve напруження акумулюється і прагне розрядитися в різного роду сексуальних діях.

Тому стрижнем сексуальної культури є мистецтво вчасно відкривати потрібні "клапани" для сексуальної розрядки.

- *Магнетичні концепції* беруть свій початок в езотеричних вченнях. Прихильники даної течії бачать в сексі потужний інструмент перетворення людської особистості, який дозволяє прийти до «вищих аспектів буття» за трьома шляхами: а) аскеза; б) нормоване використання сексуальності в шлюбі; в) перетворення себе через Тантру і ін. В більшості з них канони сексуальної культури бачилися в тому, щоб слідувати глобальним космічним цілям, оволодіти технікою управління сексуальною енергією з метою досягнення гармонії зі світом, довголіття і здоров'я [20, с. 58-64].

- *Соціокультурні концепції* виникли як реакція на надмірний біологізм сексуальності в історії, який не виправдав себе. Мішель Фуко запропонував соціокультурну концепцію сексуальності, в якій сексуальність була безпосередньо пов'язана з проблемами влади і підпорядкування. Фуко вважав, що саме влада має вирішальний вплив на напрям розвитку сексуальності, на створення норм сексуальної поведінки, з метою контролю над людським тілом і через нього контролю над людською сексуальністю і людиною. Фуко повністю відкидав біологічну обумовленість сексуальності [58].

Крім зазначених концепцій існує ряд синтетичних моделей, серед яких заслуговує на увагу вже згадувана *трівіумальна концепція* сексуального розвитку, яка характеризує динаміку і феноменологію сексуального соматогенезу, психогенезу і соціогенезу. У цій концепції виділяють три складові сексуальності:

- 1) соматосексуальну, яка включає зміни тіла, здоров'я, рухових навичок, внутрішнього і зовнішнього стану людини;

- 2) психосексуальну, до якої відносять процеси мислення, зміни сприйняття, пам'яті, міркування, уяви, емоцій, почуттів у процесі становлення гендерної ідентичності і психосексуальних орієнтацій;

3) соціосексуальну, яка оцінюється взаємодією особистості і її соціального оточення, осягненням традицій, навичок, норм, правил, цінностей, властивих тому культурному середовищу, в якому живе і яке засвоює реальна людина [20, с. 65].

1.2. Характеристика стратегій сексуальності, психосексуального розвитку та відхилень сексуальності особистості

Можливо поняття стратегій здається дивним для застосування в темі сексу, любові, почуттів, вибору партнера. Проте, Девід Басс стверджує, що людина обирає собі партнера не випадково, так як і будь-які біологічні істоти зі статевим розмноженням. Кожен індивід не намагається завоювати або привабити будь-кого і не бореться за партнера просто так.

Стратегії – це певні методи досягнення цілей і способи вирішення проблем. Людський підхід до вибору партнера складається з певних стратегій, які допомагають вирішувати конкретні завдання [3, с. 8].

Адаптації – це шляхи вирішення певних задач, що виникли в процесі еволюції, які пов'язані з виживанням та репродукцією. За мільйони існування людства, в результаті природнього відбору, ми навчилися розрізняти різні відчуття, переживати емоції та інше. Ці адаптації є нашими стратегіями виживання, способами вирішення проблем і задач [3, с. 8].

Відповідно до вищесказаного, сексуальними стратегіями є адаптивні вирішення задач пошуку сексуального партнера. В еволюційному минулому людства ті, хто не зміг знайти партнера, просто випали з числа предків. Всі ми є нащадками довгого і безперервного ланцюжка предків, які успішно вибороли бажаних партнерів, притягували до себе тих, хто мав особливу репродуктивну цінність, а також давали здорове потомство. Тобто, ми несемо в собі спадщину цих історій успіху.

Кожна сексуальна стратегія націлена на вирішення конкретного адаптивного завдання, це може бути перевершення суперника в приваблюванні партнера або ідентифікація бажаного партнера. Основою кожної сексуальної стратегії є певні психологічні адаптації. Наприклад почуття кохання, переваги певного партнера, бажання сексу, яскраві емоції, переживання ревнощів. Кожен психологічний механізм чутливий до сигналів та інформації, що надходять із зовнішнього світу, таких як зовнішність, ознаки потенційної невірності або сексуального інтересу. Крім того на психологічні механізми та стратегії впливає інформація і про нас самих, а саме наша цінність як можливого партнера, здатність приваблювати партнерів певного рівня бажаності.

Девід Басс говорить про те, що хоч термін «сексуальні стратегії» і є корисним при розгляді вирішення проблем пошуку партнера, проте він може вводити в оману, передбачаючи щось свідоме. Згідно з теорією Басса, сексуальні стратегії не потребують ні свідомого планування, ні осмислення. Найбільш успішні сексуальні стратегії реалізуються несвідомо [3, с. 8-10].

Люди не відчувають потягу до всіх підряд. Когось вони ігнорують, а комусь надають перевагу у своєму виборі. Сексуальні бажання людини еволюціонували так само, як і будь-які інші. Тобто вибір партнера або певної сексуальної стратегії у своєму розвитку пройшов такий самий шлях як і вибір їжі.

Наші вподобання щодо вибору партнера пов'язані не лише з виживанням і відтворенням, а й належать до адаптивних цілей. Ми, як і наші потомки, обираємо тих партнерів, які мають значні переваги перед іншими.

Девід Басс у своїй книзі наводить приклад про птахів ткачків і їх вибір сексуального партнера, коли самка обирає самця за тим, яке гніздо він збудував. Надаючи перевагу тим самцям, які збудували більш якісне гніздо, самка вирішує задачу захисту і безпеки для майбутніх пташенят.

Басс порівнює жінок із самками ткачків, тобто, що вони теж надають перевагу чоловікам з певними «гніздами». Головною стратегією жінок, протягом еволюційного розвитку, був вибір чоловіка, який готовий до

довготривалих стосунків. Змінились тисячі поколінь, а жінки і досі обирають відданих надійних чоловіків, так само, як і самки ткачків більш хазяйновитих самців.

Люди не завжди прагнуть вірності і надійності, необхідних для тривалих стосунків. Інколи певні наші вподобання змінюються, і дуже сильно. Чоловіки і жінки можуть обирати короткострокові сексуальні стратегії, такі як: партнер на одну ніч, легковажний роман, випадкові зв'язки та інше. Обираючи партнера, людина також обдумує бажану тривалість цих стосунків. Сексуальні стратегії безпосередньо залежать від даного вибору [3, с. 6-7].

У 1979 році була опублікована праця Саймонса «Еволюція людської сексуальності», яка стала класикою. Досліджуючи статевий відбір в людському суспільстві, науковець вирішив, що всі психологічні характеристики можна поділити на результат природного відбору і побічний результат відбору. Він дійшов висновку, що відмінності в психологічних установах чоловіків і жінок маскуються тією поведінкою, що демонструється у реальності.

За Д. Саймонсом, уявлення і дослідження сексуальних стратегій слід будувати спираючись на психологічні механізми людей, а не на поведінкові прояви.

Чоловіки і жінки мають певні відмінності в сексуальних стратегіях вибору партнера, які сформувалися протягом еволюційного розвитку. У людській популяції, жіноча стать робить більший внесок у потомство, тому для чоловіків бажання мати велику кількість партнерів є більш адаптивним, ніж для жінок. Обираючи сексуального партнера, чоловіки шукають якості, які вказують на репродуктивну цінність жінки. Жінкам, в першу чергу, важливо, щоб чоловік міг забезпечити ресурсами і захистом їх і потомство.

Психологія людської сексуальності поєднує у собі комплекс стратегій вибору постійного і короткочасного статевого партнера. І кожна з цих стратегій активується під впливом певних соціальних та сексуальних факторів.

Чоловіки та жінки мають різний ступінь як сексуального потягу, так і потреби в частоті зміни партнера. Також вони звертають увагу на різні якості у

виборі бажаного партнера. І одні, і другі здатні проявляти ревності, але пов'язані вони з різними характеристиками, в чоловіків - зі страхом фізичної зради, у жінок – страх емоційної зради.

Лінда Міле звертає увагу на загальні міжстатеві відмінності при дослідженні стратегій сексуальності.

Статеві відмінності в стратегіях сексуальності і здійснення статевих контактів визначаються такими факторами як доступність партнера, ступінь сексуальної збудливості і відданість партнеру.

1. Доступність представників протилежної статі. Самці виявляються більш доступними, адже вони прикладають, зазвичай, більше сил, щоб забезпечити себе сексуальними контактами і партнерками. Доступність партнера може проявлятися у більшій мобільності чоловічої статі, частішій ініціативі сексуальних контактів або частою готовністю відгукнутися на сексуальну ініціативу.

2. Збудливість. Чоловіки, як правило, здатні збуджуватися швидше і з меншими зусиллями ніж жіноча стать. Збудливість як явище, передбачає більш високу чутливість до сексуальних стимулів, вираженішу реакцію на стимул, більш високу частоту реакції і сексуальну реакцію на більш широке коло стимулів.

3. Відданість: внаслідок більшого внеску зусиль в сам процес спарювання, самці частіше, ніж самки орієнтовані на пошук великої кількості партнерок.

Статеві відмінності в стратегіях взаємодії проявляються за такими параметрами як безпосереднє втручання в спарювання, обмеження кола потенційних статевих партнерів, витяг ресурсів, що знаходяться в користуванні партнера.

Чоловічу і жіночу стать істотно розрізняються по батьківським стратегіям. Стратегії батьків можуть впливати на те, хто буде більше піклуватися про потомство, в яких умовах воно буде виховуватися і таке інше [6, с. 151-156].

Загалом, теорія сексуальних стратегій вміщує у собі дев'ять гіпотез. Коротко розглянемо їх:

1. Короткострокові стосунки відіграють важливішу роль у житті чоловіків ніж жінок. Тобто припускається, що в чоловіків ключовим пунктом сексуальних стратегій є саме короткострокові стосунки, а в жінок вони не мають такого значення.

2. У чоловіків, що шукають партнерок для короткотривалих стосунків, є завдання знайти сексуально доступну жінку. Спираючись на це припущення, можна спрогнозувати, що чоловіки будуть цінувати в потенційній партнерці ті якості, які вказують на доступність, в контексті нетривалих стосунків. І навпаки, якості, що вказують на недоступність не повинні подобатись чоловічій статі в даній ситуації.

3. Чоловіки, шукаючи короткотривалі стосунки, старатимуться звести до мінімуму власні обов'язки і затрати.

4-5. Чоловіки, що шукають нетривалих стосунків, будуть вирішувати проблему виявлення жінок здатних до дітонародження. Чоловіки, що хочуть довготривалих стосунків, будуть вирішувати проблему виявлення репродуктивно цінних жінок. Здатність до дітонародження і репродуктивна цінність є близькими поняттями, проте не тотожними. Ймовірність того, що жінка в даний момент може зачати дитину називають здатністю до дітонародження. А репродуктивна цінність – це потенціальний майбутній вклад особи даного віку і статі в збільшення чисельності майбутнього покоління.

6. Чоловіки, які шукають партнерку для довготривалих стосунків будуть вирішувати проблему забезпечення впевненості в своєму батьківстві. Чоловік не може бути стовідсотково впевненим у своєму батьківстві, на відміну від жінки. З даної гіпотези випливає три варіанти розвитку подій: Прагнення відшукати цнотливу партнерку, прагнення знайти ту, яка буде вірною, або ревності і намагання контролювати партнерку.

7. Жінки, які шукають чоловіків для короткострокових стосунків повинні бажати чоловіків, згідних одразу ділитися з ними ресурсами.

8. Обираючи партнера, жінки повинні бути більш розбірливими і вимогливими. Звідси випливає декілька прогнозів: Жінкам не мають подобатися чоловіки, які уже в стосунках; жінкам мають не подобатися партнери, які нерозбірливі в статевих контактах; в контексті короткотривалих стосунків, жінки мають більше цінувати фізичну силу і статуру партнера.

9. Жінки, шукаючи партнера для тривалих стосунків, будуть надавати перевагу чоловікам, здатним забезпечити їхніх дітей. Тобто в контексті таких стосунків, жінки будуть звертати увагу на працьовитість чоловіка, на вміння заробляти гроші, на високу професійність і матеріальне становище [49, с. 312-327].

Сексуальні стратегії при виборі, утриманні, зміні партнера, якими користується одна стать, можуть призводити до конфліктів з представниками іншої. Тобто стратегії чоловіків не завжди зрозумілі для жінок і навпаки.

Наприклад, чоловіки не проти випадкового сексу із загадковою незнайомкою, а жінки часто відмовляються від такого задоволення і хочуть краще пізнати потенційного коханця. Між цими сексуальними стратегіями прослідковується сталий конфлікт: чоловіки не можуть задовольнити свої короткострокові бажання без шкоди для довготривалих планів жінок. Виникає протиріччя між жінкою, що хоче триваліших залицянь, і чоловіком, який прагне швидко задовільнити потребу. Таким чином виникає інтерференція стратегій і конфлікт.

Для зниження кількості та тривалості конфліктів між чоловіком і жінкою, важливим є розпізнавання та розуміння сексуальних стратегій та відповідних сигналів [3, с. 14-15].

Д. Басс також говорить про те, що якщо ми хочемо добратися до суті нашої сексуальності, то необхідне подолання декількох бар'єрів, які заважають розумінню людської сексуальності. Серед них виокремлюються такі: бар'єр

сприйняття, ідеологічний, натуралістична омана, романтична омана, ідеалістичні погляди та ін. [3, с. 18-20].

Існує ряд певних психологічних уявлень про те, як люди обирають партнера для довготривалих стосунків. Більшість із них є застарілими і їх основою є різні психологічні особливості. Однією з таких теорій є теорія комплементарних потреб, що відображає мотиваційну сферу сексуальних стратегій. Даний підхід трактує вибір партнера як пошук людини протилежної статі, що здатна доповнювати психологічними якостями того, хто шукає.

Ще однією теорією пошуку є інструментальна. Згідно з нею, людина, залежно від своєї статі, в пошуку партнера, буде орієнтуватися на його психологічні якості як чоловіка або жінки. Тобто, чоловіки надають перевагу фемінним жінкам, а жінки – маскулітним чоловікам.

Ще одним підходом до стратегій сексуальності є «кругова теорія любові». Вибір партнера здійснюється за такими чотирма послідовними процесами: встановлення контакту, формування довіри, поява взємодоповнюючих звичок партнерів, реалізація потреб в любові та довірі в парі [29, с. 114-115].

Однією із соціально-сексуальних орієнтацій, які привертають увагу дослідників, є стратегія необмеженої сексуальної поведінки, що включає в себе часту зміну сексуальних партнерів. Із виникненням цієї стратегії пов'язують руйнування інституту сім'ї і шлюбу, паталогізацію психіки і асоціальну поведінку, різке зниження здоров'я в масштабах популяції.

Дослідниками встановлено, що чоловіки в різних культурах використовують більш необмежені стратегії сексуальності ніж жінки. При цьому, серед жінок найбільш необмеженими сексуально є бісексуалки, потім лесбійки, і лише після жінки з традиційною орієнтацією. У чоловіків найбільш необмеженими є гомосексуалісти, далі бісексуали, а найбільш обмеженими є гетеросексуали [27].

Дж. Мані стверджує, що процес сексуального розвитку людини починається вже з моменту зачаття. Адже онтогенезу людини передуює

пренатальна стадія розвитку, що включає в себе як формування статі, так і структур мозку, що відповідають за майбутню сексуальну поведінку.

Цікава також і теорія Дж. Мані про «карту кохання». Згідно з нею, образ ідеального партнера формується ще у дитинстві, в 5-8 років, а з часом цей образ лише доповнюється певними бажаними характеристиками і особливостями. Спочатку цей образ орієнтований на зовнішні ознаки. Зміцнення даної установки відбувається в еротичних гетеросексуальних контактах [44, с. 313].

На думку багатьох дослідників, на вибір подружнього та сексуального партнера значний вплив мають батьківські настанови. Більшість із них мають негативний вплив на розвиток сексуально зрілої особистості [32].

Мануель Сміт стверджує, що обмін думками та враженнями з близькими людьми завжди важливий, але розмова про секс як про акт любові має особливе значення. Оскільки секс - важлива сторона спілкування з близькою людиною, то незадоволеність в цій сфері може викликати проблеми і в інших відносинах, зовсім не пов'язаних з сексуальністю. Багато людей здивувалися б, дізнавшись, скільки конфліктів було залагоджено після вирішення сексуальних труднощів. Він вказує також, що багато пар не можуть говорити один з одним про свої уподобання і незадоволеність в інтимному житті. Однак, саме такий підхід створює атмосферу близькості [51, с. 11-12].

На особистість дорослої людини значний вплив мають особливості сексуального розвитку в дитячому віці, вони можуть впливати на появу неврозів, патологій, труднощів та життєвих проблем. Дана проблематика детально розглядається З. Фрейдом в теорії психосексуального розвитку. Загалом, Фрейд виділив п'ять стадій особистісного розвитку дитини. Кожен з етапів психосексуального розвитку характеризується певним способом прояву статевої енергії (лібідо) через ерогенні зони, характерні для даного віку. На кожній із стадій можлива фіксація і певне застрягання, зупинка нормального розвитку, це виникає у разі, якщо лібідо задовольняється неадекватним чином.

Фіксація полягає у нездатності проходження від однієї фази психосексуального розвитку до іншої. Внаслідок цього формується певний тип

особистості із специфічним набором характеристик і психологічних проблем, залежно від того, на якій саме стадії відбулася фіксація. Фіксація може відбуватися як у результаті переживання фрустрації, так і через наддбайливість батьків. Тому саме розвиток у дитячому віці має вирішальний вплив на формування дорослої особистості.

Також Зигмунд Фрейд говорив про існування двох основних інстинктів: життя і смерті, Ерос і Танатос. До сфери Еросу належать сексуальні інстинкти і сексуальна енергія, що відповідають за підтримку життя і продовження роду. Танатос проявляється через жорстокість, агресію, вбивства, самогубства, шкідлива поведінка, тобто через прагнення до саморуйнування [55, с. 20-21].

Розглянемо детальніше фази розвитку виділені Зигмундом Фрейдом.

- Оральна стадія. Починається з народження і триває до одного року. Ерогенною зоною у немовлят виступає рот, тому задоволення потреб і психосексуальний розвиток дитини даного періоду залежить від годування грудьми. Залишкові прояви оральної поведінки можуть проявлятися і в дорослому віці у вигляді куріння, жування гумки, переїдання, гризіння нігтів, любові до орального сексу тощо.

Недивно, що немовлята переживають стрес і відчувають труднощі, під час відлучення від грудей, адже їх ніби позбавляють задоволення. Концентрація лібідо буде тим сильнішою, чим більші труднощі виникатимуть у дитини. За Фрейдом, якщо дитина отримувала надмірну або недостатню стимуляцію у дитинстві і відбулася фіксація на оральній стадії, то у неї сформується орально-пасивний тип особистості. Такі люди чекають від середовища «материнського відношення» до себе, постійно шукають підтримку і схвалення, виявляють надмірну залежність і довірливість.

З другої половини першого року життя починається друга фаза оральної стадії: орально-агресивна або орально-садистська. Вона зумовлена тим, що у дитини з'являються зуби і кусання стає засобом вираження стану невдоволення і фрустрації, викликаної відсутністю матері або відстрочкою задоволення. У дорослому віці фіксація на орально-агресивній стадії виражається такими

рисами особистості, як любов до суперечок, песимізм, критичні «покусування», цинізм, схильність експлуатувати інших людей і домінувати над ними з метою задоволення власних потреб.

- Анальна стадія триває від одного року до трьох. З привчанням до туалету, основна увага переміщується спочатку на відчуття, пов'язані з дефекацією, а пізніше - з сечовипусканням (уретральна фаза). Ця фаза отримала свою назву внаслідок того, що діти даного вікового періоду отримують задоволення від виштовхування або затримування фекалій. Важливим на цій стадії є саме спосіб яким батьки привчають свою дитину до туалету, адже, за Фрейдом, він має значний вплив на подальший особистісний розвиток дитини. Коли батьки у своїх висловлюваннях є негнучкими і наполягають на дефекації досить агресивно, то у дитини виникає протест, тенденція утримання, можуть починатися запори. На фоні цього формується анально-утримуючий тип особистості, що характеризується впертістю, жадібністю, пунктуальністю, методичністю. Людям даного типу важко переносити безлад і невизначеність. Протилежний наслідок анальної фіксації – анально-виштовхувальний тип, виникає через батьківську строгість до туалету. Людям даного типу особистості притаманні схильність до руйнування, занепокоєння, імпульсивність, навіть садистична жорстокість.

На думку Фрейда, нормальним розвиток на цій стадії буде тоді, коли батьки будуть хвалити і заохочувати дітей під час дефекації. Це може допомогти дитині у формуванні навичок самоконтролю, позитивної самооцінки, а можливо і творчих здібностей.

- Фалічна стадія охоплює період від трьох до шести-семи років. Приблизно в чотири роки у дитини починає переважати інтерес до статевих органів. Діти цього вікового періоду проявляють зацікавленість до питань статевих відносин і дітонародження, можуть розглядати власні гені талії, мастурбувати, підглядати за батьками тощо. Саме на фалічній стадії виникає описаний Фрейдом Едипів комплекс, який у дівчаток називають комплексом Електри. Зміст даного комплексу полягає у виникненні в дитини ворожості,

агресивності, ревнощів відносно батьків своєї статі, і особливій прихильності до батьків протилежної статі. В п'ять-сім років дитина починає долати цей комплекс, вона намагається ідентифікувати себе з батьком своєї статі, а також витісняє певні сексуальні бажання відносно батьків протилежної статі. При нормальному проходженні Едипового комплексу дівчатка ідентифікуються з мамою, а хлопчики з татом.

Фіксація на даній стадії зумовлює у чоловіків зухвалу і необачну поведінку, схильність до завойовування великої кількості жінок. У жінок фіксація зумовлює безладні статеві зв'язки, схильність до флірту і зваблення. Невирішені проблеми едипового комплексу розцінювалися Фрейдом як основне джерело наступних невротичних моделей поведінки, особливо тих, що мають відношення до імпотенції, фригідності, гомосексуальності.

- Латентна стадія охоплює період з семи до дванадцяти років. Інтереси дитини в цей час направляються на навчання, досягнення успіхів, спілкування. Під впливом оточення у дитини може виникати фіксація на даній стадії, що призведе до формування особистості трудоголіка, до прагнення влади будь-якою ціною. У випадку, коли дитина зазнає багатьох невдач під час навчання та іншої діяльності, формується комплекс меншовартості, вона стає пасивною, зневірюється.

Варто додати, що нинішнє розуміння латентного періоду базується на фрейдівській думці про те, що цей період аж ніяк не є уніфікованим станом. Дитина проходить через безліч змін в розвитку протягом цих років, і сексуальна латентність швидше є відносною, ніж абсолютною. В деякій мірі дитина відмовляється, придушує лібідоносні бажання несвідомого через розвиток Его і Суперего. Тепер батьківські очікування і заборони сприймаються нею більш послідовно, як вимоги, спрямовані до свідомості, а хворобливі впливи сорому і провини обмежують пошук задоволення і підсилюють придушення бажань. До того ж, зміцніле Его здатне тримати під контролем вплив інстинктів і сублімувати їх, як тільки знайдеться прийнятний засіб задоволення.

- Генітальна стадія. Відносні спокій і рівновага латентного періоду порушується біологічними змінами підліткового віку, протягом якого посилюються геніальні сексуальні імпульси, а ерогенні зони все більше підпорядковані геніталіям. Даний період охоплює вік 12-18 років, тобто період статевого дозрівання. В цей час сексуальні потяги, що виникають у людини, починають посилюватися і концентруватися на конкретних представників протилежної статі. За Фрейдом, на ранньому етапі цього періоду всі підлітки проходять «гомосексуальний період», тобто відчують більшу прихильність до однолітків своєї статі. Проте з часом цей період проходить і об'єктом енергії лібідо стає партнер протилежної статі. У нормі, захоплення, що виникають в юності, в подальшому переростають у вибір шлюбного партнера і створення сім'ї [55; 52, с. 34-46].

Згідно з теорією З. Фрейда, при сприятливих обставинах розвиток завершується настанням психологічної зрілості, що характеризується здатністю любити іншого безумовно, а не задля власного задоволення, а також прагненням до створення чогось нового, проявляння себе в продуктивній діяльності.

Однак, не кожна людина може досягнути стадії психологічної зрілості, адже значна кількість людей фіксується, застрягає на попередніх стадіях, що сповільнює нормальний шлях розвитку.

Згідно з теорією психосексуального розвитку головним зрушення все ж є те, що генітальна зона стає домінуючою. Принциповим завданням підліткового віку є прихід до згоди з сексуальністю, в тому числі з сексуально зрілим тілом, і досягнення нової рівноваги між потягами, Его, Суперего, минулими та теперішніми об'єктами [52, с. 47-48].

Відмінності і протилежності між чоловічим та жіночим характером стають яскраво вираженими з настанням статевої зрілості, що має вагомий вплив на усе життя людини. Певні вроджені відмінності між статтями помічаються ще в дитячому віці. У дівчаток, наприклад, раніше виникають такі особливості як розвиток сексуального сорому, відрази, і у дівчаток щодо них

опору менше ніж у хлопчиків. Також у дівчаток набагато сильнішою є схильність сексуального витіснення і вони обирають пасивну форму сексуальних потягів. У дитинстві можливість статевої відмінності є відсутньою, через те, що і в хлопчиків, і в дівчаток є однаковою авто еротична діяльність ерогенних зон. Якщо враховувати авто еротичні і мастурбаторні прояви дітей, то можна відслідкувати певний чоловічий характер у сексуальності дівчаток. Євгеній Ільїн говорить про те, що, якби ми були в змозі надавати поняттям «чоловічий» і «жіночий» абсолютно однозначний зміст, то можна було б стверджувати, що енергія лібідо, за своєю природою, завжди є чоловічою, незалежно від того, чи зустрічається вона у чоловіка або жінки і не залежно від свого об'єкта [18, с. 266-267].

Зигмунд Фрейд вважав, що, не приділяючи належної уваги вивченню бісексуальності, навряд чи можна повністю розуміти сексуальні прояви чоловіків і жінок.

В сфері біології, статеву потребу як людей, так і тварин називають статевим потягом, при цьому проводять аналогію з потягом до прийняття їжі, голодом. Для відповідного найменування статевого голоду використовується поняття «лібідо».

Загальна концепція вміщує цілком повні уявлення про природу і властивості статевого потягу. Він з'являється з розвитком процесів дозрівання, у дитинстві його ще немає. Даний потяг виявляється через прояви непереборної привабливості одної статі для іншої і його метою є статеве єднання. Однак, в цих даних є ряд помилок і неточностей [56, с. 5-7].

Досліджуючи людську сексуальність, ми не можемо оминати тему відхилень сексуальності.

Інверсія, тобто відхилення від загальноприйнятої статевої поведінки. Поведінка інверсованих людей буде різнитися залежно від ситуації:

а) абсолютно інвертовані, тобто їх сексуальний об'єкт може бути тільки однієї з ними статі, протилежна стать не може бути об'єктом збудження (інколи провокує статеву відразу).

б) амфігенно інвертовані (психосексуальні гермафродити), тобто їх сексуальний об'єкт може бути як одної з ними статі, так і різної.

в) випадково інвертовані, тобто в певній ситуації, коли є недоступність нормального статевого об'єкта, вони можуть обрати сексуальним об'єктом особу однакової з ними статі і в такому сексуальному акті отримати задоволення.

Бісексуальність. В нормі, суспільство звикло до того, що людина може бути лише або чоловіком, або жінкою і наслідувати відповідну поведінку. Але давно не є новиною, що існують люди статеві ознаки яких є ніби стертими і завдяки цьому ускладнюється визначення статі. Геніталії цих осіб поєднують у собі чоловічі і жіночі ознаки (гермафродитизм). Фрейд стверджував, що певний рівень анатомічного гермафродитизму є нормальним, а також, що у кожного нормально влаштованого чоловіка і жінки є зачатки апарату іншої статі, що збереглися як рудиментарні органи без функції або перетворилися і взяли на себе інші функції. Такий погляд на людський організм обумовлює початкову бісексуальну схильність, яка переходить в звичну моно сексуальність протягом розвитку.

Тварини і незрілі в статевих відносинах особи як сексуальні об'єкти. Випадки, в яких сексуальними об'єктами вибираються незрілі в статевих відносинах особи, здаються поодинокими відхиленнями. Здебільшого вони набувають цю роль, коли ледачий і імпотентний індивід або імпульсивний (невідкладний) потяг не може в дану хвилину опанувати відповідним об'єктом. Те ж зауваження відноситься до статевою спілкування з тваринами, причому статева привабливість переходить межі виду. З естетичних міркувань є бажання приписати це душевнохворим, як і інші важкі випадки відхилення статевого потягу, але це неправильно.

Переоцінка сексуального об'єкта. Сексуальний об'єкт, як бажана мета сексуального потягу отримує певну психічну оцінку, яка поширюється на нього цілком і рідко обмежується лише гені таліями. Саме ця сексуальна оцінка так

погано гармонує з обмеженнями сексуальної мети з'єднанням одних тільки геніталій і сприяє тому, що інші частини тіла обираються сексуальною метою.

Сексуальне застосування слизової оболонки рота і губ. Застосування рота, як сексуального органу, вважається перверсією, якщо губи однієї особи приходять в зіткнення з геніталіями іншої, але не в тому випадку, якщо слизові оболонки обох осіб торкаються один до одного. В останньому виключення полягає наближення до нормального.

Сексуальне застосування заднього проходу. В даному випадку одразу стає зрозуміло, що саме огида обумовлює цей вид сексуального задоволення як пер версію.

Фетишизм або невідповідна заміна сексуального об'єкта. Заміною сексуального об'єкта може бути неживий об'єкт, або частина тіла, що у звичному стані є мало придатною для задоволення сексуальних цілей. Зигмунд Фрейд порівнював таку заміну і з фетишем, через який дикуни втілювали своїх божеств. Людям з такими особливостями сексуальності потрібна наявність певних фетишистських умов для досягнення своїх сексуальних цілей. Часто фетишем може виступати колір волосся, білизна, одяг, якісь фізичні недоліки тощо. Психоданаліз довів вплив сексуального залякування в ранньому дитинстві як випадкової умови, що спотворює нормальну сексуальну мету і спонукає до її заміни.

Садизм і мазохізм. Схильність заподіяти біль сексуальному об'єкту і протилежна їй – бути приниженим. Сексуальності більшості чоловіків часто приписують певну агресивність, схильність до насильницького подолання, що виникає, ймовірно, через необхідності подолати опір сексуального об'єкта у вигляді актів залицяння. Садизм в такому випадку відповідав агресивному компоненту сексуального потягу.

Термін «мазохізм» охоплює пасивні установки відносно сексуального життя і сексуального об'єкту, крайнім проявом яких є нерозривність задоволення з випробуванням фізичного і душевного болю з боку сексуального об'єкта. Як перверсія, мазохізм відійшов далі від нормальної сексуальної мети

ніж садизм. Також, часто, мазохізм є лише продовження садизму, зверненого на власну особистість, яка тимчасово виконує роль сексуального об'єкта.

В основі садизму і мазохізму лежить протилежність активності і пасивності, що відносять до найбільш загальних характеристик сексуального життя, саме тому вони мають особливе місце серед перверсій.

Розглядаючи перверсії, можна прийти до висновку, що сексуальний потяг бореться з різними душевними особливостями, опорами, серед яких, в більшості переважають сором і огида. Саме ці сили і особливості дають певний напрямок розвитку сексуальності індивіда, якщо вони розвинулися раніше, ніж сексуальний потяг набрав повної сили.

На думку Зигмунда Фрейда, деякі з досліджених перверсій стають зрозумілими тільки у разі збігу певних мотивів. І якщо вони можуть бути аналізованими, то вони є складними за своєю природою. Це вказує на те, що сексуальний потяг - не щось просте, а те, що складається з компонентів, які знову відокремлюються від нього у вигляді перверсії [56, с. 8-34; 57, с. 207-230].

Відомий гештальт-психолог, Мартель Бريدжит, запропонувала критерії не сексуальної норми, а сексуального здоров'я або сексуальності, що приносить задоволення кожній окремій людині в даний момент її життя. У гештальт-підході, при вивченні сексуальності, найчастіше виділяють психологічну гнучкість та здатність вибирати, коли йдеться про здоров'я. У своїй книзі «Сексуальность, любовь и гештальт» авторка описує два основних критерії сексуального здоров'я:

1. Здатність за власним рішенням пройти весь цикл сексуальної взаємодії або перервати його за власним бажанням. Багато труднощів можуть розглядатися як неадекватні обриви циклу: наприклад, коли людина не може досягти оргазму, проте є відчуття збудження та бажання; або відчуває інтерес до сексуальності, але не доходить до фази бажання. Проте сексуальними труднощами можна вважати і нездатність перервати статевий акт. Така особливість є характерною для гвалтівників, а також тих, хто без власного

бажання продовжує цикл, або тих, хто вважає, що якщо він відчуває бажання, то він обов'язково повинен продовжувати відносини.

2. Ніжність, близькість і агресивність є трьома основними складовими сексуальних відносин. Другий критерій, саме змальовує той плавний перехід від однієї складової до іншої. Базовою якістю, у даному випадку, є ніжність, а точніше, здатність проявляти і приймати ніжність у формі слів, жестів, уваги. Саме ніжність є першим словом, яке приходить жінці на розум, коли вона говорить про щасливе сексуальне життя. Друга складова - це здатність переживати близькість. Вона поєднує у собі афективний, тілесний, інтелектуальний і духовний аспекти. Близькість досить складно переживається тими, хто піддавався таким випробуванням, як насильницька близькість або, наприклад, помилкова близькість - злиття або різнорідність, а також тим, хто стикається з архаїчним страхом злиття або поглинання. На наявність внутрішньої впевненості і автономії буде вказувати здатність прийняти іншого на своїй території. Останньою складовою даного критерію є агресивність. Зазвичай, люди забувають про цей елемент, бо просто не розуміють зв'язку між сексуальністю та агресивністю. Однак здорова агресивність потрібна як чоловікам, так і жінкам, щоб висловити своє бажання, свої потреби і піти назустріч іншій людині. Ці складові взаємопов'язані, ось чому наша ніжність і здатність переживати близькість повністю розкриваються тільки тоді, коли ми починаємо поважати свою агресивність [39, с. 38-40].

Висвітлюючи тему сексуальності сучасної молоді не можна не згадати і про міжстатеві психологічні відмінності, що стосуються даного поняття.

Гупаловська та Стрілець, досліджуючи установки сексуальності сучасної молоді виявили певні відмінності між дівчатами та юнаками.

Дівчата швидше розвиваються еротично, емоційно, а юнаки – сексуально. Дівчина досягає статевої зрілості раніше, ніж хлопець, однак, її потреба у статевому житті і здатність відчувати при цьому задоволення з'являється пізніше, рідко – спонтанно, як у чоловіка, після тривалого періоду інтимних стосунків. Дівчата раніше, ніж юнаки, починають ходити на побачення,

цілуватись, уперше закохуватися. Проте дівчата пізніше, ніж юнаки, розпочинають конкретні сексуальні дії.

Якщо ж сексуальні дії і мають місце у дівчат, то їхня частота та інтенсивність (до 20 р.) майже вдвічі нижча, ніж у хлопців. Більшість дівчат вважають неможливим секс без кохання. Чоловіки значно частіше вважають сексуальну спроможність показником своєї чоловічої гідності.

Існує думка, що чоловік сексуально прямолінійніший, він більш збудливий і статево активніший, ніж жінка, значно частіше бере на себе активну роль у виборі партнерки, встановленні статевих контактів, у спонуканні до інтимності під час статевого акту. Тимчасова абстиненція для жінок не важка, а для чоловіків утримання – часто проблема. Однак, сучасні тенденції вказують, що дівчата стають активнішими у сексуальних стосунках, часто стають ініціаторками. Вони активно заявляють про своє право на сексуальне задоволення, відкрито прагнуть цього. Цікавим є те, що сучасна молодь часто позначає привабливу людину словом «сексуальний», говорячи «сексуальна/ий дівчина/хлопець».

Відомо, що у жінок частіше, ніж у чоловіків сексуальні розлади пов'язані зі строгим вихованням у дитинстві. Заборон у дівчаток більше, ніж у хлопців. Загалом у них більш розвинений романтичний, платонічний, еротичний потяг, ніж сексуальний. Спочатку у дівчат формується потреба у психологічному, емоційному контакті з обранцем, а лише пізніше – еротичний потяг. Чоловіча сексуальність залишається більш екстенсивною, предметною, не пов'язаною з емоційною близькістю, і часто переживається не як ставлення, а як завоювання і досягнення. Переважна більшість юнаків асоціює дорослість з початком сексуального життя.

Чоловіки та жінки по-різному ставляться до своєї сексуальності. Жінка розглядає її переважно з точки зору впливу, враження, яке вона справляє на чоловіків. Чоловік оцінює свою сексуальність у термінах здатності, спроможності, статевої сили. Жінці не притаманний страх імпотенції, неспроможності [9].

Висновки до розділу I

У першому розділі було теоретично висвітлено тему дослідження, а саме описано поняття сексуальності, стратегій та особливостей сексуальності особистості. Об'єктом дослідження було обрано сексуальність як сферу прояву особистості, предметом дослідження визначено стратегії сексуальності сучасної молоді.

Теоретично проаналізувавши поняття сексуальності, було виокремлено різні підходи, теорії, концепції розуміння даного феномену. Виділено основні аспекти та особливості сексуальності.

Також було розглянуто сучасні психологічні стратегії сексуальності. Проаналізовано відношення між поняттями стать, секс та сексуальність. Було описано стадії психосексуального розвитку, можливі відхилення від норми, а також міжстатеві особливості сексуальності.

Шляхом теоретичного аналізу було визначено, що сексуальність є вродженою потребою і функцією організму людини. Певний фізіологічний сексуальний потенціал є в кожній людині від народження, а далі він формується залежно від власного життєвого досвіду. Було з'ясовано, що сексуальність є багатоаспектним утворенням і не існує єдиної концепції сексуальності, а кожне теоретичне вчення розглядає дане поняття по-різному.

Отже, сексуальність - поведінкова якість, наявність якої у людини робить її привабливою, народжує думки про секс.

Вираження інтимної близькості між людьми, а також вираження ідентичності через секс, під впливом сексу або засноване на сексі. Є дуже багато форм людської сексуальності.

Сексуальність людини включає широкий діапазон поведінкових процесів, фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні, політичні, духовні або релігійні аспекти сексу, а також людську сексуальну поведінку.

Сексуальність, як і інші аспекти поведінки людини, носить як біологічний, так і соціальний характер: деякі характеристики сексуальності закладені генетично, інші формуються в процесі соціалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Опис методики і процедура дослідження

Завданнями експериментального дослідження є виявлення особливостей сексуальності та ставлення до сексу сучасної молоді.

В емпіричному дослідженні психологічних особливостей та стратегій сексуальності, сформованості сексуальної сфери особистості та ставлення до сексу взяла участь сучасна молодь. Вибіркову сукупність склали 50 осіб віком від 18 до 24 років, з них 25 жіночої статі та 25 чоловічої, за сімейним статусом - неодружені. Дослідження було анонімним, проводилося у комфортних та природних для респондентів умовах. Даний віковий період був виокремлений на основі вікових періодизацій Грейс Крайг (G.Craig, 1996, 2000) та Вірджинії Квінн (2000), що характеризують молодість як вік з 18 до 40 років [21; 31].

З метою вивчення сексуальності сучасної молоді було використано методи тестування та анкетування. В дослідженні був використаний «Опитувальник сексуальності» Г. Айзенка, спрямований на виявлення особливостей сексуальної поведінки, установок особистості до сексу. Опитувальник сексуальності Г. Айзенка (опитувальник установок до сексу) - особистісний опитувальник, опублікований Г. Айзенком в 1989 р (додаток А). Методика розроблена на основі концепції особистості Г. Айзенка. Поряд з дослідженням ставлення до сексу, опитувальник орієнтований на прогноз задоволеності шлюбом, виявлення відхилень у сексуальній поведінці, діагностику фемінності-маскулінності.

Опитувальник має повну і скорочену форми. У повну версію входить 159 питань, в скорочену – 96 (в даному дослідженні була використана повна форма). Формулювання питань однакові для чоловіків і жінок. Більшість питань потребують відповіді типу «так» - «ні», проте є і формулювання з відповідями «вірно» - «невірно», «згоден» - «не згоден». Передбачена

можливість невизначеної відповіді для кожного з пунктів опитувальника. Питання 157 передбачає «відкриту» відповідь: «В якому віці Ви здійснили перший статевий акт?» Питання 158 та 159 мають 10-бальну рейтингову шкалу оцінювання. Опитувальник допускає індивідуальне та групове обстеження. Тривалість обстеження 20-60 хв [5].

В ході факторного аналізу Айзенком були виділені 11 загальних факторів, при цьому бали по кожній шкалі мають три рівні вираженості (високі-середні-низькі) :

1. Терпимість
2. Задоволеність
3. Невротичний секс
4. Безособистісний секс
5. Порнографія
6. Сексуальна сором'язливість
7. Педантичність, сором'язливість
8. Сексуальна огида
9. Сексуальне збудження
10. Фізичний секс
11. Агресивний секс

Опитувальник не просто досліджує ставлення до сексу конкретної людини - він орієнтований на визначення майбутнього задоволення шлюбними відносинами, а також на виявлення потенційних і дійсних відхилень в сексуальному житті. За допомогою даної методики може бути проведена діагностика сексуальної особистісної поведінки, що, в свою чергу, допоможе виправити або запобігти помилкам і зробити сексуальне життя і шлюб партнерів щасливішим. Всі питання сформульовані так, що підходять як для чоловіків, так і для жінок, а відповіді на кожне питання однозначні. Результати оцінюються шляхом підрахунку так званих ключових форм відповідей, і вже під час підрахунку враховується підлогу того, хто відповідав на питання.

В даному дослідженні також була використана методика оцінки сексуального профілю О. Ф. Потьомкіної. Методика дозволяє виявити особливості сексуальної поведінки у вигляді своєрідного профілю. Вона містить 14 основних біполярних шкал, що відбивають розподіл форм сексуальної поведінки, а також окремі питання, що стосуються деяких форм сексуальної поведінки, за якими, на погляд авторів методики, недоцільно будувати шкалу, а достатньо лише задати якісні питання для уточнення сенсу.

Шкали, що містить дана методика:

1. Експресивність
2. Сміливість, рішучість
3. Користь
4. Вибірковість
5. Гіперсексуальність
6. Делікатність, педантичність
7. Ніжність оточенню:
8. Жертовність
9. Відповідальність
10. Любов як найвища цінність
11. Ревнощі
12. Різноманітність
13. Фемінінність
14. Небажаність сексуальних контактів на службі

Одиничні питання, спрямовані на виявлення таких особливостей поведінки (у разі відповіді «Так»):

Питання 15 - здатність відчувати сильні страждання від нерозділеного кохання або втрати коханого;

Питання 30 - здатність швидко звільнитися від любовного недуги, розлучитися з чоловіком без жалю і переживань;

Питання 45 - здатність отримувати задоволення від сексу;

Питання 60 - визнання гетеросексуальних контактів як норми;

Питання 75 - потреба бути коханим, а не любити самому;
Питання 90 - вірність як найбільша цінність;
Питання 105 - задоволення сексуальним життям;
Питання 120 - тривалі перерви в сексуальних відносинах;
Питання 135 - удавання, вияв почуттів, яких немає;
Питання 150 - бажання змінити стать [36].

Ще одним методом, який використовувався є анкетування, а саме анкета «Особистісне ставлення до сексу» (додаток Б). Анкета містить 16 питань, що потребують «відкритих» відповідей та відповідей по типу «так-ні». Дана методика спрямована на визначення ставлення конкретної особистості до сексу, визначення загального розуміння поняття «сексуальність». Анкета дала змогу більш чітко змалювати сформованість сексуальної сфери сучасної молоді та ставлення досліджуваних до сексу загалом.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Вивчення особливостей сексуальності досліджуваних проводилося за допомогою тесту Айзенка, що включає в себе 11 шкал (спільних факторів). До цих шкал не зараховуються питання 154-159. Всі бали за кожною зі шкал мають 3 рівні (низькі-середні-високі).

За шкалою «Герпимості» 72% досліджуваних мають середні показники, що за Айзенком вказує на проміжний результат, тобто не виявляється будь-яких тенденцій; 20% отримали високі бали, що відображає сучасний погляд на сексуальні відносини, вільні від тенденцій, виражених в релігії, старомодних судженнях, ставлення до сексу як до активності, що доставляє задоволення, насолоду; решта - 8% отримали низькі бали, це вказує на людей, що мають погляди шлюбної обітниці, які не бажають сприяти аморальності в будь-яких її формах.

Щодо групи «Задоволеності», то 50% досліджуваних отримали високі оцінки, це свідчить про те, що вони абсолютно задоволені своїм сексуальним життям; 4% показали низькі оцінки, тобто недостатня задоволеність як

показник переживань; 46% досліджуваних отримали середні оцінки, це свідчить про те, що в них виникали ситуації різного характеру, від одних вони отримували задоволення, а від інших – ні.

За наступною шкалою – «Невротичний секс», 6% опитуваних показали високі бали, це показник незадоволеності сексуальними стосунками як наслідку невротичних сексуальних реакцій, індикатор дисбалансу в поведінці, занепокоєння, виходу з рівноваги, конфлікту між потягами і внутрішніми заборонами, люди з високими показниками за цією шкалою зазвичай шукають допомоги лікаря або просять поради у когось; 36% респондентів отримали низькі бали, це характеризує людину як спокійну, врівноважену, її сексуальне життя не викликає великих проблем; 58% показали середні оцінки, що вказує на відсутність великих проблем сексуального характеру, проте можлива наявність певного занепокоєння чи внутрішнього конфлікту.

За групою «Безособистісний секс» 7% отримали високі бали, які відображають тенденцію ставитися до партнера просто як до сексуального об'єкта, неувага до нього, його особистості, пошук лише чуттєвого задоволення; 20% набрали низькі бали, що вказує на тенденцію підкресленої уваги до партнера, вміння помітити його особисті якості, чарівність, характер; середні результати отримали 73% респондентів, це свідчить про те, що вони поважають партнера та його особисті якості, але не надають цьому важливого значення.

За шкалою «Порнографії» високі бали набрали 44% , що відображає схильність до розглядання малюнків, фотографій або увагу до вербальних описів сексуальних сцен, висока толерантність до порнографічного матеріалу в кіно, театрі; низькі бали – 6% досліджуваних, це свідчить про осуд, відсутність терпимості до порнографії; 50% отримали середні показники, що свідчить про відсутність будь-яких тенденцій за Айзенком.

Група «Сексуальної сором'язливості» продемонструвала такі результати: 40% низькі бали, характеризують більш-менш нормальні сексуальні реакції; високі бали – 40%, свідчать про сексуальну сором'язливість, відчуття нервозності в присутності осіб протилежної статі, лякливість в сексуальних

відносинах; решта – 20%, отримали середні бали, що свідчить про невисокий рівень сексуальної розкритості та перешкоди під час спілкування на тему сексу.

За шкалою «Педантичності та сором'язливості» 12% досліджуваних отримали високі бали - показник педантичності, сором'язливості, сексуальної пасивності, такі люди вважають за краще не думати про секс або не дозволяють собі цього; 4% - низькі оцінки, відображають нормальні реакції; 84% респондентів отримали середні бали, що свідчить про певний рівень сором'язливості і про те, що інколи вони забороняють собі думати про секс.

Наступна група «Сексуальна огида» показала абсолютний результат – 100% високі бали, - може виникати реакція відрази на сексуальну поведінку, як власну, так партнера. Але проаналізувавши результати респондентів за рештою шкал та переглянувши питання даної шкали, можна помітити, що тези досить категоричні і не завжди вказують саме на огиду.

За шкалою «Сексуальне збудження» 28% досліджуваних отримали високі бали, це вказує на легке виникнення сексуального збудження; 10% продемонстрували низькі оцінки, показник складності у виникненні сексуального збудження, частіше - стан спокою; середні бали отримали 62% респондентів, це означає, що сексуальне збудження виникає у них зазвичай легко, проте інколи виникають і труднощі.

Група «Фізичний секс»: високі бали отримали 30% - тенденція до переважання фізичної сторони сексу, акцент на акті сексуального спілкування, впевненість у своїх можливостях як сильного сексуального партнера; 10% досліджуваних показали низькі оцінки, тобто акцент не на тілесному аспекті сексуальних відносин, а на інших аспектах відносин любові; решта - 60% отримали середні бали, це вказує на те, що для них важливі різні сторони любовних відносин, але фізичний секс також набуває вагомого значення.

І остання шкала – «Агресивний секс» продемонструвала такі результати: 6% - високі бали, акцент на ворожості і агресивності в сексуальних відносинах, придушенні і підпорядкуванні партнера, по можливості - нанесенні йому образ, схильність до агресивних імпульсів по відношенню до партнера; 66%

досліджуваних отримали низькі бали, це показує нормальні відносини з сексуальним партнером, відсутність по відношенню до нього агресивності і домінування; середні оцінки показали 28%, у таких людей спостерігаються періодичні прояви агресивності під час статевих актів.

На запитання про кількість бажаних статевих актів на тиждень були отримані такі відповіді: 40% - 3-5 разів на тиждень, кожен день – 28%, 2 рази на тиждень – 14%, 1 раз на тиждень – 14%, 1 раз на місяць – 2%, більше 1 разу на день – 2%, можна додати, що загалом нормою сексологи вважають 3-5 разів на тиждень, проте поняття норми в питанні сексуальності досить відносне.

На запитання про виникнення станів імпотенції та фригідності, досліджувані відповіді так: 80% - ніколи не були в такому стані, 10% - 1-2 рази і 10% - кілька разів, зважаючи на вік респондентів, не дивно, що дані стани у них практично не виникають під час сексуального життя.

На питання «Чи відчували Ви передчасне завершення?» чоловіки відповіді так: 36% - відчували нечасто, 8% - середньо, 28% - майже ніколи і також 28% - ніколи, такі результати можна пояснити тим, що лікарі пов'язують ранню еякуляцію саме з періодом молодості. У той же час, на запитання «Чи відчуваєте Ви оргазм у процесі сексуального спілкування?» жінки відповіді так: 30% - ніколи, 6% - майже ніколи, 16% - нечасто, 16% - середньо, 26% - часто, 6% - дуже часто, зважаючи на те, що жіночий оргазм є досить складним явищем, а також на вік досліджуваних і на відсутність у деяких з них статевого життя, можна сказати, що відповіді виявились досить закономірними.

Щодо початку сексуального життя, то досліджувані продемонстрували такі результати: 24% - 18 років, 13% - 19 років, 10% - 16 років, 10% - 17 років, 17% - 15 років, 3% - 14 років, незаймані склали – 20%, утрималося – 3% (Рис. 2.1.)



Рис. 2.1. Початок сексуального життя

Картина досить сприятлива, адже відсоток досліджуваних, що вступили у сексуальні стосунки в підлітковому віці достатньо низький. Хочу також зауважити, що за даними проведеного дослідження, чоловіки вступають у статеві стосунки раніше ніж жінки.

Щодо запитань 158 і 159, то результати такі: сила сексуального збудження більшості респондентів знаходиться на середньому рівні (158); вплив моралі, культури, естетики на сексуальність досліджуваних був встановлений як незначний (159), такі результати пов'язані з швидкістю розвитку суспільних норм та суспільства загалом.

Метод анкетування був спрямований на виявлення ставлення молоді до сексу. На перше питання «Як Ви розумієте поняття «сексуальність»?» значна кількість досліджуваних утрималась від відповіді; також велика частина людей пов'язують сексуальність із зовнішньою привабливістю, проте були й більш розгорнуті відповіді, наприклад: «...поєднання психічних, біологічних і емоційних реакцій, які пов'язані з проявом і задоволенням статевого потягу». Хочу зауважити, що жінки надали більшу кількість розгорнутих відповідей ніж чоловіки, при цьому чоловіки пов'язують сексуальність зі збудженням від жінок та їхньої краси. На запитання про прийнятний вік для початку статевих

стосунків більшість респондентів відповіли – 17, 18, 19 років, проте можна спостерігати відмінності у відповідях на це запитання і на запитання Айзенка про те, коли Ви вступили у статеві стосунки, більшість вказують прийнятний вік вищим ніж у питанні Айзенка. Також можна прослідкувати, що такі розбіжності пов'язані з невдалим сексуальним досвідом досліджуваних у минулому. У наступному питанні думки досліджуваних розділилися так: 68% за секс до шлюбу; 32% - проти (Рис. 2.2.)

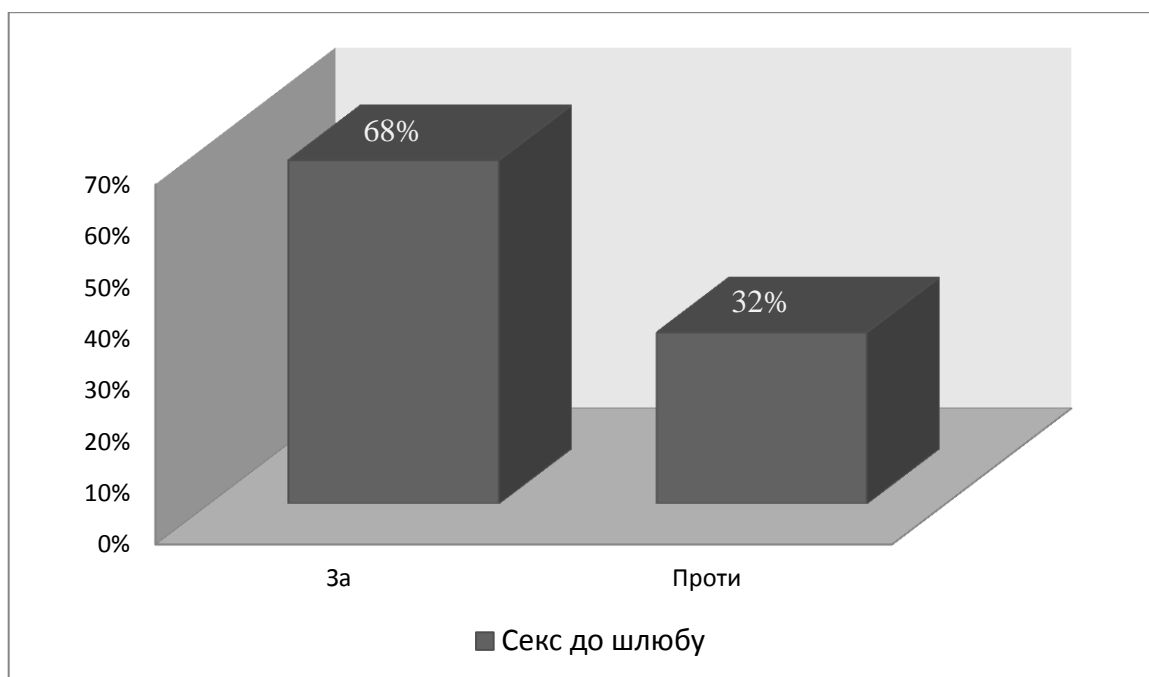


Рис. 2.2. Секс до шлюбу

100% респондентів вважають, що сучасна молодь повинна бути сексуально обізнаною, а також згодні з тим, що у школах потрібні програми сексуального виховання. 70% відповіли, що мають сексуальні стосунки, 30% - не мають на даний момент. На запитання «Чи потрібне для сексу кохання?», лише 14% сказали ні, решта 86% відповіли так, потрібне. 56% досліджуваних вважають себе розкутими людьми, решта 44% - так не вважають. Легко можуть говорити про сексуальність 76%, інші 24% відчують певні перешкоди під час спілкування на цю тему. Задоволені своєю зовнішністю склали 86%, а незадоволені – 14%. Майже порівну розділились думки про те, чи впливає зовнішність на статеві стосунки, 52% - так і 48% - ні відповідно. Лише одна людина з вибіркової сукупності відповіла, що хотіла б народитися

представником іншої статі. Так само, лише одна людина відповіла, що не отримує задоволення від статевих контактів. 54% опитаних мають постійного статевого партнера, 46% - постійного партнера не мають. Також 100% за «безпечний» секс, що вказує на свідомість молоді і обізнаність в можливих наслідках незахищених статевих контактів. І наостанок, 90% досліджуваних вказали, що їм було легко відповісти на поставлені запитання; 10% - мали певні утруднення під час відповідей.

Також дослідження аспектів і проявів сексуальності сучасної молоді здійснювалося за методикою оцінки сексуального профілю О. Ф. Потьомкіної. Дана методика включає 14 шкал, що мають 6 рівнів проявів, та 10 одиничних питань.

Перша шкала – «Експресивність», показала такі результати: 40% досліджуваних мають високий показник, 40% - підвищений рівень, 14% та 6% - середній і понижений рівень відповідно. Дана шкала вказує на бурхливий прояв своїх почуттів, емоційну виразність, розкутість у реакціях. Тобто більшість досліджуваних не соромиться проявляти свої почуття та емоції, а у поведінкових реакціях є досить розкутими.

За шкалою «Сміливість, рішучість» результати такі: 34% - високий рівень, 40% - підвищений, 20% - середній, 6% - понижений рівень. Показники свідчать, що більшість досліджуваних практично не відчувають страху в спілкуванні з особами протилежної статі, є впевненими у своїх сексуальних можливостях. Меншість все ж таки має певні побоювання під час контакту з протилежною статтю і відчуває себе не досить впевнено.

Наступна шкала – «Користь». Відповіді респондентів розподілилися так: підвищений рівень – 6%, середній – 20%, понижений – 12%, низький – 54%, у 8% досліджуваних дана тенденція взагалі відсутня. Дана шкала вказує на те, наскільки сильно орієнтується людина на матеріальну вигоду в сексуальному спілкуванні. Можна зробити висновок, що більшість досліджуваних не надає особливого значення матеріальному статусу партнера.

Результати за шкалою «Вибірковість» такі: 26% - високий рівень, 54% - підвищений рівень, 20% - середній. Більшість досліджуваних має суворі критерії в оцінці сексуального партнера та високу вибірковість.

За шкалою «Гіперсексуальність» показники розділилися так: 12% - високий рівень, 14% - підвищений, 46% - середній, 14% - понижений та 14% - низький рівень. Дані результати вказують, що майже половина респондентів мають середній ступінь сексуальної активності. Решта досліджуваних рівноцінно розподілилися на рівнях вище і нижче середнього, що свідчить про наявність проявів як високої, так і низької сексуальної активності.

Шкала «Делікатність» продемонструвала такі результати: 26% - високий рівень, 34% - підвищений, 40% - низький. Більше половини учасників дослідження приділяють надмірну увагу до обстановки, в якій здійснюються інтимні контакти, гидливість до неохайності партнера.

За шкалою «Ніжність» показники розподілилися так: 14% - високий рівень, 54% - підвищений, 26% - середній рівень, 6% - понижений. Дана шкала вказує на прояви ніжності, чуйності, ласки по відношенню до сексуального партнера і його оточення. Більшість респондентів все ж таки використовують прояви ніжності щодо свого партнера.

За шкалою «Жертовність» були отримані такі результати: 50% - підвищений рівень, 30% - середній, 20% - понижений рівень. Жертовність – прагнення, поступаючись своїми інтересами, використовувати свої сили і можливості для вирішення проблем сексуального партнера, велика самовіддача в коханні. Варто зазначити, що надто високий рівень жертовності щодо партнера, може спричинити в подальшому залежність від людини і спровокувати нездорові стосунки.

Наступна шкала «Відповідальність» продемонструвала наступні результати: 8% - високий рівень, 48% - підвищений рівень, 32% - середній рівень, 12% - понижений. Це вказує на те, що майже половина досліджуваних виявляють високе почуття обов'язку, прагнення взяти на себе відповідальність за сексуального партнера і наслідки сексуальних відносин. Решта респондентів

відповідально ставляться до сексуальних контактів, проте надмірного почуття обов'язку не проявляють.

За шкалою «Любов, як вища цінність» були отримані такі дані: 8% - високий рівень, 60% - підвищений, 32% - середній рівень. Можемо прослідкувати, що лише для невеликого відсотка респондентів, любов є найбільшим пріоритетом і цінністю, проявляється віра в любов як у вище почуття. Решта відповідей показали, що сучасна молодь все ж таки цінує таке почуття як любов, а також вміє зберегти стосунки за несприятливих обставин.

(Рис. 2.3.)

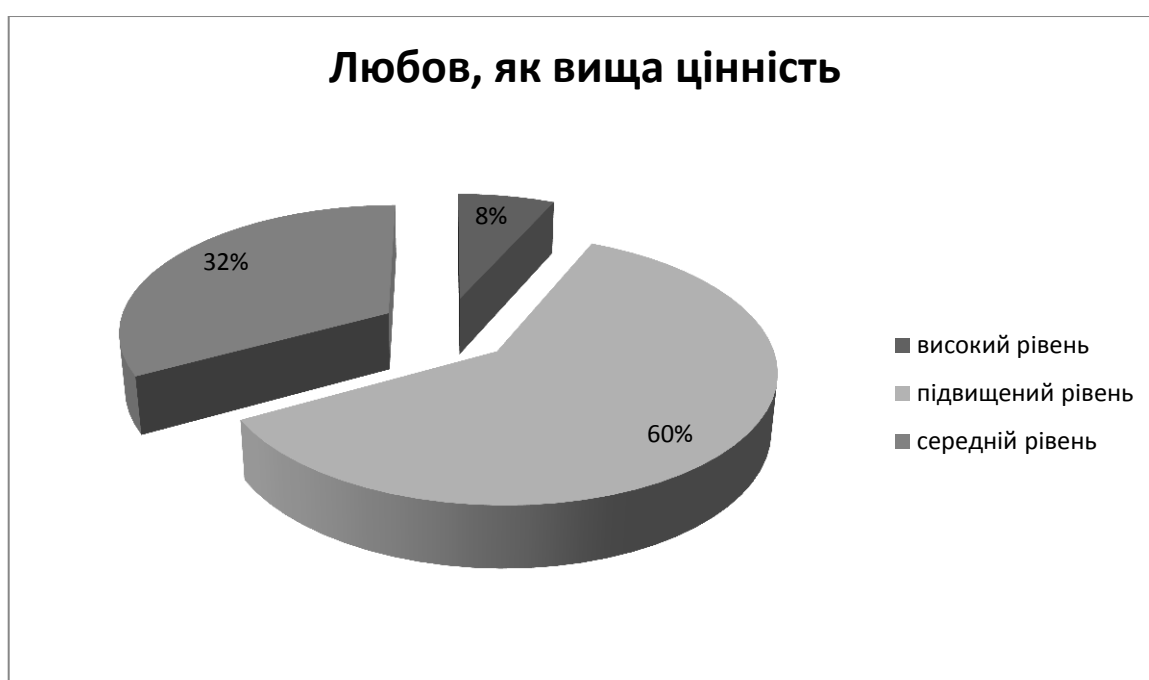


Рис. 2.3. Любов, як вища цінність

За шкалою «Ревнощі» показники розподілилися так: 36% - підвищений рівень, 50% - середній рівень, 14% - понижений рівень. Ця шкала вказує на сильне почуття ревнощів, невміння справитися з підозрілістю, нав'язливі конфлікти на ґрунті ревнощів. У більшості учасників дослідження хоч і спостерігається схильність до ревнощів, проте ця тенденція не є критичною. Надмірну підозрілість і нав'язливі конфлікти респонденти намагаються не використовувати у стосунках з партнером.

Шкала «Різноманітність» показала такі результати: 26% - підвищений рівень, 66% - середній, 8% - понижений. Дані результати демонструють

потребу в різноманітності сексуальних контактів, їх способів і форм, проте більше уваги все ж таки приділяється чуттєвій стороні і любові як почуттю, а не лише задоволенню сексуальних потреб.

За шкалою «Фемінність» результати такі: 8% - високий рівень, 20% - підвищений рівень, 34% - середній, 32% - понижений, 6% - низький. Фемінність - на протигагу маскулітності - жіночність, тонкість, вишуканість, інтуїттивність, прояв діяльності, властивої жінкам. За цією шкалою на вищих рівнях розташовані відповіді жінок, відповіді чоловіків відповідають нижчим рівням прояву.

Остання шкала «Небажаність сексуальних контактів на службі» продемонструвала такі показники: 6% - високий рівень, 14% - підвищений, 48% - середній, 32% - понижений. Дані результати показують, що більшість досліджуваних хоч і не виявляють особливого протесту проти сексуальних контактів на роботі, але й розпочинати такі стосунки особливого бажання теж не мають.

Щодо одиничних запитань за даною методикою, то результати такі:

На питання №15 94% учасників відповіло – ні, 6% - так. Дана тенденція вказує, що більшість досліджуваних не відчуває сильні страждання від нерозділеного кохання або втрати коханого.

На питання №30 відповіді такі: 74% - так, 26% - ні. Це питання вказує на здатність швидко звільнитися від любовної недуги, розлучитися з людиною без жалю і переживань. Можна прослідкувати, що далеко не всім досліджуваним легко розпрощатися з коханою людиною без емоційних переживань та потрясінь.

На питання №45 відповідь «так» дали 86%, відповідь «ні» - 14%. Ці показники демонструють те, що більшість учасників отримують задоволення від сексу, решта не достатньо задоволені своїм статевим життям.

На питання №60 відповіді такі: так – 80%, ні – 20%. Дане питання вказує на визнання гетеро сексуальних контактів як норми.

Згідно з питанням №75 46% респондентів віддають перевагу бути коханим, а ніж кохати самому, решта – 54% виявляють протилежну тенденцію.

На питання №90 відповіді більш однозначні. 94% - відповіли так, 6% - відповіли ні, тобто більше 90% досліджуваних визначають вірність як найвищу цінність.

На питання №105 досліджувані відповіли так: 66% - так, 34% - ні. Дане питання показує те, чи задоволені респонденти своїм сексуальним життям. Варто додати, що задоволення від сексу отримує більший відсоток, а ніж загальна задоволеність власним сексуальним життям на даний момент.

Питання №120 показало, що 40% досліджуваних мали тривалі перерви в сексуальних відносинах, 60% таких перерв у відносинах не мали.

На питання №135 відповіді були такі: 8% - так, 92% - ні. Тобто більшість учасників дослідження уникають удавання і симулювання тих почуттів, яких насправді немає.

На останнє запитання №150 всі респонденти відповіли однозначно і стовідсотково – ні. Тобто жоден досліджуваний не виявляє бажання змінити свою стать.

Висновки до розділу II

За допомогою підібраних психодіагностичних методик було проведено психологічне дослідження сексуальності та особливостей сексуальної поведінки сучасної молоді, що допоможе виправити чи передбачити певні можливі помилки у розвитку власної сексуальності.

Емпіричне дослідження особливостей сексуальності особистості показало, що сучасна молодь виявилася не такою розкутою та відвертою як її часто змальовують. Також більшість учасників експерименту задоволені своїм статевим життям, досить терпимо ставляться до різних проявів сексуальності. Сучасній молоді характерний середній рівень сором'язливості та сексуального збудження, а ще вони не приховують, що деякі сексуальні практики викликають в них огиду. В міру свого досить молодого віку, досліджувані не приховують свого інтересу до фізичної сторони сексу та проявів агресивності. Загалом опитувані усвідомлено сприймають як позитивні, так і можливі негативні сторони сексуальності.

Як показують результати дослідження, молодь виявляє недостатній рівень обізнаності щодо феномену сексуальності і різних її аспектів. Сучасні дівчата і юнаки часто не розуміють певних особливостей сексуальності, про які варто знати для гармонійного розвитку і прийняття власної особистості.

Результати емпіричного дослідження сексуальності вказують на наявність певної проблеми, щодо задоволеності сучасної української молоді власною сексуальністю і своїм статевим життям. Цікавим також є і питання сексуального дебюту, першого сексуального досвіду, що є дуже важливим. В даному дослідженні, як і в інших сучасних дослідженнях сексуальності, було виявлено зниження вікової планки, тобто молодь все частіше вступає в сексуальні контакти в досить юному віці.

На формування сексуальності особистості також має вплив сексуальна культура суспільства, також вона формує сексуальні норми індивіда, його сексуальну поведінку, систему цінностей, заборон та правил.

Потрібно зазначити, що підвищення освітнього рівня, розширення наукових знань молоді – необхідна умова зрушень у розвитку їхньої статевої свідомості, підвищення сексуальної культури, виникнення усвідомленої потреби будувати інтимні стосунки на кращих взірцях етнічної, психологічної, сексуальної культур. Сексуальна освіта і виховання дозволить молоді розібратися в помилкових і шкідливих теоріях. Оволодівши всім багатством сексуального досвіду і створюючи нові цінності, молодь тим самим вдосконалює себе.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ

3.1. Обґрунтування змісту та процедури психологічного корекційного впливу

Після проведення констатуючого експерименту і визначення його результатів для психокорекційного впливу було обрано ряд шкал, а саме: терпимість, задоволеність, сором'язливість, сексуальна огида (за методикою Г. Айзенка) та жертвовність, ревності (за методикою О. Ф. Потьомкіної). Дані шкали були обрані через дещо низькі результати і недостатню розвиненість та задоволеність респондентів своєю сексуальністю, що і виявилось в результатах констатуючого експерименту.

У корекційній роботі приймали участь 50 осіб.

Психокорекційний вплив складався із трьох взаємодоповнюючих блоків:

1. Першим елементом впливу є лекція на тему «Фізіологічні особливості сексуальності чоловіків та жінок» (додаток Г), а також презентаційні матеріали на тему «Психологія сексуального поведіння» (додаток Е).
2. Другим елементом впливу було обрано перегляд молодіжного серіалу «Статеве виховання» (англ. «Sex education»). Для перегляду було обрано перший сезон серіалу, що включає 8 серій, він був представлений компанією Netflix 11 січня 2019 року. В серіалі висвітлено такі теми, як сексуальна ідентичність, гіперсексуальність, мимовільна стриманість, мастурбація, любовна сором'язливість, підліткова сексуальність, підліткова вагітність, ризикована сексуальна поведінка.
3. Третім блоком впливу стало заняття у формі психологічного марафону, що включало у себе сукупність психологічних технік для покращення актуальної ситуації розвитку сексуальності досліджуваних. (додаток Д)

Далі надається детальніший опис кожного із елементів впливу.

Як метод корекційного впливу було застосовано лекцію на тему «Фізіологічні особливості сексуальності чоловіків та жінок», а також презентаційні матеріали на тему «Психологія сексуального поведіння».

Вибір такого методу і такої тематики, пов'язаний із недостатньою обізнаністю сучасної молоді щодо сексуальності людини і фізіологічних процесів, які при цьому виникають.

Ерекція, еякуляція, оргазм, різні типи сексуальних конституцій – це ті базові поняття, які повинна знати кожна людина, досягнувши віку статевої зрілості, для нормального гармонійного розвитку власної сексуальності.

В процесі лекції розглядалися основні особливості нормальної сексуальності чоловіків та жінок і відмінності між ними. Було також висвітлено стадії розвитку лібідо для чоловічої та жіночої статі. Розглядалася і така особливість як оргастичність жіночої статі. Адже значна частина жінок відчуває хвилювання і психологічний неспокій, через те, що вважає себе не здатними отримати повне задоволення від статевого акту. Часто жінки поспілкувавшись з подругами, які описують яскраве сексуальне задоволення, або подивившись телевізор, начитавшись сумнівних інтернет-даних, отримують не зовсім правдиве і адекватне враження про жіночий оргазм. Тому дуже важливо розвивати свою сексуальність і розуміти свою фізіологічну природу.

В презентації було висвітлено такі моменти сексуальної поведінки як: поняття сексуальної поведінки людини, особливості чоловічої і жіночої сексуальності, любов і розвиток сексуальних відносин, форми сексуальної поведінки.

Метою презентації даних матеріалів досліджуванним був не лише певний корекційний вплив, але й досягнення просвітницьких, профілактичних цілей, тобто ознайомити сучасну молодь з особливостями сексуальності в максимально доступній формі.

В матеріалах лекції та презентації було використано доступне пояснення наукових термінів та положень для найповнішого розуміння особистості.

Як засіб психологічного впливу, для досягнення корекційних, розвивальних та профілактичних цілей, було використано молодіжний серіал «Статеве виховання» (англ. «Sex education»). Для перегляду було обрано перший сезон серіалу, що включає 8 серій, він був представлений компанією Netflix 11 січня 2019 року. В серіалі висвітлено такі теми, як сексуальна ідентичність, гіперсексуальність, мимовільна стриманість, мастурбація, любовна сором'язливість, підліткова сексуальність, підліткова вагітність, ризикована сексуальна поведінка.

Дія серіалу розгортається в середній школі маленького містечка Мурдейл. В основі сюжету лежать ситуації, в які потрапляють однокласники головного героя - Отіса Мілборна, що живе зі своєю матір'ю - Джин Мілборн, яка є відомим фахівцем з сексології та психології стосунків. У першому сезоні серіалу в перші ж дні навчального року Отісу доводиться допомогти з сексуальними проблемами шкільного хулігана і задираки в обмін на обіцянку залишити в спокої його друга. Талант Отіса вирішувати інтимні проблеми підлітків стає очевидним для Мейв Вайлі, яка пропонує герою консультувати однокласників за гроші. Ідея зближення з Мейв спонукає Отіса погодитися і почати робити бізнес, так в маленькій британській школі з'являється секс-терапія.

Особливістю даного серіалу є те, що кожна нова серія починається із зображення сексуальної сцени, яка позначає проблему, що буде вирішуватися головним героєм. В даному випадку, сексуальні проблеми підлітків стали фоном для висвітлення більш глибоких питань дорослішання, прийняття власної індивідуальності, етичного вибору, пошуку сенсу життя. Автори «Статевого виховання» надали велику увагу актуальним проблемам цькування в школах, гомофобії, конфлікту поколінь, вживання наркотиків і можливих причин для суїциду. На відміну від інших молодіжних серіалів, «Статеве виховання» робить мінімальний акцент на атрибутах сучасної епохи, намагаючись зосередити увагу глядача на живих відносинах між людьми.

Серіал «Статеве виховання» є чудовою демонстрацією проблем сучасної молоді, зокрема і сексуального характеру. Він також демонструє, як, все ж таки, батькам варто реагувати на певні особливості їхніх дітей. У серіалі підіймаються питання, пов'язані із сексуальною ідентичністю та сексуальною орієнтацією, які досить гостро постають у всьому світі. Також, розглядається проблема абортів у підлітковому та юнацькому віці.

На мою думку, «Статеве виховання» є справжнім проривом в кінематографії такого характеру. Адже, десятки років, проблема сексуальності замовчувалася або була відображеною у кіно досить викривлено. Даний серіал дав змогу сучасній молоді, підліткам, їхнім батькам вільно отримати реальну правдиву інформацію про сексуальну проблематику і по-новому оцінити сучасну ситуацію розвитку сексуальності.

В Україні, де питання статевого розвитку і сексуального виховання замовчується як в школах, так і в сім'ях, серіал такого формату стає рятівним кроком для молоді, яка хоче отримати відповіді на хвилюючі запитання. Це допоможе особистості у прийнятті себе таким як ти є, а також поверне розуміння і бачення сексу і сексуальності, як чогось брудного та сороміцького, чогось, що висміюється і постає як табу протягом століть.

Найголовніше, що «Статеве виховання» - це проста, легка і доступна форма, отримати відповіді на такі «непрості» запитання, а також переосмислити власну сексуальність і знайти шлях її розвитку і гармонізації.

Для проведення корекційної роботи із досліджуваними, крім лекції, презентації і перегляду серіалу, було обрано заняття у форматі психологічного марафону. Заняття складається із 11 технік різного напрямку відповідно до тих критеріїв, які в процесі констатуючого експерименту були обрані для впливу.

Вправи спрямовані на розвиток сексуальності, на підвищення близькості із партнером, на розвиток довіри, впевненості в собі, а також на підвищення задоволеності своєю сексуальністю та стосунками з близькою людиною.

Для корекційної роботи із досліджуваними, було застосовано елементи символдраматичного методу, а саме мотиви «Кущ троянди» для чоловіків і

«Автостоп» для жінок. Це мотиви, які дозволяють побачити реальну ситуацію сексуальності і те, де зараз особистість знаходиться у своєму сексуальному розвитку. Також вони надають змогу людині побачити певні власні особистісні особливості з якими можна працювати далі.

Наступною технікою є «Коло» (І. А. Дружиніної), яка теж спрямована на розвиток власної сексуальності. Дана техніка дозволяє побачити реальну картину сексуального життя особистості і її уявлення про власну сексуальність. Методика має діагностичне значення. Вона дозволяє побачити певні нюанси, з якими можна психологічно працювати і, що варто змінити для покращення сексуальної взаємодії.

Наступним блоком технік були вправи на близькість. Дані методики спрямовані на розвиток близькості між партнерами, на підвищення здатності переживати близькість та дистанцію, а також на знаходження способів проведення часу з партнером.

Результатами констатуючого експерименту було виявлено досить низький рівень впевненості в собі та довіри до інших людей, тому частина технік спрямована на корекцію цих моментів. Адже впевненість і довіра є одними з основних особливостей потрібних для нормальної сексуальності.

Останній блок технік спрямований на підвищення задоволеності. Метою даних вправ є показати людині можливості для підвищення задоволеності, для щирого і правдивого вираження власних почуттів і налагодження контакту з близькою людиною.

3.2. Оцінка ефективності реалізації програми психологічного корекційного впливу на сексуальність особистості

Для встановлення наявності статистично значимої різниці в показниках до та після корекційного впливу було використано Т-критерій Вілкоксона, який дає можливість співставити показники, виміряні в різних ситуаціях, в даному випадку, до та після формуючого етапу експерименту. Використання даного критерію дозволить встановити ефективність корекційної програми.

Для етапу формуючого експерименту із застосованих методик було обрано шість показників: терпимість, задоволеність, сором'язливість, сексуальна огида (за Методикою Г. Айзенка) та жертовність, ревності (за методикою О. Ф. Потьомкіної).

Проаналізуємо результати дослідження окремо за кожною із шкал.

Шкала терпимості

Гіпотези:

H_0 : Показники після проведення корекційного впливу перевищують значення до впливу. Тобто загальний рівень терпимості підвищився.

H_1 : Показники після проведення впливу менші ніж до впливу. Тобто рівень терпимості знизився.

До впливу, $t_{до}$	Після впливу, $t_{після}$	Зсув ($t_{до}-$ $t_{після}$)	Абсолютні величини різниці	Ранговий номер різниці
8	9	1	1	18.5
7	8	1	1	18.5
3	4	1	1	18.5
10	11	1	1	18.5
7	8	1	1	18.5
6	8	2	2	41
9	10	1	1	18.5
12	13	1	1	18.5
9	11	2	2	41
13	14	1	1	18.5
8	9	1	1	18.5
7	7	0	0	2
4	6	2	2	41
8	10	2	2	41
6	7	1	1	18.5

10	11	1	1	18.5
6	7	1	1	18.5
4	5	1	1	18.5
7	7	0	0	2
7	8	1	1	18.5
11	12	1	1	18.5
3	4	1	1	18.5
8	10	2	2	41
6	7	1	1	18.5
9	11	2	2	41
7	8	1	1	18.5
8	9	1	1	18.5
13	14	1	1	18.5
6	8	2	2	41
8	9	1	1	18.5
9	12	3	3	49.5
11	14	3	3	49.5
9	11	2	2	41
6	8	2	2	41
6	7	1	1	18.5
7	8	1	1	18.5
8	10	2	2	41
12	13	1	1	18.5
9	10	1	1	18.5
7	8	1	1	18.5
6	7	1	1	18.5
7	8	1	1	18.5
10	10	0	0	2
8	9	1	1	18.5
8	10	2	2	41
11	13	2	2	41
7	9	2	2	41
10	12	2	2	41
6	8	2	2	41
7	8	1	1	18.5
Сума				1275

Сума по стовбцю рангів $\sum=1275$

$$T = \sum R_t = 0$$

Критичні значення для Т-критерія Вілкоксона для n=50:

$$T_{кр} = 397 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 466 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості в даному випадку простягається вліво, емпіричне значення Т потрапляє у зону значимості: $T_{емп} < T_{кр}(0,01)$.

Гіпотеза H_0 підтверджується. Показники після впливу перевищують показники до. Рівень сексуальної терпимості у досліджуваних підвищився.

Шкала задоволеності

Гіпотези:

H_0 : Показники після проведення колекційного впливу перевищують значення до впливу. Тобто загальний рівень задоволеності підвищився.

H_1 : Показники після проведення впливу менші ніж до впливу. Тобто рівень задоволеності знизився.

До впливу, $t_{до}$	Після впливу, $t_{після}$	Зсув ($t_{до}$ - $t_{після}$)	Абсолютні величини різниці	Ранговий номер різниці
9	10	1	1	20
4	5	1	1	20
11	12	1	1	20
10	11	1	1	20
6	8	2	2	41
9	11	2	2	41
2	3	1	1	20
5	7	2	2	41
9	10	1	1	20
10	11	1	1	20
6	7	1	1	20
9	11	2	2	41
7	9	2	2	41
11	12	1	1	20
8	10	2	2	41
12	12	0	0	3.5
5	7	2	2	41
10	11	1	1	20
10	10	0	0	3.5
6	8	2	2	41
11	12	1	1	20
8	9	1	1	20
9	10	1	1	20
10	12	2	2	41
4	5	1	1	20
11	12	1	1	20
7	8	1	1	20
7	10	3	3	49.5
3	3	0	0	3.5
4	6	2	2	41
9	10	1	1	20
5	8	3	3	49.5
9	11	2	2	41
6	7	1	1	20
11	11	0	0	3.5
10	11	1	1	20
7	8	1	1	20
6	6	0	0	3.5

9	10	1	1	20
10	11	1	1	20
8	10	2	2	41
9	10	1	1	20
5	6	1	1	20
10	11	1	1	20
4	6	2	2	41
9	11	2	2	41
6	7	1	1	20
7	9	2	2	41
9	10	1	1	20
6	6	0	0	3.5
Сума				1275

Сума по стовбцю рангів $\Sigma=1275$

$$T = \sum R_i = 0$$

Критичні значення для Т-критерія Вілкоксона для $n=50$:

$$T_{кр} = 397 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 466 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості в даному випадку простягається вліво, емпіричне значення Т потрапляє у зону значимості: $T_{емп} < T_{кр}(0,01)$.

Гіпотеза H_0 підтверджується. Показники після впливу перевищують показники до. Рівень задоволеності сексуальністю у досліджуваних підвищився.

Шкала сексуальної сором'язливості

Гіпотези

H_0 : Показники після проведення впливу менші ніж до впливу. Тобто рівень сексуальної сором'язливості знизився.

H_1 : Показники після проведення впливу більші ніж до впливу. Тобто рівень сексуальної сором'язливості підвищився.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	0	-1	1	31.5
0	0	0	0	13.5
3	1	-2	2	40.5
0	0	0	0	13.5
1	0	-1	1	31.5
0	0	0	0	13.5
2	1	-1	1	31.5
0	0	0	0	13.5

0	0	0	0	13.5
4	2	-2	2	40.5
2	0	-2	2	40.5
0	0	0	0	13.5
3	1	-2	2	40.5
0	0	0	0	13.5
5	2	-3	3	47
0	0	0	0	13.5
0	0	0	0	13.5
1	0	-1	1	31.5
6	2	-4	4	50
0	0	0	0	13.5
2	1	-1	1	31.5
5	3	-2	2	40.5
0	0	0	0	13.5
3	3	0	0	13.5
3	3	0	0	13.5
0	0	0	0	13.5
2	0	-2	2	40.5
4	3	-1	1	31.5
3	0	-3	3	47
3	3	0	0	13.5
0	0	0	0	13.5
4	3	-1	1	31.5
2	0	-2	2	40.5
3	3	0	0	13.5
0	0	0	0	13.5
0	0	0	0	13.5
3	0	-3	3	47
0	0	0	0	13.5
4	3	-1	1	31.5
2	0	-2	2	40.5
4	3	-1	1	31.5
5	2	-3	3	47
0	0	0	0	13.5
3	3	0	0	13.5
0	0	0	0	13.5
3	0	-3	3	47
4	3	-1	1	31.5
3	3	0	0	13.5
0	0	0	0	13.5
0	0	0	0	13.5
Сума				1275

Сума по стовбцю рангів $\Sigma=1275$

Сума рангів цих «рідких» напрямків складає емпіричне значення критерія

T:

3	0	-3	3	46.5
3	0	-3	3	46.5
4	3	-1	1	14.5
5	4	-1	1	14.5
3	3	0	0	2
3	2	-1	1	14.5
4	3	-1	1	14.5
4	4	0	0	2
3	1	-2	2	34
3	2	-1	1	14.5
4	3	-1	1	14.5
3	2	-1	1	14.5
5	4	-1	1	14.5
5	3	-2	2	34
6	4	-2	2	34
5	3	-2	2	34
4	2	-2	2	34
5	4	-1	1	14.5
5	3	-2	2	34
4	2	-2	2	34
6	4	-2	2	34
4	2	-2	2	34
5	3	-2	2	34
5	4	-1	1	14.5
6	4	-2	2	34
4	3	-1	1	14.5
Сумма				1275

Сума по стовбцю рангів $\sum=1275$

Сума рангів цих «рідких» напрямків складає емпіричне значення критерія

T:

$$T = \sum R_i = 2 + 2 + 2 = 6$$

$$T_{кр} = 397 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 466 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості в даному випадку простягається вліво, емпіричне значення T потрапляє у зону значимості: $T_{емп} < T_{кр}(0,01)$.

Гіпотеза H_0 підтверджується. Показники після впливу є меншими ніж показники до. Рівень сексуальної сором'язливості у досліджуваних знизився.

Шкала жертовності

Гіпотези

H_0 : Показники після проведення впливу менші ніж до впливу. Тобто рівень жертовності знизився.

H_1 : Показники після проведення впливу більші ніж до впливу. Тобто рівень жертовності підвищився.

До впливу, $t_{до}$	Після впливу, $t_{після}$	Зсув ($t_{до}$ - $t_{після}$)	Абсолютні величини різниці	Ранговий номер різниці
5	3	-2	2	43
4	3	-1	1	25
6	5	-1	1	25
6	4	-2	2	43
4	3	-1	1	25
5	5	0	0	6
6	5	-1	1	25
3	3	0	0	6
8	5	-3	3	49
8	7	-1	1	25
7	5	-2	2	43
4	3	-1	1	25
6	3	-3	3	49
4	3	-1	1	25
7	6	-1	1	25
5	5	0	0	6
8	6	-2	2	43
8	5	-3	3	49
8	6	-2	2	43
7	5	-2	2	43
8	8	0	0	6
4	3	-1	1	25
6	5	-1	1	25
7	7	0	0	6
6	5	-1	1	25
8	7	-1	1	25
8	7	-1	1	25
4	4	0	0	6
6	4	-2	2	43
8	7	-1	1	25
8	7	-1	1	25
5	5	0	0	6
7	6	-1	1	25
8	7	-1	1	25
8	7	-1	1	25
6	5	-1	1	25
8	7	-1	1	25
4	3	-1	1	25
7	6	-1	1	25
8	8	0	0	6
6	4	-2	2	43
8	7	-1	1	25
4	3	-1	1	25
7	5	-2	2	43
8	7	-1	1	25

5	5	0	0	6
5	5	0	0	6
7	7	0	0	6
4	3	-1	1	25
8	7	-1	1	25
Сума				1275

Сума по стовбцю рангів $\sum=1275$

Сума рангів цих «рідких» напрямків складає емпіричне значення критерія Т:

$$T = \sum R_i = 6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+6 = 66$$

$$T_{кр} = 397 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 466 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості в даному випадку простягається вліво, емпіричне значення Т потрапляє у зону значимості: $T_{емп} < T_{кр}(0,01)$.

Гіпотеза H_0 підтверджується. Показники після впливу є меншими ніж показники до. Рівень жертовності у досліджуваних знизився.

Ревнощі

Гіпотези

H_0 : Показники після проведення впливу менші ніж до впливу. Тобто рівень ревнощів знизився.

H_1 : Показники після проведення впливу більші ніж до впливу. Тобто рівень ревнощів підвищився.

До впливу, $t_{до}$	Після впливу, $t_{після}$	Зсув ($t_{до}-$ $t_{після}$)	Абсолютні величини різниці	Ранговий номер різниці
8	7	-1	1	26.5
4	3	-1	1	26.5
5	4	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
4	3	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
4	3	-1	1	26.5
7	7	0	0	4
6	5	-1	1	26.5
5	3	-2	2	46
3	3	0	0	4

6	5	-1	1	26.5
7	4	-3	3	48.5
6	5	-1	1	26.5
6	6	0	0	4
7	4	-3	3	48.5
6	5	-1	1	26.5
4	3	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
7	4	-3	3	48.5
6	5	-1	1	26.5
5	5	0	0	4
8	7	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
7	4	-3	3	48.5
6	5	-1	1	26.5
4	3	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
5	5	0	0	4
6	5	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
4	3	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
8	7	-1	1	26.5
6	6	0	0	4
6	5	-1	1	26.5
8	8	0	0	4
8	7	-1	1	26.5
6	5	-1	1	26.5
Сума				1275

Сума по стовбцю рангів $\sum=1275$

Сума рангів цих «рідких» напрямків складає емпіричне значення критерія

T:

$$T=\sum R_i= 4+4+4+4+4+4+4=28$$

$$T_{кр}=397 (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=466 (p\leq 0.05)$$

Зона значимості в даному випадку простягається вліво, емпіричне значення T потрапляє у зону значимості: $T_{\text{емп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

Гіпотеза H_0 підтверджується. Показники після впливу є меншими ніж показники до. Рівень ревнощів у досліджуваних знизився.

Згідно з отриманими результатами, ефективність корекційного психологічного впливу за розробленою програмою є статистично підтвердженою. Після проведення даної програми показники за шкалами терпимості і задоволеності підвищилися, а за шкалами сексуальної сором'язливості, сексуальної огиди, жертвності і ревнощів – знизилися, як і було прогнозовано.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було описано програму психологічного корекційного впливу з метою покращення існуючої ситуації розвитку сексуальності сучасної молоді. До даної програми було включено три блоки психологічного впливу, а саме: ознайомча лекція та презентаційні матеріали, перегляд тематичного серіалу, заняття у формі психологічного марафону.

Сексуальність є певною рушійною силою соціальної активності людини, оскільки спрямована на досягнення не тільки сексуального задоволення, але і такого соціально-психологічного стану як щастя, а також підвищення якості життя. Переживання, які пов'язані із статевою приналежністю, визначають вибір того чи іншого варіанту поведінки навіть в ситуаціях, свідомо не пов'язаних з сексуальними контактами в вузькому сенсі.

Сексуальність є одним з важливих рушійних чинників в пізнанні людиною навколишньої дійсності. Вона виступає фактором, що спонукає людей до спільного проживання і діяльності, є рушійною силою зближення і об'єднання людей, однією з основних складових сімейного життя. Саме тому важливим є розуміння та прийняття власної сексуальності.

Було виокремлено і проаналізовано кожен елемент впливу та особливості його проведення.

Також було статистично підтверджено ефективність даної системи впливу та сукупності обраних технік за допомогою статистичного Т-критерію Вілкоксона.

Отже, розроблена нами програма може бути застосованою у роботі з людьми для підвищення задоволеності сексуальністю і прийняття власної сексуальності такою, якою вона є. Також такі методи впливу як лекція та перегляд серіалу є загальнодоступними, і можуть поширюватися на велику кількість людей, що сприятиме підвищенню толерантності і розуміння різноманітних проявів сексуальності. Всі психологічні техніки, які були використані у ході програми, підібрані з урахуванням результатів емпіричного

дослідження сексуальності молоді і направлені на певні особливості особистості, що безпосередньо пов'язані із сексуальністю.

Загалом, дана програма психологічного корекційного впливу стала досить ефективним методом у роботі із сучасною молоддю.

ВИСНОВКИ

Отже, сексуальність це системне поняття, що виявляється в основних рівнях, що впливають на життєдіяльність людини: біологічному, психологічному, соціальному та культурному. Для сексуальності характерні стереотипи, що склалися на рівні як культурних норм і правил, так і на мікросоціальному, психологічному рівні, засвоєних з сім'ї і найближчого кола спілкування і відносин.

Сексуальність являє собою рушійну силу соціальної активності людини, оскільки спрямована на досягнення не тільки сексуального задоволення, а й соціально-психологічного стану, що позначається як «щастя», підвищення якості життя. Переживання, пов'язані зі статтю, визначають вибір того чи іншого варіанту поведінки навіть у ситуаціях, свідомо не пов'язаних з сексуальними контактами у вузькому сенсі.

Сексуальність є одним з важливих рушійних факторів у пізнанні людиною навколишньої дійсності.

Сексуальність є чинником, що спонукає людей до спільного проживання та діяльності, є рушійною силою зближення та об'єднання людей, однією з основних складових сімейного життя.

Розуміння сексуальності, відповідальне ставлення до сексу та вміння керувати своїми потягами є обов'язковою умовою розвитку особистості.

У проведеному теоретичному аналізі сексуальної сфери було виокремлено три основних поняття: сексуальність, стать та секс. Також висвітлено різноманітні концепції сексуальності, як соціологізаторського, так і біологізаторського підходів. Чітко визначено стратегії та аспекти сексуальності, етапи психосексуального розвитку, відхилення у сексуальній сфері особистості, міжстатеві особливості феномену сексуальності.

Ми визначили також, що на формування сексуальності особистості вагомий вплив здійснює проходження етапів психосексуального розвитку,

виховання в сім'ї та в закладах освіти, спілкування з однолітками і безпосередній особистий досвід.

За результатами емпіричного дослідження можна визначити, що сучасна молодь досить відповідально і усвідомлено ставиться до сексу та сексуальної сфери загалом. Проте, треба зазначити, що вітчизняній освіті надзвичайно бракує програм, які інформували б молоде покоління з приводу сексуальності. Даній темі потрібно приділяти більше уваги, не переходячи межу особистої інтимності. При цьому сучасна молодь потребує вищого рівня сексуальної обізнаності, і не лише з практичної точки зору.

За результатами практичної частини роботи було статистично підтверджено ефективність розробленої програми. Це вказує на потребу у таких програмах і застосування їх в роботі психолога з молодими людьми. Адже вітчизняна психологія має дуже малу кількість досліджень пов'язаних із сексуальністю особистості і відповідних адекватних програм її розвитку. Внаслідок цього ми стикнулися з проблемою сексуальної необізнаності і неприйняття власної сексуальності як особистісного прояву.

Також варто додати, що об'єктивні відомості про сексуальність людей дають можливість розбиратися в безлічі проблем, як суто особистих, так і соціальних чи моральних, і тим самим глибше пізнати самих себе і інших людей. Сексуальна грамотність може привести до розумної і відповідальної сексуальної поведінки людей по відношенню один до одного і допоможе їм приймати важливі рішення в цій області. Сексуальна освіченість - безцінна підготовка до життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимова Л. Н. Психология сексуальности. / Л. Н. Акимова // – Одесса: СМІЛ, 2005. – 198 с.
2. Асланян Т. С. Психологічні особливості сексуальної поведінки сучасних жінок / Т. С. Асланян, О. В. Шевельдіна. // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. – №3. – С. 13–17.
3. Басс Д. Еволюция сексуального влечения / Дэвид Басс. – Москва: Альпина Паблішер, 2017. – 510 с.
4. Берн Е. Ігри, у які грають люди / Ерік Берн. – Харків: «Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016. – 256 с.
5. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь – справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов // – СПб.: Питер Ком, 1999. С. 13.
6. Бутовская М. Л. Антропология пола / Марина Львовна Бутовская. – Фрязино: Век-2, 2013. – 272 с.
7. Бэрн Э. Секс в человеческой любви. / Э. Бэрн // – М.: Эксмо, 2003. – 352с.
8. Гудименко О. В. Социальная психология (практикум) [Електронний ресурс] / О. В. Гудименко, И. М. Шилова. – 2010. – Режим доступу до ресурсу: <https://studfile.net/preview/4017638/page:43/>.
9. Гупаловська В. А. Психологічні особливості сексуальних установок молоді / В. А. Гупаловська, Н. Стрілець. // Збірник наукових праць ЛНУ ім. Івана Франка. – 2013. – №10. – С. 89–94.
10. Гупаловська В. А. Теорії та моделі сексуальності: чи є місце для духовності? / В. А. Гупаловська. // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». – 2016. – №3. – С. 54–64.
11. Діденко С. В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. / С. В. Діденко // Київ: Арістей, 2003. – 312 с.
12. Діденко С.В., Козлова О.С. Психологія сексуальності. / С. В.

Діденко, О. С. Козлова // – К.: Академвидав, 2009. – 304 с.

13. Затонська Ю. Психологічна профілактика як спосіб формування культури сексуального здоров'я в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Юлія Затонська // XVIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД». – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2945>.

14. Здоровье и интимная жизнь: социологические подходы: сборник статей / под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. – СПб.: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2011. – 324 с.

15. Здравомыслова Е., Темкина А. От лицемерия к рационализации: трансформация дискурсивного режима сексуальности / Е. Здравомыслова, А. Темкина // Российский гендерный порядок: социологический подход / Санкт-Петербург, 2007.

16. Зинченко Ю. П. Особенности сексуальной сферы студенток вуза / Ю. П. Зинченко, Н. И. Айзман. // Сибирский психологический журнал. – 2012. – №43. – С. 59–67.

17. Иванова Н. Ю. Психологические аспекты понятия «сексуальность» / Н. Ю. Иванова. // Вестник ТГПУ. – 2011. – №11. – С. 81–86.

18. Ильин Е. Пол и Гендер. / Евгений Ильин // – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.

19. Калуга В. Ф. Приречена сексуальністю. Проблема ідентичності людини з огляду на її сексуальну природу: [монографія] / В. Ф. Калуга // — Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2011. — 488 с.

20. Кащенко Е. А. Основы социокультурной сексологии. / Е. А. Кащенко // – Москва: URSS, 2011. – 256 с.

21. Квинн В. Прикладная психология. / Вирджиния Квинн // – СПб.: Питер, 2000. — 560 с.

22. Келли Г. Основы современной сексологии. / Г. Келли // – СПб.: Питер, 2000. – 896 с.
23. Клаучек С. В. Физиологические основы сексуальности мужчин и женщин: научное пособие / С. В. Клаучек, Е. В. Лифанова. – Волгоград, 2006. – 74 с.
24. Кон И. С. Подростковая и юношеская сексуальность. / И. С. Кон // – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 208 с.
25. Кон И. С. Сексология. / И. С. Кон // – М.: Академия, 2004. – 384 с.
26. Кон И. С. Человеческие сексуальности на пороге XXI века. / И. С. Кон // М.: Академия, 2000. – 238 с.
27. Кони́на М. А., Холмогорова А. Б. Стратегии сексуального поведения в современной культуре // Культурно-историческая психология. 2015. Т. 11. №1. С. 61-70
28. Консультирование при сексуальных проблемах мужчин [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <http://www.fineplogic.ru/fplos-270-1.html>.)
29. Кормилицин А. В. Выбор долговременного партнера: концепции биологического и психологического / А. В. Кормилицин, И. В. Рудин, Н. А. Кочурина – Вестн. Томского гос. пед. ун-та, 2012. – с. 112-120.
30. Корсини Р., Ауербах А. Психологическая энциклопедия. 2-е издание. / Раймонд Корсини, Алан Ауербах // – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
31. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е издание. / Грейс Крайг, Дон Бокум // - СПб.: Питер, 2016. – 944 с.
32. Крайлюк А. І. Соціально-психологічні умови оптимізації сімейних стосунків / А. І. Крайлюк. // «Актуальні проблеми психології» збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – №45. – С. 116–119.

33. Кудрявцев В. Т. Сексуальность - это человеческое в человеке / В. Т. Кудрявцев. // Психологическая публицистика. – 2009. – С. 270–281.
34. Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики // Символдрама. Сборник научных трудов под редакцией Я.Л. Обухова и В.А. Поликарпова. - Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001. – 416 с.
35. Лекция 4. Психология сексуального поведения [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://rzgmu.ru/images/files/9/14772.pdf>.
36. Лидерс А. Г.. Психологічне обстеження сім'ї: навч. посібник-практиум для студ. фак. психології вищ. навч. закладів / А. Г. Лидерс. - 2-е вид. - М.: Видавничий центр «Академія», 2007 – 432 с.
37. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 107с.
38. Лоуэн А. Секс и любовь. Любовь и оргазм. / Александр Лоуэн // – М., 1997.
39. Мартель Б. Сексуальность, любовь и гештальт. / *Бриджит Мартель* // — СПб.: Речь, 2006. – 193 с.
40. Мастерс У., Джонсон В., Колонди Р. Основы сексологии. / У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колонди // - М.: Мир. 1998. – 702 с.
41. Милютина Е. Терапия для двоих [Электронный ресурс] / Екатерина Милютина – Режим доступа до ресурсу: <https://psychologist.com.ua/statji/o-semje/terapiya-dla-dvoih-6-7-584/>.
42. Огаркова Е. С. Психологические условия сексуальности / Е. С. Огаркова. // European science. – 2017. – №7. – С. 59–62.
43. Огаркова Е. С. Сексуальность как психологический феномен / Е. С. Огаркова. // Вестник науки и образования СГУ. – 2017. – №6. – С. 66–67.
44. *Ориентация* / Дж. Мани, П. Такер // Сексология. Хрестоматия; под ред. Д.И. Исаева. – СПб.: ПИТЕР, 2001. – 512с.

45. Очерки динамической психиатрии. Транскультуральное исследование / под ред. М. М. Кабанова, Н. Г. Незнанова – Спб.: Институт им В. М. Бехтерева, 2003. – 438 с.
46. Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ сексуальности. / Д. Я. Райгородский // — Самара: Вахрах, 2002. – 193 с.
47. Ромек В. Тренинг наслаждения / В. Ромек, Е. Ромек. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 160 с.
48. Самовнушение «Повышение уверенности» [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 26.05.2011. – Режим доступа до ресурсу:
http://azps.ru/training/volya/samovnushenie_povyshenie_uverennosti.html
49. Сексология / ред. Д. Н. Исаев. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – с. 512
50. Смахтіна Н. О. Індивідуально-психологічні особливості жіночої сексуальності.: [автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук] / Н. О. Смахтіна // - Харків, 2011.
51. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе. Комплекс упражнений для уверенности / Мануэль Дж. Смит. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 327 с.
52. Тайсон Ф. Психоаналитические теории развития / Ф. Тайсон, Р. Тайсон. – Москва: Когито-центр, 2015. – 531 с.
53. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего / Клаус Фопель. – Москва: Генезис, 2013. – 288 с.
54. Фрейд З. Влечения и их судьбы, психология бессознательного / З. Фрейд [под ред. А. М. Боковикова] – М.: СТД, 2006. – 221с.
55. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. / Зигмунд Фрейд // – Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2015. – 480 с.
56. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. / Зигмунд Фрейд // – Санкт-Петербург : Азбука, Азбука-Аттикус, 2015. – 224с.

57. Фрейд З. Тайнство девственности. / Зигмунд Фрейд // – Харьков: Клуб семейного досуга, 2015. – 432с.
58. Фуко М. Воля к истине: по ту сторону знания, власти и сексуальности / Мишель Фуко // – М.: Бахрах-М, 2002. – 448с.
59. Ясперс К. Общая психопатология / К. Ясперс – М.: Практика, 2000. – 1056 с.
60. Bolin A. Human sexuality : biological, psychological, and cultural perspectives / A. Bolin, P. Whelehan. – New York: Routledge, 2009. – 624 с.
61. Cavendish M. Sex and Society / Marshall Cavendish. – Marylebone: Cavendish Square, 2010. – 960 с.
62. Greenberg. Exploring the Dimensions of Human Sexuality / Greenberg, C. Bruess, S. Oswalt., 2016. – 824 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник сексуальності Г. Айзенка

Інструкція: Перед Вами 159 тверджень, на 153 з них дайте відповідь так або ні. На запитання 154-159 дайте одну чітку відповідь. Опитування анонімне, правильних і неправильних відповідей тут немає, намагайтеся бути максимально відвертими.

1. Чи буде вас більше поважати партнер, якщо ви станете трохи скромнішим і менш фамільярним з ним?
2. Ви згодні, що секс без любові є вкрай незадовільним?
3. Навколишні умови для сексуального збудження вкрай важливі для мене.
4. В цілому я задоволений своїм сексуальним життям.
5. Невинність - найбільш цінна якість, якою володіє дівчина.
6. Я вкрай мало думаю про секс.
7. Іноді мені важко контролювати і управляти моїми сексуальними переживаннями.
8. Онанізм шкідливий для здоров'я.
9. Якщо я люблю партнера, то можу дозволити робити з ним все що завгодно.
10. Я відчуваю задоволення від дотику до моїх ерогенних зон.
11. Я позбавлений нормального сексуального життя.
12. Мені неприємно випадково побачити «любов» тварин прямо на вулиці.
13. Мені не обов'язково любити і поважати партнера, щоб насолоджуватися ласками любові.
14. Я сексуально не надто привабливий.
15. Якщо відверто, то я надаю перевагу людям моєї статі.
16. Сексуальні контакти ніколи не були проблемою для мене.
17. Мені неприємно бачити людей, що обіймаються прямо на вулиці.
18. Іноді сексуальні переживання неприємні мені.
19. Часом я відчуваю дефіцит сексуальних контактів.
20. Моя сексуальна поведінка ніколи не приносить мені будь-яких ускладнень.
21. Моє інтимне життя носить випадковий характер.
22. Я ніколи не признавав (а) багато побачень.
23. Я свідомо намагаюся підтримувати секс-форму своєю уявою.
24. Я відчуваю почуття провини щодо свого сексуального досвіду.
25. Мене не турбує, якщо моя майбутня дружина (чоловік) не буде незайманою (незайманим).
26. Іноді я боюся себе і своїх думок, коли уявляю, що я хотів би зробити в сексуальному плані.
27. Я приходжу в замішання щодо своїх сексуальних почуттів по відношенню до осіб своєї статі.

28. У мене є багато друзів протилежної статі.
29. Я, відчуваючи сильні сексуальні почуття, не можу висловити їх, коли надається шанс.
30. Мені небагато потрібно, щоб збудити свої сексуальні почуття.
31. Мої батьки стримували мою сексуальність.
32. Думки про секс хвилюють мене занадто сильно.
33. Особи моєї статі часто притягують мене.
34. Існують деякі речі, які я не бажав (а) б робити в присутності когонебудь.
35. Діти повинні отримувати знання щодо сексуальних проблем.
36. Я розумію гомосексуалістів.
37. Я думаю про секс майже кожен день.
38. Не слід займатися сексом до початку сімейного життя.
39. Сексуальне збудження дуже легко опановує мною.
40. Думка про секс-оргії мені огидна.
41. Краще не мати сексуальних відносин до шлюбу.
42. Я знаходжу привабливою можливість «кольорового» сексу.
43. Мені подобається дивитися сексуальні ілюстрації.
44. Мене дуже часто мучить совість з приводу сексу.
45. Мої релігійні погляди не сумісні з сексом.
46. Іноді сексуальні почуття переполюють мене і беруть наді мною верх.
47. Я нервую в присутності протилежної статі.
48. Сексуальні думки приводять мене до запаморочення, божевілля.
49. Коли я відчуваю сексуальне збудження, то не можу ні про що думати, крім задоволення.
50. Я відчуваю себе легко з людьми протилежної статі.
51. Я не люблю, коли мене цілують.
52. Мені важко вести бесіду з людьми протилежної статі.
53. Я не хочу знати всієї правди життя, поки не подорослішаю.
54. Я відчуваю себе більш комфортно з людьми своєї статі.
55. Я насолоджуюся ласками.
56. Секс приносить мені багато занепокоєнь.
57. Протизаплідні засоби повинні бути повсюдно дозволені.
58. Для мене не представляє інтересу спостерігати за оголеними.
59. Іноді, думаючи про секс, я приходжу в сильне хвилювання.
60. Думки про сексуальні збочення іноді хвилюють мене.
61. Я зазвичай соромлюся говорити про секс.
62. Молоді люди повинні дізнаватися про секс через свій досвід.
63. Іноді жінки повинні бути сексуально агресивні.
64. Сексуальні жарти мені огидні.
65. Я впевнений у своїй привабливості.
66. Люди повинні дізнаватися про секс поступово, у міру експериментування.
67. Молоді люди повинні мати можливість повертатися вночі без суворої перевірки.
68. Іноді мною опановує бажання принизити сексуального партнера.
69. Мені необхідно захищати мою дитину від надмірного знання про секс.
70. Тривале використання «самополегшення» не є небезпечним

для здоров'я.

71. (М) Я сильно збуджуюся від дотику жіночих грудей. ((Ж) якщо чоловік торкається моїх грудей).
72. Для мене залучення в більш ніж один сексуальний акт - «справа честі».
73. Для деяких людей гомосексуалізм є нормою.
74. Немає нічого поганого спокусити дорослу людину, щоб дізнатися, як він (вона) «це» робить.
75. Іноді я відчуваю ворожість до мого сексуального партнера.
76. Мені подобається дивитися ілюстрації з оголеними фігурами.
77. Якщо у мене є шанс підглянути випадково інтимну сцену «любові», не будучи поміченим, я обов'язково скористаюся цим.
78. Порнографія повинна бути дозволена у вільному продажі.
79. Проституція повинна бути легалізована.
80. Рішення щодо абортів має стосуватися не одних лише жіночих інтересів.
81. На телебаченні існує занадто багато аморальних програм.
82. Подвійна мораль, яка веде чоловіків до великої свободи, природна і не повинна скасовуватися.
83. Ми повинні повністю усунути інститут шлюбу.
84. У молодості у мене був невдалий сексуальний досвід.
85. У театрі і кіно не повинно бути сексуальною цензури.
86. Секс, безсумнівно, моя найвища насолода.
87. Загроза сексуальної вседозволеності підриває фундамент цивілізованого суспільства.
88. Секс повинен служити тільки

цілям народження потомства, а не особистим задоволення.

89. Абсолютна вірність одному партнеру протягом усього життя - такий же абсурд, як і безшлюбність.
90. Я віддаю перевагу займатися любов'ю під ковдрою і в темряві.
91. Сучасна насиченість сексом широко культивується рекламою і пресою.
92. Мені принесе задоволення спостереження того, як мій постійний сексуальний партнер займається любов'ю з ким-небудь ще.
93. Сексуальні ігри серед підлітків абсолютно нешкідливі.
94. Жінки не мають такого сильного сексуального потягу, як чоловіки.
95. Я став (а) б голосувати за закон, що дозволяє полігамію.
96. Навіть при регулярному інтимного життя мастурбація урізноманітнює його.
97. Я волів би мати постійних сексуальних партнерів щоночі.
98. Я сексуально збуджуюся тільки вночі і ніколи днем.
99. Я віддаю перевагу партнерам старшим за мене.
100. Мої сексуальні фантазії часто включають прочуханку.
101. Я видаю багато вокального шуму під час любові.
102. Секс з незнайомцем або іноземцем найбільш збуджує.
103. Я ніколи не можу обговорювати секс з моїми батьками.
104. Існують деякі речі, які я роблю виключно для задоволення мого сексуального партнера.
105. У мене ніколи не було впевненості, чи відчуваю я оргазм.
106. Для мене лише деякі речі важливіші за секс.

107. Я дуже обережний щодо вагітності.
108. Мій сексуальний партнер задовольняє мене повністю.
109. Секс - це найважливіше для мене.
110. Більшість чоловіків схиблені на сексі.
111. Бути хорошим в ліжку-вкрай важлива якість для мого майбутнього чоловіка (дружини).
112. Я насолоджуюся дуже тривалими попередніми увертюрами.
113. Мені легко сказати партнеру про те, що мені подобається, а що ні в його сексуальній техніці.
114. Мені імпонує, якщо мій сексуальний партнер більш досвідчений і спокусливий.
115. Для мене важливіші психологічні якості мого сексуального партнера, ніж фізичні.
116. Іноді під час близькості я відчуваю бажання подряпати або вдарити мого сексуального партнера.
117. Ще не було нікого, хто б міг задовольнити мене в ліжку.
118. Я відчуваю себе менш досвідченою в питаннях сексу, ніж мої друзі.
119. Мене приваблює груповий секс.
120. Думки про заборонені відносини збуджують мене.
121. Я зазвичай відчуваю агресивність по відношенню до сексуального партнера.
122. Я вважаю, що маю середню сексуальну активність.
123. Я відчуваю велике хвилювання, коли дивлюся на сексуальні фотографії.
124. Я боюся сексуальних відносин.
125. Я віддаю перевагу, щоб сексуальний партнер в одязі і манерах був більш сексуальний.
126. Я не можу зупинити спроби сексуального контакту.
127. Фізичний секс - найбільш важлива частина шлюбу.
128. Я віддаю перевагу приймати правила гри, продиктовані моїм сексуальним партнером.
129. Мені не подобається грубий, «нерозбавлений» секс.
130. Я завжди займаюся любов'ю в оголеному вигляді.
131. Фізична привабливість вкрай важлива для мене.
132. Союз гнучкості і чутливості в сексі - найбільш важлива якість.
133. Мені естетично неприємні геніталії будь-якого сексуального партнера.
134. Я заперечую вважати «три букви» лайливим словом в змішаній компанії.
135. Ідея обміну дружинами (чоловіками) вкрай неприваблива для мене.
136. Романтична любов - лише юнацька ілюзія.
137. Необхідність оберегатися заважає мені займатися любов'ю, фарбуючи її холодом і розумністю.
138. Мені подобається фізичний контакт з представниками протилежної статі.
139. Я не можу обговорювати сексуальні проблеми з чоловіком або звичним сексуальним партнером.
140. Люди, які приймають стриптиз, сексуально ненормальні.
141. Оголене тіло людини - приємне видовище.
142. Я можу займатися сексом, легко залишаючи це заняття.
143. Я вважаю, що тривале вживання протизаплідних засобів небезпечно

для жіночого здоров'я.

144. Мене не дуже турбує, якщо мій сексуальний партнер мав сексуальні стосунки ще з ким-небудь.

145. Чоловіки (Ж) (жінки (М)) більш егоїстичні в сексуальній практиці, ніж жінки (чоловіки).

146. Деякі форми сексуальної практики мені огидні.

147. Справедливо, що чоловіки повинні домінувати в сексуальних відносинах.

148. Жінки часто використовують секс для посилення своїх достоїнств.

149. Читання жіночих журналів вселяє невпевненість в сексі.

150. В питаннях сексу жінки, мабуть, завжди не на першому місці.

151. Ви підете, якщо вас запросили на «блакитний» фільм?

152. Ви будете читати порнографічну книгу, якщо вам її запропонують?

153. Якщо вас запросили на оргію, ви приймете в ній участь?

154. В ідеалі я вважаю за краще мати сексуальне спілкування:

А. Ніколи.

Б. 1 раз на місяць.

В. 1 раз в тиждень.

Г. 2 рази в тиждень.

Д. 3 - 5 разів на тиждень.

Е. Кожен день.

Ж. Більш ніж 1 раз на день.

155. (М) Чи було у вас коли-небудь стан імпотенції?

А. Ніколи. Б. 1 - 2 рази.

В. Кілька разів. Г. Часто.

Д. Дуже часто. Е. Завжди.

155. (Ж) Чи було у вас стан фригідності?

А. Ніколи.

Б. 1 - 2 рази.

У кілька разів.

Г. Часто.

Д. Дуже часто.

Е. Завжди.

156. (М) Чи відчували ви передчасне завершення?

А. Дуже часто.

Б. Часто.

В. Середньо.

Г. Нечасто.

Д. Майже ніколи.

Е. Ніколи.

156. (Ж) Ви відчуваєте оргазм в процесі сексуального спілкування?

А. Дуже часто.

Б. Часто.

В. Середньо.

Г. Нечасто.

Д. Майже ніколи.

Е. Ніколи.

157. В якому віці ви вперше вступили в сексуальні стосунки?

158. Вкажіть в балах силу вашого сексуального бажання: від 10 балів (абсолютно переповнює) до 1 бала (слабке, практично відсутнє).

159. Як сильно впливають на вашу сексуальність мораль, естетика, релігія та ін. Вкажіть в балах: від 10 балів (дуже сильно, до повного гальмування) до 1 бала (дуже слабо, майже не впливають)

Анкета «Особистісне ставлення до сексу»

Інструкція: дайте, будь ласка, короткі відповіді на запитання перед Вами. Опитування анонімне, намагайтеся бути максимально відвертими, адже вірних або невірних відповідей на ці запитання немає.

1. Як Ви розумієте поняття «сексуальність»?
2. Який вік на Вашу думку є прийнятним для початку статевих відносин?
3. Ви за чи проти сексу до шлюбу?
4. Чи повинна сучасна молодь бути сексуально обізнаною?
5. Чи потрібні програми сексуального виховання для старшокласників у школах?
6. Чи маєте Ви сексуальні стосунки ?
7. На Вашу думку, чи потрібне для сексу кохання?
8. Ви вважаєте себе розкутою людиною?
9. Чи легко Ви можете говорити про сексуальність з іншими людьми?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю?
11. Чи впливає зовнішність на статеві стосунки?
12. Чи хотіли б Ви народитися людиною іншої статі?
13. Чи отримуєте Ви задоволення від статевих контактів?
14. Чи маєте Ви постійного статевого партнера?
15. Як Ви ставитеся до безпечного сексу (до засобів контрацепції)?
16. Чи легко Вам було відповісти на ці запитання?

Методика оцінки сексуального профілю О. Ф. Потьомкіної

Інструкція

Дайте відповідь на наступні нижче питання двома способами: «Так», якщо ваша поведінка відповідає ствердно відповім на запитання, і «Ні», якщо ваша відповідь буде негативною . Якщо ви відповіли «Так», то обведіть номер відповідного питання в бланку реєстрації відповідей.

Текст опитувальника

1. Ви зазвичай не стримані в прояві своїх почуттів у процесі сексуального спілкування?
2. Ви частіше самі проявляєте ініціативу при знайомстві з чоловіком (жінкою)?
3. Ви вважаєте обов'язковим, щоб сексуальний партнер витрачався на вас?
4. Вас можна назвати дуже розбірливим у виборі сексуального партнера?
5. Ви надмірно активні в сексі?
6. Для вас має велике значення естетичність обстановки під час сексу?
7. Ви зазвичай відчуваєте більшу ніжність стосовно сексуальному партнерові?
8. Ви можете багато чим пожертвувати заради коханої людини?
9. Ви прагнете захистити від страждань людини, якого любите?
10. Ви ставите любов вище всяких інших цінностей?
11. Ви ревнивий чоловік?
12. Ви віддаєте перевагу різноманітність форм сексуального спілкування?
13. Чи відчуваєте ви здригання при вигляді павуків, черв'яків?
14. Ви категорично проти любовних історій на службі?
15. Буває, що ваші страждання по коханій людині стають не сумісними з життям?
16. Ви емоційно реагуєте на ті ласки, які дарує вам ваш сексуальний партнер?
17. Вам легко зізнаватися у своїх почуттях людині, яка хвилює вас?
18. Ви вимагаєте, щоб сексуальний партнер надавав вам послуги з оплати ваших покупок?
19. Вам необхідний чуйний і розуміє вас сексуальний партнер?
20. Трапляється, що в пориві пристрасті ви готові всі змести на своєму шляху?
21. Ви дуже педантичні у виборі сексуального партнера?
22. У пориві ніжності ви вимовляєте слова любові, приємні вашому партнерові?
23. Трапляється, що ви, влаштовуючи справи коханої людини, забуваєте про свої?
24. Ви згодні, що вас не обтяжують деякі зобов'язання, які накладають інтимні стосунки?
25. Ви продовжуєте любити людину навіть у тому випадку, якщо він не приносить вам сексуального задоволення?
26. Ревнощі часто супроводжує ваші почуття?
27. Буває, що ви не обмежуєтеся одним сексуальним партнером через бажання урізноманітнити відчуття?

28. Вам приносить задоволення читання сентиментальних романів, новел, історій?
29. Вам зазвичай вдається уникнути інтимних відносин з товаришами по службі?
30. Ви задоволені інтимною стороною вашому житті?
31. Ви бурхливо проявляєте почуття до коханої людини?
32. Ви і в сексі не з «боязкого десятка»?
33. Для вас велике значення має соціальний статус сексуального партнера?
34. Ви схильні скоріше залишитися на самоті, ніж «спати з ким попало»?
35. Ви частіше за інших відчуваєте стан сексуального збудження?
36. Зовнішня привабливість партнера для вас має вирішальне значення?
37. Ви не приймаєте грубості в сексі?
38. Для вас часто любов обертається самозреченням?
39. Ви приймаєте на себе відповідальність за кохану людину?
40. Для вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?
41. Почуття ревності вконець вимотує вас?
42. Ви цікавитесь еротичної літературою, фільмами для розширення свого сексуального репертуару?
43. Ви багато уваги приділяєте своїй зовнішності?
44. Вам сильно завадило б, якщо ваш сексуальний партнер був би вашим товаришем по службі?
45. Заняття сексом доставляють вам велике задоволення?
46. Вам роблять зауваження з приводу того, що ви занадто бурхливо проявляєте свої почуття?
47. Ви впевнені в своїх сексуальних можливостях?
48. Ви вибираєте сексуального партнера по його положенню і матеріального достатку?
49. Мало хто з сексуальних партнерів задовольняє вашим вимогам в сексі?
50. Ваші думки часто зайняті питаннями сексу?
51. Ви розлучаєтеся з сексуальним партнером, якщо виявляєте його неохайність?
52. Почуття ніжності до сексуального партнера поширюються зазвичай і на близьких йому людей, все, що пов'язано з ним?
53. Ви зазвичай живете інтересами коханої людини, а ваші при цьому відходять на задній план?
54. Почуття обов'язку залишає вас з людиною, яку ви вже не любите?
55. Почуття любові надихає вас, додає сили?
56. Ви важко переносите навіть легке кокетство коханої людини по відношенню до інших у вашій присутності?
57. Ви надаєте велике значення різноманітності форм сексуального спілкування?
58. Ви відчуваєте розчуження побачивши симпатичного дитини?
59. Кращий спосіб приховати ваші прихильності - не заводити їх на роботі?
60. Ви впевнені, що нормальні сексуальні стосунки можливі тільки з особами протилежної статі?

61. Ваші сексуальні відчуття супроводжуються бурхливої емоційної реакцією?
62. Ви впевнено почуваете себе в спілкуванні з особами протилежної статі?
63. Ви обриваєте сексуальні стосунки, якщо партнер не витрачається на вас?
64. Ви віддаєте перевагу сексуального партнера, що відповідає найвищим вашим вимогам і бездоганного в усіх відношеннях?
65. У вашій уяві часто виникають еротичні сцени, що призводять вас в сильне збудження?
66. У вас може пропасти бажання інтимної близькості через відчуття неприємного запаху?
67. Траплялося, що ви допускали грубість по відношенню до сексуального партнера?
68. Уміння жертвувати багато чим заради коханої людини - ваша відмітна риса?
69. Людина, яку ви любите, може покластися на вас до кінця?
70. Ви відчуваєте більшу потребу в любові як у високому почутті?
71. Ви мучите ревнощами свого улюбленого, влаштовуючи сцени, сварки?
72. Ви прагнете знаходити нові і нові форми сексуального спілкування?
73. Вас відрізняють м'якість, доброта, співчуття до інших людей?
74. Ви дуже побоюєтеся інтриг на службі через інтимних відносин?
75. Ви більш віддаєте перевагу бути коханим, ніж любити самому?
76. Ви зазвичай дуже стримані в прояві своїх емоцій в сексуальному спілкуванні?
77. Вас часто охоплює боязкість і невпевненість при бажанні бачити кохану людину?
78. Для вас неприйнятні матеріальні розрахунки в любові?
79. Вас цікавить груповий секс?
80. Питання сексу вас мало цікавлять?
81. Вам хотілося б взяти участь в оргіях?
82. Грубість сексуального партнера може доставити вам задоволення, урізноманітнити і розважити?
83. Ви егоїст у коханні?
84. Вам ближче думка, що в сексуальних відносинах кожен повинен відповідати за себе?
85. Ви переконані, що любові немає?
86. Ви ревнуєте без видимої причини?
87. В інтимних стосунках ви віддаєте перевагу сталість?
88. Для вас звична важка фізична робота?
89. Вам зручно, якщо сексуальний партнер - ваш товариш по службі?
90. Вірність у коханні - найважливіша для вас цінність?
91. Вас дратує надмірний прояв емоцій в сексуальному спілкуванні?
92. Через боязкості вам важко зважитися на сексуальний контакт?
93. Ви безкорисливі у коханні?

94. Ви можете закрити очі на багато недоліків людини, що доставляє вам сексуальне задоволення?
95. У вас багато інших, більш важливих проблем, ніж секс?
96. Ви хотіли б спати з повією (порочним чоловіком)?
97. Чи траплялося вам агресивно реагувати на сексуального партнера?
98. Ви легко приймаєте жертви від коханої людини?
99. Ви за любов, вільну від відповідальності?
100. Любов - найбільша цінність для вас?
101. Вам вдається приховати свої ревності, навіть якщо вона дуже сильна?
102. Ви прагнете до сталості в інтимному житті?
103. Ви часто вживаєте в мові нецензурні вирази?
104. Ви легко нехтуєте думкою товаришів по службі, які засуджують ваші інтимні зв'язки?
105. Ви задоволені вашим сексуальним життям?
106. Ви байдужі до відчуттів і переживань вашого сексуального партнера?
107. Ваша боязкість перешкоджає отриманню найбільш повного сексуального задоволення?
108. Вам байдуже, чи престижний соціальний стан вашого партнера?
109. У вас виникає інтимна прихильність до людей з негарною зовнішністю?
110. Ви приділяєте мало уваги питанням сексу?
111. Ви байдужі до зовнішнього вигляду сексуального партнера?
112. Ваш сексуальний партнер часто відзначає вашу зайву грубість?
113. У вас багато своїх проблем і немає часу займатися проблемами сексуального партнера?
114. Небажання брати на себе будь-яку відповідальність зупиняє вас від багатьох інтимних зв'язків?
115. Вам спокійніше жити без любові?
116. Вас дуже дратує ревності?
117. Ви вважаєте, що інтерес до еротичної літератури, фільмів непристойний?
118. Ви здатні витримати велике напруження душевних і фізичних сил?
119. Вас не лякає конфлікт по службі через інтимних відносин на роботі?
120. Трапляється, що тривалий час вам доводиться обходитися без сексуального партнера?
121. Вас дратує емоційність сексуального партнера?
122. Трапляється, що сильний потяг перекривається боязкістю і страхом?
123. Для вас образлива орієнтація на матеріальне благополуччя у коханні?
124. Вас часто доля пов'язує в інтимних відносинах з тихими і малопомітними людьми?
125. Ви намагаєтеся уникати інтимних відносин як обтяжливих для вас?

126. Вам байдужа явно неестетичного обстановка при сексуальних контактах?
127. Коли ви зліться, то можете вдарити коханої людини?
128. Особисті інтереси вам важливіше, ніж інтереси сексуального партнера?
129. Вас відлякує від сексуальних контактів відповідальність за їх наслідки?
130. Людина, яку ви любите, є для вас вищою цінністю на Землі?
131. Вам важко викликати в собі почуття ревності?
132. Вас дратує занадто багато різноманітності в інтимних стосунках?
133. Ви можете в суперечці перейти «на кулаки»?
134. Вам подобається «втирати ніс» товаришам по службі, демонструючи свої інтимні прихильності?
135. Ви вмієте добре прикидатися в інтимних стосунках?

Лекція на тему «Фізіологічні особливості сексуальності чоловіків і жінок»

План

1. Основні прояви нормальної сексуальності чоловіків
2. Стадії лібідо у чоловіків
3. Основні прояви нормальної сексуальності жінок
4. Стадії лібідо у жінок

1. Основні прояви нормальної сексуальності у чоловіків

Основні прояви нормальної сексуальності у чоловіків

- ерекція,
- еякуляція,
- оргазм,
- статевий потяг.

1. Ерекція

Ерекція - збільшення статевого члена в обсязі в порівнянні зі станом спокою і набуттям його механічної твердості, необхідної для введення в піхву і проведення статевого акту. Є елементарним, стійким і в той же час найбільш уразливим феноменом чоловічої сексуальності.

Може виникати як простий рефлекс, що протікає на рівні спинного мозку, а може з'являтися за участю вищого відділу нервової системи - кори головного мозку.

2. Рефлекторна природа ерекцій

Ерекція може виникати при впливі подразників на органи чуття (зорові, слухові, тактильні, нюхові), які надходять в кору головного мозку і потім в сексуальні центри проміжного мозку, звідки вони передаються в довгастий і спинний мозок. Частина їх досягає центру в крижовому відділі спинного мозку, збуджуючи його.

Інші подразники вже у верхніх поперекових сегментах «відгалужуються» і проходять через симпатичні волокна, що виходять з поперекових сегментів, а потім через підчеревне сплетіння надходять безпосередньо в член.

Саме за таким механізмом психічні подразники, викликають ерекцію, що було доведено на собаках з перерізанним спинним мозком між поперековими і крижовий сегментами, у яких проте з'являлася ерекція при вигляді самок.

Ерекція також може наступати за допомогою уявлення та уяви.

З усіх ознак чоловічої сексуальності ерекція формується і виявляється першою - задовго до лібідо, еякуляції та оргазму, вона спостерігається у хлопчиків вже в грудному віці. Необхідно відзначити підвищену чутливість ерекцій до психотравмуючих впливів і негативних емоцій.

Ранкові ерекції можуть бути критерієм сексуального потягу або проявом сексуального біоритму, але ніяк не результатом чисто механічного переповнення сечового міхура, так як протягом дня наповнений сечовий міхур не викликає їх.

Основний механізм ерекції представлений посиленням припливу артеріальної крові, а уповільнення відтоку крові по венах грає при цьому лише допоміжну роль.

Головка статевого члена навіть на піку ерекції виявляється менш напруженою, що створює сприятливі умови для проходження сім'я через уретру і надає їй роль буфера, що запобігає травмам жіночих статевих органів.

Найбільш виражені ерекції спостерігаються у тих дорослих чоловіків, хто добре спить і бачить яскраві сни. Сновидіння незалежно від їх змісту супроводжують ерекції статевого члена. Сни страхітливого змісту послаблюють нічні ерекції, а сексуального змісту підсилюють їх.

Виявлено певний зв'язок між швидкістю рухів очних яблук під час сновидінь і виразністю ерекцій. Чим інтенсивніший рух очей під час сну, тим сильніша ерекція.

Як підкреслює Schnabl (1974), фалос став символом мужності і в свідомості чоловіка, багато хто з яких свою здатність до ерекції пов'язують з

розмірами статевого члена. Переоцінка фалоса в якості критерію чоловічої сили і здатності до сексуального задоволення жінки в значній мірі бере участь в патогенезі розладів ерекції у чоловіків.

У грудні 2003 розкрита таємниця найбільшого німецького порнокіноконцерта - дивовижна «природність» геніталій акторів. Даний успіх пов'язаний з використанням равликів, які викликають ерекцію у чоловіків і гіперемію статевих органів жінки. На думку проф.сексології Мюнхенського університету Клауса Гросса слиз, яким виділяється равликом надає найпотужнішу збудливу дію на людину. До складу слизу входить хеліцидний фермент - речовина, в десятки разів активніше, ніж віагра. Дана обставина і було успішно використано для виникнення швидкої і стійкої ерекції і бурхливого оргазму у чоловіків, ефективного збудження у жінок. Подібного неможливо досягти ніякими препаратами! (За матеріалами Спід-інфо, 2003).

3. Еякуляція

Еякуляція, або виверження, - виділення еякуляту (продукту діяльності сім'яників і простати).

Еякуляція, як і ерекція, - акт рефлекторний, але набагато більш складний. При серії статевих актів, що слідує один за одним, сперматозоїди зникають в четвертій порції і знову виявляються в еякуляті, отриманому після 2-3 діб статевого спокою. У зв'язку з цим, Кінзі давав рекомендації подружнім парам про ритм статевого життя для вагітності дружини.

Еякуляція починається з активного м'язового скорочення сім'явиносних проток і має дві фази.

Перша фаза - виведення сім'я

Друга фаза - вигнання еякуляту

Дія апарату еякуляції у окремих осіб досягає такої сили, що сім'янева рідина викидається на відстань більше 1 м.

4. Оргазм

Оргазм - це вищий ступінь пристрасного задоволеного відчуття в момент завершення статевого акту (або замінюючих його форм статевої активності).

Сексологія пояснює оргазм як результат складної взаємодії ряду структурних утворень, розташованих на різних рівнях

- тазовому
- спинальному,
- діенцефальному
- корковому.

Системна концепція оргазму допускає умовне виділення двох рівнів:

- церебрального (об'єднує всі коркові умовнорефлекторні комплекси статевої сфери, парацентральної часточки і пов'язані зі статевою сферою відділи проміжного мозку, в тому числі зорових горбів);
- сегментарного (поперековий і крижовий відділи спінальних центрів еякуляції з їх екстраспинальним, в тому числі пріорганним, забезпеченням).

Дисоціації між оргазмом і еякуляцією, коли сім'явиверження настає під час сну при нічних полюціях (при зниженні стримуючого впливу кортикальних відділів), у багатьох випадках не супроводжується оргазмом.

У випадках оргазму без еякуляції мають місце зворотні співвідношення: різке зниження (аж до повного функціонального паралічу) збудливості нижнього, сегментарного рівня поряд з функціональним збереженням, а нерідко з підвищенням збудливості (тобто зниженням порогів) церебрального рівня.

У момент оргазму відбувається еякуляція сім'я. М'язи біля основи пеніса і навколо анального отвору ритмічно скорочуються з інтервалом 0,8 с, одночасно охоплюючи зовнішню уретру. Яечка під час оргазму максимально підняті. Найбільша кількість сперми виділяється при перших декількох скороченнях. Чоловіки під час оргазму часто відчувають мимовільне скорочення м'язів всього тіла, виробляючи при цьому поштовхи тазом. Частота пульсу, дихання і артеріальний тиск досягають максимальних показників.

На думку К. Імелінського, існує невелика кількість чоловіків, у яких в результаті навчання відбувається розщеплення між оргазмом і еякуляцією. Такі чоловіки здатні переживати оргазм без супутньої йому еякуляції, тобто з

істинною затримкою сім'явиверження не тільки назовні, але і всередину сечового міхура. Такий оргазм лише незначно знижує рівень сексуального збудження.

Основна роль оргазму полягає в закріпленні в процесі інтимної близькості тих, що зливаються мимовільних компонентів біологічного порядку, з одного боку, і індивідуальних особистісних проявів поведінкового порядку - з іншого.

Стадії лібідо у чоловіків:

1. Понятійна стадія пов'язана з формуванням у дитини свідомості і не має відношення на даному етапі до лібідо як такого. На цій стадії всі оточуючі дитину люди поділяються не лише на хлопчиків і дівчаток, а й на більш місткі категорії - чоловіків і жінок (мама і тато, бабусі й дідусі, тітки і дядька). Дитина поступово усвідомлює факт різностатевості і відносить себе до одної з них. Ця стадія позбавлена специфічного чуттєвого забарвлення, їй притаманна єдина позитивна емоція, яку відчуває дитина, - радість від рішення непростого інтелектуального завдання.

2. Романтична (платонічна) стадія характеризується головним чином фантазіями, в яких відбуваються уявні подвиги на честь об'єкта першої закоханості. Цій стадії властиві: високий розпал почуттів з елементами солодкого трагізму, самозречення і жертвовності, переконаність в унікальності пережитого і піднесення фізіологічного інстинкту до істинно людської любові.

3. Еротична стадія виражається в прагненні до ніжності і пестощів (словесних і тактильних). Ця стадія, надзвичайно характерна для жіночої сексуальності, чужа природі переважної більшості молодих чоловіків і частіше спостерігається у них при затримках психосексуального розвитку.

4. Сексуальна стадія протікає на тлі специфічних емоцій нижчого порядку, які, виникнувши в період статевого дозрівання, підтримуються потім постійною стимуляцією продуктами зовнішньої секреції (феномен Тарханова). Прояви цієї стадії, зазвичай перевищують індивідуальну фізіологічну норму (так звана юнацька гіперсексуальність), супроводжуються вибірковою

цікавістю до будь-якої сексуальної і генітальної тематики, спонтанними ерекціями з вираженим статевим збудженням, нічними полюціями і мастурбаторними ексцесами, що породжує душевні кризи і конфлікти між тими, що встигли скластися морально-етичними установками і оцінкою власного Я.

5. Стадія зрілої сексуальності характеризується гармонійним співвідношенням понятійного, піднесено-романтичного, еротичного та сексуально-почуттєвого елементів з усією системою морально-етичних ціннісних орієнтацій особистості. З досягненням зрілості чоловік знаходить повний контроль над своєю сексуальною поведінкою і в протилежність попередній стадії успішно пригнічує сексуальні тенденції, якщо їх прояв не відповідає часу і обставинам, а також суперечить його особистісним морально-етичним установкам (В.С.Володін, 2003).

2. Основні прояви нормальної сексуальності у жінок

Особливості жіночої сексуальності:

- більшість сексуальних розладів не перешкоджають інтимній близькості жінки;
- відрізняється більшою психологічністю, що обумовлює значну індивідуалізацію різних відтінків сексуальних переживань і сексуальної поведінки жінки;
- в динаміці становлення статевої свідомості у жінок відзначається тенденція до «застрявання» в еротичній фазі;
- у багатьох з жінок пробудження сексуального компонента лібідо і можливість переживати оргазм не наступають взагалі;
- виникнення оргазму іноді виявляється зміщеним або на більш ранні, ніж у чоловіків періоди життя, або (набагато частіше) на періоди, наступні за початком регулярного статевого життя;
- екстрагенітальні ерогенні зони грають значно більшу роль, ніж у чоловіків, а іноді навіть домінують над генітальними в процесі наростання збудження;

- провідну роль у формуванні статевої поведінки грає не сексуальне лібідо, тобто прагнення до статевого акту, а еротичне, тісно пов'язане з оцінкою особистісних якостей сексуального партнера;

- сексуальне задоволення менш тісно пов'язане з оргазмом, ніж у чоловіків. Навіть при достатньому сексуальному досвіді в умовах збудженої сексуальності частина статевих актів завершується без настання оргазму, і якщо при цьому відсутні ознаки фрустрації і емоційної незадоволеності, немає підстав відносити подібні випадки до патології;

- жіночий копулятивний цикл не має фінальної рефрактерної стадії, необхідної чоловікові для накопичення зрілих сперматозоїдів в еякуляті.

В сучасних стереотипах сприйняття сексуальних достоїнств жінки оргазму належить ключова роль, еквівалентна ерекції у чоловіка. Здатність жінки відчувати оргазм вважається специфічним людським придбанням в ході еволюції (В.С.Володін, 2003).

Основою оргазму є ритмічні скорочення статевих органів, більш виражені в нижній третині піхви, але спостерігаються також і в матці з інтервалом 0,8 с. Зазвичай реєструється від 3 до 10 подібних скорочень, причому яскравість оргастичних відчуттів залежить від інтенсивності і числа скорочень. На відміну від одноманітного оргазму у чоловіків оргастичні відчуття жінок можуть варіювати від найлегших, представлених, по А. М. Свядоцу, почуттям завершеності статевого акту з короткочасною затримкою дихання і декількома ковтальні рухи, до бурхливих проявів пристрасті з афективним звуженням свідомості, неконтрольованими рухами і звуками. Надзвичайно темпераментні натури, схильні до демонстративності, під час оргазму можуть проявляти парадоксальні реакції: ридання, нестримне говоріння, агресію.

Інтенсивність оргастичних відчуттів у жінок може варіювати навіть з одним партнером в залежності від:

- віку,
- досвіду,
- характеру ласк,

- фази менструального циклу,
- застосування методів контрацепції.

Види оргазму (А. М. Свядош)

- за джерелом виникнення - коїтальний і екстракоїтальний (поллюційний, мастурбаційний, петтінговий, випадковий);
- по локалізації - кліторальний; вагінальний; невизначеної локалізації;
- за течією - короткочасний (шпилястий); затяжний (хвилеподібний); одноразовий; багаторазовий;
- за інтенсивністю - сильний; помірний; слабкий.

За свідченням С. Кратохвіл, кліторальний оргазм спостерігається у 40-56% жінок, тобто частіше, ніж вагінальний (33-37%), а змішаний - у 27%.

У більшості жінок на відміну від стандартного пікоподібного оргазму у чоловіків спостерігається згладжений, куполоподібний тип розрядки, що триває до 20-30 с і довше. Іноді мають місце кілька хвилеподібних підйомів і спадів збудження, що дозволяє говорити про мультиоргастичність жінки, сексуальне задоволення у них спостерігається після завершення всієї індивідуальної оргастичної серії (на думку Л. В. Тимошенко з співавторами число таких жінок досягає 5%).

Стадії лібідо

1. Понятійна стадія формування лібідо у дівчаток характеризується елементами сексуальної поведінки: гра в ляльки, дочки-матері, будинок. Пріоритетний розвиток материнського інстинкту над власне сексуальними тенденціями зберігається на всіх етапах формування лібідо, і навіть при значних затримках останнього жінка залишається прекрасною матір'ю і дружиною.

2. Романтична стадія проявляється у вигляді прагнення подобатися, бажання звернути на себе увагу, фантазій, основний зміст яких зводиться до безкорисливої турботи з боку прекрасного і хороброго «лицаря».

На відміну від стрімкого розвитку сексуального лібідо в юнака, у дівчини риси романтичної стадії можуть зберігатися тривалий час, тісно сплавляючись з

еротичними елементами. У зв'язку з цим чіткі вікові кордони кожної стадії, які характерні для юнаків, у дівчат ніби розмиваються, допускають плавні взаємопереходи.

3. Еротична стадія супроводжується появою хвилюючого інтересу до еротичних ситуацій в кіно, літературі і оточенні дівчини. Фантазії набувають більш чуттєвого характеру, в них все виразніше проступають еротика дотиків, піднесена краса тіла, прагнення стати об'єктом залицяння.

4. Сексуальна стадія, яка характеризується тягою до близькості і здатністю до переживання оргазму, настає, як правило, після початку регулярного статевого життя. Незначна частина жінок, що починає відчувати оргазм до статевого дозрівання (9%, за даними А. Кінзі), характеризується наявністю патологічно високої збудливості і зацікавленістю парацентральної часточки кори головного мозку.

Бурхливий пубертатний розвиток жінок супроводжується більш раннім і інтенсивним проявом еротичної стадії, але без регулярного статевого життя або мастурбації пробудження сексуальної стадії в цих випадках спостерігається вкрай рідко. Відсутність сексуальної стадії протягом усього життя А. М. Свядош відзначав у 22,4% обстежених їм жінок.

Більшості жінок властиві циклічні коливання інтенсивності статевого потягу, причому, по А. Кінзі та ін., підвищення лібідо у більшості жінок доводиться на параменструальний період. З настанням інволюції у жінок статевий потяг зазвичай дещо знижується, в інших же випадках залишається незмінним або навіть зростає в менопаузі [23, с. 58-84].

Психологічні техніки для корекційного впливу

Вправи на розвиток сексуальності

Мотив «Кущ троянди» (для чоловіків)

Для корекційної роботи із досліджуваними, було застосовано елементи символдраматичного методу, а саме мотиви «Кущ троянди» для чоловіків і «Автостоп» для жінок.

Мотив «Кущ троянди» використовується для діагностики статевої свідомості чоловіків і має значний терапевтичний вплив на особистість. Автором методу символдрами є Х. Льойнер.

Клієнту пропонують уявити кущ троянди на краю луку, а потім зірвати з нього квітку.

Важливим є те, як виглядають квіти, нерішучість чоловіка зірвати квітку, його страх вколотися і т. д. Цей мотив має центральне значення для лікування сексуальних розладів.

Дослідження показують, що в слов'янській культурі мотив «кущ троянди» також виявився діагностично і психотерапевтично високоефективним.

Після проведення попередньої бесіди з сидячим в зручному кріслі клієнтом проводиться вправа на релаксацію за методикою, близькою до аутогенному тренінгу по Й. Шульцу. Після чого людині пропонується уявити «луку».

Після виникнення образу досліджуваний дає його загальну характеристику, включаючи як докладні деталі, так і почуття і суб'єктивні оцінки образу в цілому. Слід розпитати пацієнта про погоду, пори року, часу доби; про розміри луку, про те, що знаходиться за його краях, про рослинність на лузі. Образ луку - це материнсько-оральний символ, що відображає як зв'язок з матір'ю і динаміку переживань першого року життя, так і актуальний стан, загальний фон настрою. Фактор настрою може бути представлений в характері погоди, часу доби та пори року. Через 3-5 хвилин роботи з техніки мотиву «луку» людині пропонують озирнутися навколо і подивитися, чи є десь кущ

троянди. Як правило, кущ троянди виявляється десь на краю луку. Досліджуваного просять його докладно описати.

На цьому етапі клієнт отримує інструкцію вибрати одну з квіток троянди, яка подобається йому найбільше. Він дає розгорнутий опис обраної квітки і вказує підстави своєї переваги. Особливо важливим є суб'єктивний емоційний чуттєвий тон, пов'язаний з об'єктом вибору.

Квітку слід окреслити у всіх подробицях, описати колір, розмір, форму, описати, що видно, якщо заглянути в чашечку квітки і т. п. Колір троянди може відображати ступінь сексуальної зрілості. Вважається, що найсильніші емоції викликає у людини червоний колір. Поєднання червоного, жовтого і помаранчевого кольорів вважається найсексуальнішим. Рожеві квіти можуть символізувати інфантильність, «рожеві мрії», бажання, щоб оточуючі ставилися до тебе як до дитини; жовті троянди можуть бути пов'язані з ревностями; білі троянди - цнотливість, платонічні, духовні відносини, ідеалізація; помаранчеві троянди - символ сили особистості і можливого придушення навколишніх. Листя на стеблі символізують вітальну силу або її відсутність. Саме стебло символізує фалічний початок, опору, стрижень особистості. Шипи на стеблі троянди символізують небезпеки, що супроводжують пристрасть. Якщо в уяві особистості їх занадто багато, то така людина знаходиться у владі страху і перебільшує небезпеку. Якщо шипів немає або їх дуже мало, то така людина нехтує небезпеками, пов'язаними з сексуальними стосунками, не помічає їх, надмірно легковажна.

На наступному етапі пацієнту пропонується спробувати доторкнутися в своїй уяві кінчиком пальця до стебла, провести по ньому, торкнутися шипів, листя, пелюсток квітки і, нарешті, вдихнути аромат троянди. Досліджуваного розпитують про його почуття і відчуття. Важливо описати також емоційний тон, безпосередньо що йде від квітки.

Далі пропонується зірвати або зрізати троянду, що символічно характеризує формування сексуальної фази розвитку лібідо. Деяким людям (які не досягла, за класифікацією Васильченко, сексуальної фази розвитку лібідо) це

зробити особливо важко. Іноді пацієнтові шкода, що троянді буде боляче (фіксація на платонічній стадії розвитку лібідо, коли фізична близькість, статевий акт розглядається як щось брудне). Інші бояться вколотися шипами (у них гіпертрофовано почуття небезпеки перед можливими неприємними наслідками сексуальної близькості).

Х. Льюнер зазначає, що не потрібно ніякого особливого мистецтва інтерпретації, все вже міститься у висловлюваннях нашої мови.

Мною було використано видозмінений варіант процедури, а саме обговорення не здійснювалося по ходу розвитку мотиву, а було запропоновано намалювати уявлюваний образ. Після чого відбувалося обговорення образів кожного досліджуваного [28].

«Автостоп»

Із запропонованих Х. Льюнером тем, був обраний мотив поїздки на попутній машині (автостоп), рекомендований для роботи з жінками (Льюнер Х., 1996, с. 215; Leuner H., 1994, с. 178-181). У ньому проектується як сексуальні, так і міжособистісні проблеми, що існують між партнерами. Звернення до своєї уяви, робота з образом - це безпосереднє, пряме «питання до несвідомого» які напруження, комплекси і конфлікти є у людини в інтимній сфері.

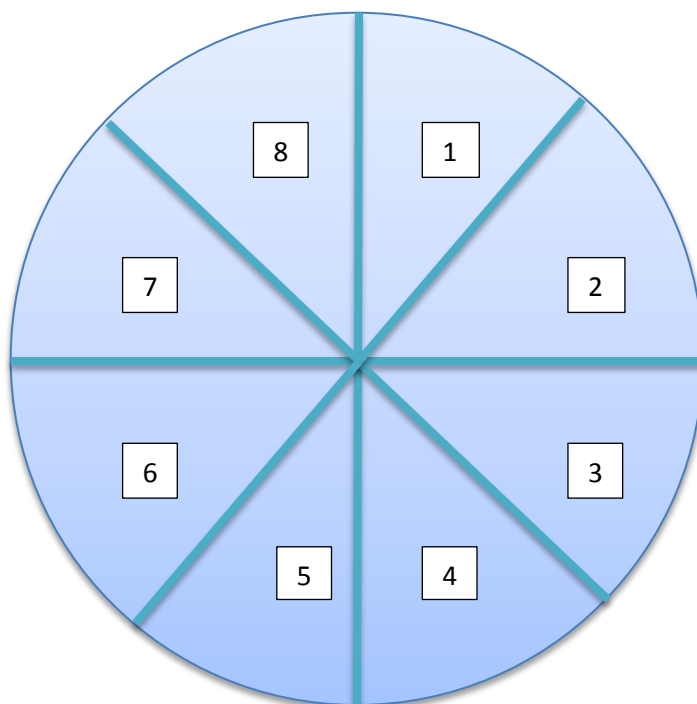
Вибір тематики мотиву пов'язаний з тим, що, по З. Фрейду, машину, автомобіль можна розглядати як фалічний символ. Радість володіння машиною символічно пов'язана з радістю володіння фалосом. У світлі вчення З. Фрейда водіння машини для жінки символізує здійснення едіпальної заздрості до пеніса. У той же час поїздка на автомобілі завжди пов'язана з небезпекою і ризиком. Тому, коли жінка сідає в машину, за кермом якої сидить чоловік, вона тим самим несвідомо як би довіряє йому своє життя і здоров'я. Мотив «автостоп» показує, наскільки жінка може довіритися світу в цілому, і наскільки вона готова емоційно віддатися чоловікові, у вузькому сексуальному сенсі цього слова. Водій - це репрезентант батьківсько-чоловічого світу.

Незважаючи на те, що на Заході, щонайменше, половина водіїв - жінки, за кермом майже завжди виявляється чоловік. Якщо ж за кермом машини все ж

виявляється жінка, то це, на думку Х. Льюїнер, говорить про те, що пацієнтка або не пододала інфантильну залежність від матері, або що у неї спостерігаються певні гомосексуальні тенденції і регресивна захист від гетеросексуальних стосунків, що часто буває пов'язано

Для представлення образу Х. Льюїнер пропонує жінці таку інструкцію. Їй потрібно уявити, що вона, втомлена, повертається додому порожньою дорогою в сільській місцевості. Психолог каже, що зараз з'явиться карета, візок, кибитка або віз (або під'їде машина), вона сама зупиниться, кучер (водій) відкриє двері і запропонує її підвезти. Х. Льюїнер наголошує, що не сама жінка зупиняє автомобіль, а машина робить це «сама». При цьому за жінкою залишається свобода вибору: прийняти пропозицію чи ні. Однак на практиці жінки часто, всупереч інструкції, самі зупиняють машину, що символічно характеризує їх власну активність у встановленні сексуальних відносин [34, с.178-181].

Техніка «Коло» (авторська техніка І. А. Дружиніної)



1 – важливість сексу у житті

2 – частота

3 – прелюдія

4 – тривалість

5 – розкутість

6 – блоки (емоційні, тілесні і т. п.)

7 – різноманітність

8 – оргазм

Інструкція: Перед Вами коло поділене на вісім секторів. Вам потрібно оцінити кожен із них за 10-бальною шкалою, де 0 – мінімальне значення, а 10 – максимальне. Кожен з цих секторів відображає певну ознаку сексуального життя особистості. Вам потрібно поставити по дві оцінки до кожної ознаки. Перша оцінка – це те на скільки ви задоволені даною сферою сексуальної взаємодії, друга – це те як ви думаєте даний критерій оцінив би ваш партнер.

Дана техніка дозволяє побачити реальну картину сексуального життя особистості і її уявлення про власну сексуальність. Методика має діагностичне значення. Вона дозволяє побачити певні нюанси, на які можна по впливати і, що варто змінити для покращення сексуальної взаємодії.

Також техніку можна проходити із своїм партнером, після чого можливим є співставлення результатів. Якщо ваші відповіді і результати партнера більш-менш збігаються, це вказує на досить гармонійні сексуальні стосунки. Якщо ж є значні розбіжності у відповідях, то це може слугувати сферою для опрацювання стосунків і взаємного сексуального розвитку.

Вправа «Відчуваємо близькість»

Для виконання цієї вправи візьміть ручку і аркуш паперу і влаштуйтеся так, щоб бачити один одного. Нехай кожен з вас згадає п'ять подій, під час яких ви відчували максимальну близькість один до одного. Це можуть бути гострі переживання, або спокійне тепло, не важливо. Зберіть цей приємний досвід.

Порівняйте ваші списки, обговоріть це досить, щоб згадати деталі подій. Коли і де це було? Що відбувалося перед цим і потім? Що вам особливо подобається в партнері в ці моменти?

Вправа «Відчуваємо дистанцію»

«Бути разом» і «Бути на відстані» - ці обидві потреби у людини дуже сильні. Кожен має потребу у відстороненні від партнера час від часу. Якщо ти вважаєш, що відсторонення - це жахливо, і не можеш навіть говорити про це, то виникає відчуття «спійманості» і бажання втекти взагалі. Давайте дослідимо без всяких оцінок і упередженості ступінь своєї потреби в близькості. Знайдіть п'ять ситуацій, коли ви потребували відстані один від одного.

- Що ви відчували?
- Які це ситуації?
- Коли і де це відбувалося?
- Що передувало і чим закінчилося?
- Що подобалося і що не подобалося в партнері в ці моменти?

Дайте відповідь на ці питання незалежно один від одного (як в попередній вправі) і поділіться враженнями.

Інтерпретація

Ми вивчаємо обставини, в яких виникає близькість і віддалення. Часто віддалення супроводжується бажанням змінити свого партнера, робить нас більш агресивними, закритими, обороняються.

Ви перебуваєте в процесі створення і опису рівнів ваших взаємин. Це дасть можливість обговорювати багато тем, які не командує партнером і не захищаючись від нього.

Звичайно, обговорювати ті періоди, коли ви відчуваєте дистанцію, складніше, ніж обговорювати близькість. Це і зрозуміло: адже нам здається, що справжня любов - це відсутність дистанції. Якщо ми «зливаємося», то між нами не залишається ні найменшого відстані для дистанції.

Але і перебуваючи на відстані один від одного можна, і це природно, відчувати любов. Багато пар живуть довго і щасливо завдяки тому, що дозволяють, слідуючи природному перебігу подій, зближуватися і віддалятися тоді, коли це потрібно. Зазвичай в любові і близькості є свої припливи і відливи, і це природно. Сім'ї зможуть зберегтися довше і бути набагато

щасливішим, якщо будуть орієнтуватися на природний плин життя, а не на пікові переживання.

Кілька років тому я працювала в державній в'язниці Сен-Квентін. Ув'язнені по півдня проводять удвох в номері півтора на чотири з половиною метра, і вони примудряються нічого не знати один про одного. Вони не знають, чи одружений співкамерник, звідки він родом, чи є у нього діти, навіть не цікавляться, за що його посадили. У них був своєрідний кодекс, який забороняє питання, і вони суворо дотримувалися його.

За контрастом, є сім'ї, в яких близькість - це основний психологічний принцип. У них всі двері навстіж, а дистанція просто неможлива. Але, так само, як в середовищі ув'язнених, навряд чи в цих сім'ях можлива реальна відвертість.

Спробуйте зробити це, а потім читайте далі.

Сядьте навпроти один одного, витягніть руки долонями вперед. Розташуй-ті долоні точно навпаки, доторкніться, відчуєте максимальну близькість - нерозривність.

Двоє людей, що не дають собі можливості віддалятися, схожі на потер-які співали корабельну аварію і сидять на одному плоту, міцно тримаючись один за одного, тому що бояться впасти і втопитися. Але ж ви в кімнаті, і можна врятуватися; якщо продовжувати чіплятися один за одного, то точно станеться крах.

Якщо ви спробуєте поговорити про дистанції, то один з вас може сказати: «Я відчуваю дистанцію і тому не можу обговорювати це зараз». Через зайва критичність може вивести партнера з рівноваги. Якщо Джон розповість про свої періодах відчуження і піде з кімнати, сказавши: «Ну якщо ти не хочеш опрацьовувати це, то й не треба!» Але якщо він скаже щось типу: «Чому тобі важко зробити це прямо зараз?» або «Давай спробуємо все-таки закінчити зараз?» - це допоможе Мері відпрацювати і розповісти Джону про себе. Заперечення своїх почуттів в періоди відчуження зазвичай призводить до формальних, рівним відносинам, в яких немає місця сплесків любові. Ми

можемо заперечувати наявність відчуження, але це не допомагає бути ближче. Найскладніша дилема в сімейному житті - як досягти близькості і при цьому зберегти свободу.

- Близькість - це відчуття і бажання бути разом нескінченно.
- Свобода - це бути індивідуальністю і розвиватися як особистість.

Самі значення свободи і близькості знаходяться в протиріччі, так само, як прагнення до залежності і незалежності. Найкраще покластися на природний плин життя і дозволити близькості і дистанції, деякого відчуження перебувати в зручному для них рівновазі.

Звичайно, адже кожна система залишається живою і змінюється, як тільки учасники дозволяють їй це [41].

Вправа «Проведення часу з партнером»

Для збереження гармонійної сексуальності та розвитку міжособистісної близькості дуже важливо проводити більше часу із своїм партнером. Завдання учасників полягає в тому, щоб вигадати якнайбільше варіантів спільних занять з власним партнером і намагатися їх зреалізувати. Наприклад:

- спільні походи до спортзалу;
- романтичні вечери по п'ятницях;
- прогулянки в парку удвох;
- спільна ванна з свічками та піною;
- розмова за чашкою чаю;
- поїздка в ліс на велосипедах;
- ранкова пробіжка/зарядка;
- похід у кіно щомісяця;
- спільний день у спа-салоні і т. д.

Тобто, це може бути будь-що, чим можна зайнятися з партнером разом. Головне, щоб цей час був лише для вас двох, щоб ви переживали приємні емоції.

Наприкінці роботи, можна зробити обговорення того, що вдалося зреалізувати і як це вплинуло на відчуття близькості.

Вправи на довіру

Вправа «Той, хто загубився» (К. Фопель)

Довіра іншій людині частково може бути раціонально зумовленою тим чи іншим конкретним досвідом мого спілкування з цією людиною. Часто ж довіра є ірраціональною: я довіряю, хоча і не можу розумно пояснити, чому. Запропонована нижче процедура дає учасникам групи можливість усвідомити, наскільки глибоко вони довіряють членам групи. У той же час вона допоможе учасникам групи активізувати свою інтуїцію.

Інструкція:

Я хочу дати вам можливість глибше дослідити міжособистісні взаємини в нашій групі. Сядьте зручніше і закрийте очі. Дихайте глибоко і спокійно. (30 секунд.)

Я хочу запросити вас взяти участь в уявній подорожі. Уявіть собі, що наша група подорожує по великому дрімучому лісі десь в Східній Європі ... (30 секунд.) Цілими днями ви йдете по лісі і насолоджуєтеся природою ... (30 секунд.)

В якийсь із днів ви втрачаєте групу з виду, і забрідаєте все глибше і глибше в ліс. Раптово ви розумієте, що немає сенсу йти далі. Ви сідаєте і починаєте чекати, чи знайде вас хтось із групи. Ви знаєте, що це в вашій ситуації буде найбільш розумним. Ви сидите і дивитесь, чи буде вас хтось шукати і чи зможе знайти ... (2 хвилини.) Тепер, незалежно від того, що сталося у вашій уяві, збережіть всі це в пам'яті, попрощайтеся з тим місцем, де ви були, і подумки повертайтеся сюди, в нашу реальну групу (1 хвилина.)

Питання для обговорення:

- Шукав мене хто-небудь з членів групи і змогли знайти? Хто саме?
- Кому не було до мене ніякого діла?
- Як позначилася в цій вправі моя довіра конкретним учасникам групи?
- Який внесок я вношу в наявний в групі потенціал довіри?
- Що роблять інші учасники такого, що допомагає, або, навпаки, заважає розвитку довіри в групі? [50]

Вправа «Сліпий-Поводир»

Вправа проводиться в парах. У кожній парі треба обрати «сліпого» і «поводиря».

Інструкція «поводирям»: Ви ведете свого партнера за собою. Очі у нього закриті. Познайомте його з навколишнім світом.

Учасники в парах розходяться по кімнаті (можливий вихід за межі приміщення). «Поводир» веде «сліпого» за собою (або підтримує його ззаду), знайомить його з предметами навколишнього світу, людьми, інтер'єром. Через десять хвилин учасники міняються ролями.

Після завершення вправи проводиться обговорення. Учасники розповідають, як вони себе відчували в ролі «поводиря» і «сліпого», було їм зручно в цій ролі, довіряли вони своєму партнерові.

Мета вправи. Вона народжує багато асоціацій. Воно дозволяє на власному досвіді відчутти, що значить бути залежним, комусь із учасників вона може нагадати відносини в родині, на роботі, в компанії друзів. Вправа допомагає більш чітко усвідомити свої життєві ролі і свою позицію [8].

Вправа-самонавіювання "Підвищення впевненості"

Призначення:

Дане самонавіювання стане в нагоді тим людям, які переживають через нестачу впевненості у собі.

Інструкція:

Прийміть позу, в якій легко розслабитися: лежачи на спині, напівсидячи-напівлежачи в кріслі, сидячи на стільці в позі кучера.

Кожну фразу вимовляйте як мінімум три рази.

Розслаблення:

- Моє тіло повинно бути розслабленим
- Моє тіло повинно бути важким
- У моєму тілі повинно відчуватися тепло

Чим краще у вас вийде розслабитися, тим краще. Але формули самонавіювання повинні діяти, навіть якщо ви дуже збуджені. Згодом у вас буде виходити розслаблятися все краще і краще.

Формули самонавіювання діють тим краще, чим більш зосереджені ви на них під час самонавіювання. Кількома формулами розганяємо актуальні думки:

- На кілька хвилин мій розум повинен стати вільним
- Всі сторонні думки повинні поступово зникнути
- Зараз мені повинно стати лінь думати про щось стороннє

Тепер власне формули самонавіювання, спрямовані на підвищення впевненості:

- У мене є право бути одному
- У мене є право бути незалежним
- У мене є право на успіх
- У мене є право бути вислуханим і прийнятим серйозно
- У мене є право отримувати те, за що платиш
- У мене є право мати права, наприклад право діяти в манері впевненої в собі людини
- У мене є право відповідати відмовою на прохання, не відчуваючи себе винуватим і егоїстичним
- У мене є право просити те, чого хочу
- У мене є право робити помилки і бути відповідальним за них
- У мене є право не бути наполегливим

Бажано всі ці формули добре запам'ятати перед сеансом самонавіювання. Однак можна користуватися і шпаргалкою. Випишіть формули на листочок або виведіть на екран комп'ютера. Під час самонавіювання можете відкривати одне око, щоб підглянути. Намагайтеся при цьому ні на що стороннє не відволікатися [48].

Вправа «Мої кохані»

Матеріали	Ватман
Час	20хв – виконання, обговорення з кожним учасником

Інструкція	Розкажіть, будь ласка, про ваші добрі почуття по відношенню до ваших коханих і про ті якості або про ті дії, які ці добрі почуття викликають
Обговорення	Чи було названо щось, що у вас викликає не задоволення, але, навпаки, - роздратування? Чи існують універсальні способи зробити приємність? Що приємно всім людям? Що приємно конкретній людині?
Коментарі	На першому етапі вправи тренер ретельно фіксує всі особливості поведінки, які викликають симпатію учасників групи.

Рольова гра «Розмова з коханими»

Матеріали	Ватман із записаними на ньому приємними речами з вправи «Мої кохані».
Час	20хв – виконання, обговорення з кожним учасником
Партнер	Кожен учасник вибирає партнера з числа членів групи, який може грати кохану людину.
Інструкція	Розкажіть близькій людині про те, що вам в ньому подобається. По можливості якомога частіше використовуйте займенник «Я» і точно описувати позитивні почуття, які виникають у вас у зв'язку з тими чи іншими особливостями поведінки партнера .
Обговорення	Які труднощі виникли при виконанні цієї вправи? Про що складніше говорити - про дії партнера або про власні почуття в зв'язку з цими діями?
Коментарі	При виконанні завдання можна нагадати про правило «Розділена насолода - насолода подвійна». При нестачі часу вправу також може проводитися в парах.
Домашнє завдання	Знайдіть час і скажіть близькій людині про те, які позитивні почуття вона у вас викликає і в якому зв'язку

	ці почуття виникають
--	----------------------

Вправа «Задоволення для коханих»

Матеріали	Не потрібно
Час	20хв – виконання, обговорення з кожним учасником
Інструкція	Подивіться, будь ласка, на наш список. Тут зібрано достатньо багато способів зробити приємність коханій людині. Будь ласка, виберіть ті, які ви використовуєте порівняно рідко, і скажіть, що ви могли б зробити на наступному тижні, щоб зробити приємність близькій людині. Напевно у вашого партнер є якісь індивідуальні особливості, і ви можете зробити що-небудь спеціально для нього. Чи не могли б ви сказати про це групі? Якщо це - досить інтимні речі, то можете сказати це про себе, у внутрішній мові.
Обговорення	Чи часто ви робите близьким людям приємні речі? Що зазвичай отримуєте натомість? Що можна зробити, щоб доброта була взаємною?
Коментарі	Якщо учасники говорять плутано і незрозуміло, то можна організувати короткі інсценівки і попросити у рольовій грі показати, як це буде зроблено.
Домашнє завдання	Після завершення заняття, зробіть два рази добре і приємно вашій близькій і коханій людині, один раз - використовуючи загальні для всіх приємні речі, один раз - його індивідуальні особливості, бажання і переваги.

[47].