ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ВІСНИК

Чернігівського національного педагогічного університету

Випуск 82

Том І

Серія: ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Чернігів
2010

УДК 159.923.2

Кашпур Ю.М.

ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ СЕКСУАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ

В статті окреслено основні засоби, які рекомендовано використовувати практичному психологу під час забезпечення супроводу становлення сексуальної самосвідомості як системи уявлень підлітків та юнаків.

Ключові слова: *оптимізація, сексуальна самосвідомість, модель прийняття рішення, робота з батьками, сексуальні уявлення, когнітивно-біхевіоральний підхід.*

The fixed assets which it is recommended to use to the practical psychologist during providing of accompaniment of becoming of sexual consciousness as system of presentations of teenagers and youths are outlined in the article.

Key words: *optimization, sexual consciousness, model of decision-making, robot with parents, sexual presentations, cognition-behavior approach.*

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

Результати аналізу. Проаналізувавши особливості генези сексуальної самосвідомості та її компонентів у особистості підліткового та юнацького віку, нами була створена й апробована розвивальна програма становлення сексуальної самосвідомості як системи сексуальних уявлень про себе у підлітків та юнаків. Найбільш вдалим для психологічного супроводу становлення сексуальної самосвідомості особистості у період дорослішання є концептуальний когнітивно-біхевіоральний підхід, розроблений А. Еллісом, А. Беком, Д. Мейхенбаумом [2]. Базовим положенням його є те, що повноцінно забезпечити процес прийняття рішення людиною можна лише після поєднання її уявлень із вчинками щодо об'єкта обговорення. Цей підхід застосовують у тих випадках, коли є необхідність пошуку нових патернів поведінки, сценаріїв дій чи закріпленні їх результатів [3]; [5].

Наша стратегія вибору методології когнітивно-біхевіорального підходу, при розробці заходів психологічного супроводу становлення сексуальних уявлень підлітків та юнаків, обумовлена кількома вагомими перевагами, а саме: лаконічністю та короткотривалістю психологічної корекції [5], деталізованістю та чіткістю у застосуванні комунікативних мікротехнік [6], технологічністю та інтегративністю у виборі методів впливу [7]. Ми використали наступні положення когнітивно-біхевіорального психологічного напряму, у розробці та реалізації нашої програми:

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

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

© Кашпур Ю.М., 2010

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

– виконання тренінгових та домашніх завдань учасниками групи є основною умовою їх особистісного змінювання.

З метою оптимізації становлення сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання нами було розроблено розвивальну програму за результатами апробації якої пропонуються загальні рекомендації по її впровадженню. Система сексуальних уявлень підлітків та юнаків набуває динамічного характеру становлення лише у взаємодії з різними агентами середовища, в якому особистість проходить сексуальну соціалізацію. Через те, що в хлопців та дівчат у пубертатний період власні сексуальні переконання та очікування в силу відсутності достатнього практичного досвіду поки що є не зовсім структурованими, то і виваженої бази для самостійного ґрунтовного вибору сексуальних сценаріїв взаємодії зі своїми партнерами у них не має. У зв'язку з цим в ході впровадження низки психолого-педагогічних заходів у програмі пропонується задіяти окрім підлітків та юнаків, їх батьків та вчителів. А також друзів та дорослих знайомих, які мали безпосередній вплив на розвиток сексуальних уявлень учасників експерименту.

Одним із векторів, відповідно якому необхідно будувати діяльність психолога, є взаємодія з батьками та педагогічними колективами учбових закладів. Початком роботи в межах означеного напряму може бути бесіда з батьками на тему: "Сексуальність у житті людини". Під час цього заходу, враховуючи пікантність проблематики, яка піднімається в межах програми, з максимальною тактовністю необхідно презентувати зміст впроваджуваних методів, що в подальшому використовуватимуться в роботі з їхніми дітьми. Метою бесіди-знайомства є актуалізація проблеми сексуальності та її значущість для розвитку молодої особистості, обговорення перспективного плану та отримання схвалення від батьків щодо наповненості психолого-педагогічних заходів, визначення їх очікувань від співпраці з психологом у означеному руслі. Перед закінченням бесіди психолог-експериментатор має на кілька хвилин залишити батьків наодинці для обговорення та прийняття рішення щодо участі їх дітей у запропонованому проекті. Після додаткових роз'яснень та уточнень всі проблемні питання повинні бути узгоджені.

Слідом за ознайомлюючою бесідою з батьками, можна провести диспут для вчителів на тему: "Сексуальні уявлення наших учнів". Мета заходу полягатиме у створенні ціннісного ставлення до майбутнього проекту та кооперації педагогів, що мають безпосередній контакт з підлітками та юнаками задля допомоги та співпраці у проведенні психологічних занять. У межах диспуту проводиться анкетування учасників. Засобами мозкового штурму можна вияснити наскільки педагоги підготовлені до питань статі та сексуальності підлітків та юнаків і чи готові вони надати всіляку підтримку своїм учням чи студентам в ході формувального експерименту. Крім того, необхідно запропонувати розібрати кілька проблемних ситуацій, котрі б розкривали важливість сексуальної просвіти молоді, а саме: культуру поводження у громадських місцях та її зв'язок з рівнем розвитку сексуальної самосвідомості молоді, уміння молодих осіб привертати увагу та фліртувати з потенційними сексуальними партнерами, розбіжності у поглядах різних поколінь на сексуальність людини, значущість володіння інформацією щодо сексуальних реакцій людини, статевої диференціації, використання атрибутів сексуальності у рекламі та кіно і т.д.

Міні-лекція для батьків та вчителів на тему: "Спектр сексуальної поведінки в сучасному просторі", може відбуватися в межах батьківських зборів. Метою цього заходу стане ознайомлення зі специфікою проявів та природою походження кількох видів сексуальної активності, наприклад, вуайєризм, фетишизм, петинг та ін. Вибір окремих сексуальних явищ обумовлений розповсюдженістю їх у суспільстві та відсутністю об'єктивної інформації щодо природи їх виникнення.

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

Інтерактивна гра для батьків "Моя дитина вже доросла! Її сексуальність" проводиться з метою мінімізації схвильованості батьків щодо особливостей протікання психосексуального розвитку їх дітей. Через застосування комплексу інтерактивних засобів (колективних ігор) батькам пропонується визначити рівень психосексуального розвиту власної дитини та оптимізувати їх сприйняття на об'єктивне ставлення до психологічних інтимних потреб молодої людини. Метою цього заходу є допомога батькам у прийнятті

сексуальних якостей їх власної дитини, прийняття її пубертатних змін та прогнозування можливих труднощів, до яких можна бути готовими.

Ще однією зі складових програми оптимізації сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання є ділова гра для вчителів та викладачів "Поспілкуймось про це!", які працюють з контингентом підліткового та юнацького віку. Метою гри стало ознайомлення вчителів з коректними психотехнологіями та прийомами обговорення з учнями проблем сексуальності людини. Вчителям пропонується для аналізу кілька прикладів з ймовірними ситуаціями з сексуальною тематикою, що можуть мати місце у їх професійній діяльності. Основним принципом роботи є прийняття кожним учасником певної рольової позиції та включення в процес імпровізації сюжетно-рольової гри. Оскільки кожна із запропонованих ситуацій не має закінчення, то завдання полягає у демонстрації можливих варіантів виходу з неї. Провідним завданням є набуття з вчителями та викладачами стратегій тактовної поведінки в ситуаціях з неординарним сексуальним змістом.

Потому необхідно провести аналіз проблеми розвитку сексуальної самосвідомості особистості підліткового та юнацького віку. В ході такої діяльності необхідно виокремити найбільш типові запити, що зустрічаються в процесі консультування психологом з питань статі та сексуальності особистості, визначити особливості застосування мікротехнік емпатійного слухання та розробити алгоритм застосування п'ятикрокової моделі прийняття рішення А. Айві для оптимізації сексуальних уявлень молоді [1].

По завершенню повного циклу групових занять підлітки і юнаки презентують свої малюнки та стінгазети, які відображають емоції, переживання та висновки щодо розвитку їх сексуальних уявлень. Матеріали можуть бути презентовані та обговоренні з вчителями і батьками з метою підведення підсумків по результатам спільної роботи: психологічна інтерпретація результатів розвивальної програми, підведення підсумків занять, надання практичним психологом рекомендацій щодо сексуального виховання підлітків і юнаків та отримання зворотного зв'язку за результатами проведеної роботи. Захід можливо провести у вигляді прес-конференції, на якій кожному надавалася б можливість виступити та задати власні питання психологу-експериментатору, який реалізовував програму.

Одним з важливих напрямків роботи психолога з сексуальними уявленнями особистості в період дорослішання є надання психологічних консультацій підліткам, юнацтву та їх батькам.

Окремим вектором діяльності психолога по оптимізації розвитку сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання є взаємодія безпосередньо з підлітками та юнаками. Одним із заходів, що був проведений для учасників формувального експерименту та їх друзів є перегляд художнього фільму "Кінсі" (2004 р., реж. Б. Кондон) з подальшим його психологічним аналізом. Метою цієї роботи може бути наступне: виявити те, що уявлення про сексуальність людини можуть бути як об'єктивними, так і викривленими, обгрунтувати те, що саме останні можуть призводити до соціальної дезадаптації особистостей з більш ірраціональним складом мисленнєвої та почуттєвої сфер. Після перегляду необхідно провести диспут на тему: "Сексуальність як феномен", у ході якого можливо визначити особливості ставлення суспільства до сексуальності в різні проміжки XX століття, а також проаналізувати зміст проблеми проявів сексуальності у сучасної людини.

Важливим етапом роботи є тренінг спрямований на оптимізацію розвитку сексуальної самосвідомості особистості в період дорослішання. Цей засіб роботи є одним із довготривалих за часом підготовки та проведення у серії наших профілактично-розвивальних заходів. Відмітимо, що у психолого-педагогічній практиці існують тренінги, спрямовані на розвиток сексуальної поведінки та навичок репродуктивного здоров'я підлітків та юнаків. Проте сьогодні бракує методів, які сприяють розвитку адекватної системи сексуальних уявлень особистості, що дорослішає.

Серед завдань тренінгу основними можуть бути наступні:

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

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

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

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

Для успішного досягнення поставлених завдань компонувати теоретичний матеріал рекомендовано у такій послідовності, щоб він відображав особливості розвитку сексуальної самосвідомості підлітків та юнаків, причім в логіці створеної нами моделі становлення такого психологічного утворення як сексуальна самосвідомість підлітків та юнаків. Методично потрібно врахувати те, в якій площині групової динаміки доведеться працювати, а саме: системі сексуальних уявлень, статево-рольових конструктів, ціннісних ставлень, практичних умінь. Тому план тренінгу реалізується відповідно за чотирма модулями.

Не відступаючи від обраної методологічної канви когнітивно-біхевіорального підходу, задля ефективного впровадження мети тренінгу та досягнення кожного із його завдань вважаємо за доцільне

проводити такі дії, використовуючи п'ятикрокову модель прийняття рішення А. Айві [1]. Остання була створена А. Айві та на сьогодні знайшла своє застосування як у групових, так і в індивідуальних формах психологічної розвивально-корекційної роботи. Групова робота з прийняттям рішень є однією з найбільш складних, але й самою необхідною з усіх видів психокорекційних методів. Як установлено дослідником кожен, хто приходить на прийом до психолога, намагається прийняти певне рішення, але зробити це ефективно, усвідомлено та за певною схемою вдається не кожному. Це відбувається через те, що дуже багато різних факторів впливають на процес прийняття рішення [4].

Відповідно до зазначеного методу п'ятикрокової моделі прийняття рішення, процес досягнення кожного із поставлених завдань тренінгу був пов'язаний з наступними стадіями:

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

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

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

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

5. Узагальнення й перенесення засвоєного у повсякденне життя являє собою перехід від навчання до дії. Психологу важливо пересвідчитися чи дійсно в учасників сформувалася установка на активну діяльність. Така робота мала сприяти зміні думок, дій та почуттів у повсякденному житті молоді. При цьому враховувалися наукові позиції вчених з приводу того, що більшість учасників тренінгу по його завершенню частіше не прагнуть до змінювань [1]; [3].

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

Висновки. Отже, сексуальна самосвідомість особистості підлітків та юнаків є не лише складноорганізованим утворенням,а й таким, що залежить від впливу оточуючих. Тому до процесу оптимізації становлення цієї психологічної структури необхідно залучати всіх, хто має вплив на особистість, що дорослішає. Методи, що застосовуються повинні бути надзвичайно різноманітними, оскільки інтимність тематики зустрічей може провокувати активізацію захисних механізмів та відмову від участі у них. Також психолог має добре володіти прийомами ведення психологічної консультації з питань сексуального характеру.

Література

1. Айви А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэн-Даунинг. – М.: Психотерапевтический колледж, 2000. – 487 с.
2. Александров А.А. Психотерапия : учеб. пособие для системы послевуз. проф. образования врачей / Артур Александрович Александров ; Нац. мед. б-ка. – М. и др. : Питер, 2004. – 478 с.
3. Андерсон Джон Р. Когнитивная психология / Джон Р. Андерсон. – 5-е изд. – СПб.; М.; Нижний Новгород [и др.]. – 2002. – 492 с. – (Серия "Мастера психологии").
4. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психологическая терапія: хрестоматия. Т.1 / [под ред. А.Б. Фенько, Н.С.Игнатьева, М.Ю. Лактаева]. – М.: МПЖ, 1999. – С. 142-167.
5. Келли Джордж А. Теория личности. Психология личных конструктов / Джордж А. Келли; [пер. с англ. и науч. ред. А.А. Алексеева]. – СПб. : Речь, 2000. – 249 с. – (Мастерская психологии и психотерапии).
6. Нельсон-Джоунс Р., Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с. – (Серия "Золотой фонд психотерапии").
7. Эллис Альберт. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход : пер. с англ./ Альберт Эллис. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с. (Серия "Ступени психотерапии")

Стаття надійшла до редакції 12.11.2010