

ВПЛИВ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ СЕКСУАЛЬНИХ УСТАНОВОК У ЮНАКІВ ТА ЮНОК

THE EFFECT OF COGNITIVE-BEHAVIORAL INTERVENTIONS ON THE FORMATION OF HEALTHY SEXUAL ATTITUDES IN THE YOUTH

У статті проаналізовано вплив когнітивно-поведінкових інтервенцій на формування здорових сексуальних установок серед молоді. Досліджено і коротко описано ключові поняття, такі як «сексуальність», «сексуальні установки» та «когнітивно-поведінкові інтервенції», щоб з'ясувати їхню роль у розвитку психосексуальної зрілості. Визначено низку українських дослідників, що займалися різними аспектами дослідження проблеми сексуальності та сексуальних установок.

Також важливим аспектом дослідження є аналіз наукових поглядів українських дослідників, зокрема В. Гупаловської та Л. Дідковської, які розглядають сексуальні установки як предиктори допустимості та недопустимості певних форм сексуальної поведінки. Описано відмінності у формуванні сексуальних установок серед юнаків і юнок, що були встановлені в дослідженнях О.І. Донця. Виявлено, що юнаки та юнки мають різний рівень схильності до об'єктивації сексуальних партнерів, сексуального потягу та толерантності до порнографії, що впливає на загальну задоволеність своїм сексуальним життям.

Описано теоретичні погляди М. Клеє щодо формування сексуальних уявлень у юнацькому віці, які є важливим етапом соціалізації та розвитку Я-концепції, що сприяє вторинній статеворольовій ідентифікації. Відповідно до поглядів В.П. Кравеця та С.В. Кравеця, усвідомлення природи власної сексуальності сприяє зміцненню інтимних стосунків та підвищенню рівня сексуального задоволення, що є ключовим аспектом сексуальної соціалізації юнаків та юнок. Визначено роль когнітивно-поведінкових інтервенцій як ефективного і досить простого у використанні засобу сексуальної поінформованості й соціалізації, що допомагає формувати серед юнаків та юнок адекватні міжособистісні взаємодії, критичне мислення та емоційну зрілість, а також є основою для розвитку здорових сексуальних установок і зрілих стосунків у їхньому подальшому дорослому житті.

Ключові слова: когнітивно-поведінкова терапія, інтервенція, установка, сексуальні установки, сексуальність, сексуальна пове-

дінка, сексуальна соціалізація, сексуальна інформованість, розвиток сексуальності в юнацькому віці, юнацький вік.

The article analyzes the impact of cognitive-behavioral interventions on the formation of healthy sexual attitudes among youth. It explores and briefly describes key concepts such as «sexuality», «sexual attitudes», and «cognitive-behavioral interventions» to determine their role in the development of psychosexual maturity. The article identifies several Ukrainian researchers who have studied various aspects of sexuality and sexual attitudes.

A significant aspect of the research is the analysis of the scientific views of Ukrainian scholars, particularly V. Gupalovska and L. Didkovska, who consider sexual attitudes as predictors of the permissibility or impermissibility of certain forms of sexual behavior. The article also describes the differences in the formation of sexual attitudes between young men and women as established in the studies of O. I. Donets. It is found that young men and women have different levels of inclination toward objectification of sexual partners, sexual drive, and tolerance for pornography, which affects overall sexual satisfaction.

Theoretical perspectives of M. Klee on the formation of sexual perceptions during adolescence are discussed, highlighting this period as a crucial stage of socialization and development of self-concept, which contributes to secondary gender-role identification. According to the views of V. P. Kravets and S. V. Kravets, understanding the nature of one's own sexuality strengthens intimate relationships and enhances sexual satisfaction, which is a key aspect of sexual socialization among youth. The role of cognitive-behavioral interventions is identified as an effective and relatively simple tool for sexual awareness and socialization, helping young people develop appropriate interpersonal interactions, critical thinking, and emotional maturity, forming the foundation for healthy sexual attitudes and mature relationships in their future adult lives.

Key words: cognitive-behavioral therapy, intervention, sexual attitudes, sexuality, sexual behavior, sexual socialization, sexual awareness, sexual development in adolescence, adolescence.

УДК 159.9:159.97:613.88
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.27>

Малигін О.П.

аспірант кафедри психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми. Розвиток сексуальності є важливою частиною життя особистості, усвідомлення власної самості, ідентифікації, будування контакту зі своїм внутрішнім і тілесним Его. Однак, незважаючи на те що початок статевого дозрівання і вступ до сексуального життя є цілком природною частиною розвитку особистості, необхідно зауважити, що в юнацькому віці через відсутність досвіду, а також сексуальної поінформованості, молодим людям властива відсутність усвідомлення ризиків. Що, своєю чергою, може призвести до негативних наслідків. Дослідники

Масвікуа (Maswikwa), Ріхтер (Richter), Кауфман (Kaufman), Нанді (Nandi) зазначають, що особливо характерні негативні наслідки коли юнаки та юнки вступають у сексуальні зв'язки зарано та без належного усвідомлення цього процесу.

Тож Шер (Sher) зазначає, що для зменшення ризиків, пов'язаних із сексуальною активністю юнаків та юнок, важливо плекати здорову сексуальну поведінку, а також формувати належне ставлення до контрацепції та планування вагітності. Адаже, за даними ВООЗ, юнаки та юнки, які беруть участь у ранній, незахищеній або

небажаній сексуальній активності, стикаються з підвищеними ризиками для сексуального та репродуктивного здоров'я, такими як інфекції, що передаються статевим шляхом, або небажана вагітність. Уряд Шотландії вважає, що вплив коректної сексуальної поінформованості може допомогти не лише запобігти інфекціям, що передаються статевим шляхом, а й зменшити негативні наслідки, пов'язані з незапланованими випадками юнацької вагітності [10, с. 1–14].

Тож формування і розвиток здорових сексуальних установок юнаків та юнок, спрямований на посилення розуміння фізіологічних, гормональних, а також певних неврологічних аспектів притаманної їм сексуальності й сексуальної поведінки, на нашу думку, є важливим аспектом збереження здоров'я української нації. Для реалізації формування здорових сексуальних установок ми вважаємо доцільним використання когнітивно-поведінкових інтервенцій, які допоможуть молоді юнацького віку здобути навичку приймати обґрунтовані рішення щодо власного сексуального життя, здоров'я та використання тих чи інших видів сексуальної активності в різних життєвих ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Серед українських науковців, що займалися дослідженнями проблеми сексуальності в різних її проявах, варто відзначити внесок таких науковців, як Б.М. Ворнік, С.В. Діденко, Т.В. Говорун, В.А. Гупаловська, О.В. Федик. Також нами було визначено, що проблемою дослідження сексуальних установок у США ґрунтовно займалися такі науковці, як Г. Айзенк, К. Баур, Гірма, Джонсон, В. Каган, Г. Келлі, Р. Крукс, Патон, В. Райх, Тайлер, З. Фройд, Л. Харріс, Maswikwa (Масвікуа), Richter (Ріхтер), Kaufman (Кауфман), Nandi (Нанді), внесок яких дав змогу значно розширити розуміння психологічних аспектів сексуальної поведінки. Проте ми можемо сказати, що на даний момент дослідження сексуальних установок сучасних юнаків та юнок усе ще залишаються недостатньо вивченими у зв'язку з притаманною їм соціально-культурною трансформацією. На це вказують такі українські науковці, як Г.В. Ложкін, І.С. Потоцька та Н.Г. Пшук, які зазначають, що сучасній молоді юнацького періоду притаманні такі соціально-психологічні особливості розвитку, що суттєво відрізняють її від попередніх поколінь юнаків і юнок. Гупаловська вказує, що для сучасних юнаків і юнок характерно не лише раніше досягати статевої зрілості, а й швидше набувати сексуального досвіду, випереджаючи своїх ровесників із минулих поколінь на 3–4 роки, що стосується всіх аспектів психосексуального розвитку та форм сексуальної поведінки [8, с. 153].

Ми вважаємо, що активне залучення проблеми формування здорових сексуальних

установок серед юнацької молоді як українських, так і зарубіжних дослідників матиме позитивний вплив щодо кращого розуміння трансформаційних процесів проявів сексуальної поведінки юнаків та юнок, а також дасть можливість ефективно проводити когнітивно-поведінкові інтервенції для забезпечення гармонійного розвитку здорових сексуальних установок, розуміння природи особистої сексуальності, а також забезпечення психологічної підтримки [9, с. 147].

Мета даної публікації полягає у теоретичному дослідженні проблеми сексуальних установок, а також обґрунтуванні особливостей впливу когнітивно-поведінкових інтервенцій на формування здорових сексуальних установок юнаків та юнок.

Виклад основного матеріалу. Низка дослідників, серед яких можна виділити В.В. Москаленко, Л.М. Пріснякову, І.С. Потоцьку, Т.П. Рисинець, Л.С. Лойко, В.А. Герасимук, відзначають тенденцію до трансформації ціннісних орієнтацій, що відбуваються у суспільстві та зачіпають різні аспекти життєдіяльності людей, у тому числі й сферу сексуальних установок юнаків і юнок. Безперечно, що сьогодні норми сексуальної поведінки, а слідом за ними й сексуальні установки, зазнають інтенсивних змін, що відбуваються протягом останніх десятиліть [8, с. 152–153]. І хоча сексуальна революція 1970–1980-х років в Україні не мала такого сильно вираженого впливу, як у західних країнах, проте сучасний соціокультурний контекст життя суттєво змінив ситуацію. Це є однією з причин наряду з процесами акселерації, що вплинули на зниження віку вступу у статеві стосунки серед юнацької молоді. Своєю чергою, це має значний вплив на формування сексуальних установок, включаючи їхні норми та поведінкові патерни. Тож сьогодні на свідомість молоді значною мірою впливають сексуальні підтексти, що активно транслюють у рекламній продукції, широко використовуючи в мережі Інтернет, детермінуючи, таким чином, деформацію уявлення природи сексуальності й сексуальних установок юнаків та юнок. Ще одним окремим аспектом впливу на сексуальні установки юнацької молоді постає практично необмежений доступ до порнографічного контенту, який також має згубний вплив на формування сексуальних установок, сприйняття свого тілесного образу, уявлення про красу, сексуальність, розуміння своїх потреб та потреб партнера, шляхи нормативності досягнення емоційно-чуттєвого, сексуального задоволення і, як наслідок, прийняття надвисокого, не реалістичного рівня домагань до себе та партнера у сфері сексуального життя [8, с. 152–153; 9, с. 146].

Досліджуючи проблему формування сексуальних установок, важливо дати визначення

поняття сексуальності. Тож феномен сексуальності являє собою складне соціокультурне явище, що охоплює різні аспекти психічного життя особистості, такі як почуття, емоції, уява, думки, мотиви та дії, загалом супроводжуючи активність особистості та продукуючи сексуальну поведінку, яка, своєю чергою, має міцний зв'язок із нормами та цінностями суспільства і культури, що робить сексуальну поведінку певною мірою нерозривною від соціального контексту [2, с. 89–94]. Сексуальна установка – це внутрішня схильність та готовність до певних сексуальних дій, що проявляється на рівні підсвідомих реакцій суб'єкта. Вона відображає як оцінкові, так і поведінкові реакції на об'єкти дійсності або на інформацію про них, при цьому не завжди усвідомлюється самим індивідом [9, с. 147].

Щодо питання формування сексуальних установок, то воно відбувається з раннього дитинства під впливом сімейних цінностей та культурних норм, що було підтверджено у роботах О. Донця. Необхідно вказати, що формування сексуальних установок значною мірою пов'язано з особливостями ранньої дитячої прихильності, ключова роль яких полягає у становленні психосексуальної зрілості особистості та формуванні подальшої поведінки індивіда у сфері сексуальних взаємин. Українські дослідниці В. Гупаловська та Л. Дідковська підкреслюють, що сексуальні установки є предикторами допустимості та недопустимості сексуальної поведінки як для себе, так і для інших, відображаючи готовність до певних видів сексуальної активності, а також внутрішню, неусвідомлену схильність реагувати на сексуальні стимули певним чином. Отже, сексуальні установки охоплюють досить широкий спектр особливостей сексуального життя, включаючи способи отримання задоволення, умови, за яких сексуальні стосунки можуть бути дозволені чи заборонені, а також включають у себе уявлення щодо форм сексуальної поведінки, ставлення до сексуальної орієнтації, дошлюбних стосунків, початку сексуального життя, його мотивів, ставлення до порнографії та процесу сексуального виховання [4, с. 64].

В.А. Гупаловська та Н. Стрілець дійшли висновку, що сексуальні установки молоді формуються під впливом різних джерел, серед яких важливе місце займають фізіологічні особливості та можливості чоловічого і жіночого організму. Ці установки часто ґрунтуються на уявленнях молодих людей про власні фізіологічні можливості, які нерідко не відповідають реальності. Соціалізація також відіграє значну роль, особливо в контексті пуританського виховання, браку інформації про сексуальність та батьківських заборон. Окрім того, специфіка отриманої інформації, судження оточення

та приклади однолітків або референтної групи теж впливають на формування установок. До цього додаються гендерна стратифікація суспільства та існуючі гендерні стереотипи, які визначають норми та очікування щодо сексуальної поведінки [2, с. 92].

Також відомо, що О.І. Донець установив певні диференціальні відмінності щодо сексуальних установок, які властиві юнакам та юнкам. Тож дослідник визначає, що для юнок менш характерна схильність до об'єктивації уявлень щодо своїх сексуальних партнерів, аніж для юнаків. Також порівняно з юнаками юнки мають нижчу сексуальну збудливість, більш низький сексуальний потяг, а проявляють нижчу толерантність до порнографії та рідше відповідають типово чоловічому образу в питаннях сексуальної активності. Однак саме юнки демонструють більш здорові установки щодо сексу, ніж юнаки. Так, високий рівень психологічної усвідомленості юнок позитивно корелює з вищим рівнем задоволеності власним сексуальним життям, сучаснішим ставленням до сексу, а також силою сексуального потягу та збудливістю. Однак потрібно зазначити, що високий рівень соціального самоконтролю у дівчат може бути пов'язаний із незадоволеністю сексуальним життям, що іноді призводить до виникнення невротичних сексуальних реакцій [3, с. 55–56].

На думку М. Кле, у юнацькому віці активно формуються сексуальні уявлення шляхом пубертатних змін, суттєвих когнітивних трансформацій, соціалізації, а також розвитку Я-концепції, що пов'язано з процесом вторинної статево-рольової ідентифікації особистості. Можна сказати, що розвиток і характер сексуальних установок залежать від успішного вирішення завдань юнацького віку, таких як прийняття нової тілесності, формування статево-рольової ідентичності, навичок міжособистісного спілкування та підготовки до сімейного життя. А наявність ірраціональних сексуальних установок є важливим критерієм для оцінки гармонійності психосексуального розвитку [6, с. 13]. Тим часом дослідники В.П. Кравець, С.В. Кравець вважають, що розвиток усвідомлення природи сексуальності робить особистість більш чутливою та уважною до потреб інших, що сприяє зміцненню інтимних стосунків і досягненню глибшого сексуального задоволення. Таке розуміння, на думку дослідників, є важливим аспектом сексуального виховання, яке допомагає індивіду розвивати здатність до емпатії та глибоких емоційних зв'язків [5, с. 96–97]. На нашу думку, такий підхід є позитивною основою для застосування когнітивно-поведінкових інтервенцій із метою формування здорових сексуальних установок серед юнаків і юнок. Когнітивно-поведінкові інтервенції являють собою

екологічний засіб когнітивної перебудови мислення юнаків та юнок, що дає підліткам можливість не лише отримати інформацію, яку їм не надають дорослі, а й усвідомити природність своїх емоцій [1, с. 713]. Когнітивно-поведінкові інтервенції як засіб формування здорових сексуальних установок є тим самим засобом, що допомагає розвивати серед юнаків і юнок більш реалістичне бачення сексуальної сфери власного життя, мотивуючи їх до більш безпечної сексуальної поведінки [1, с. 716]. Отже, когнітивно-поведінкові інтервенції є можна назвати засобом сексуальної соціалізації юнаків і юнок, які допомагають формувати не лише знання, а й здатність до адекватної міжособистісної взаємодії, що є ключовими запоруками для розвитку психосексуальної зрілості та здорових стосунків у дорослому житті, як результат, формуючи здорові сексуальні установки.

Однак уважаємо за потрібне зауважити, що основною метою сексуальної соціалізації є забезпечення адекватного розуміння статевих проявів, що сприяє зменшенню невігластва, сором'язливості та заборонності в питаннях сексуальності [5, с. 92]. Німецький дослідник Н. Клуге розширює цей підхід, зазначаючи, що сексуальна соціалізація повинна також включати такі елементи, як прийняття особистістю сексуальних ролей, освоєння сексуальних норм і навчання моделям соціальної, емоційної та сексуальної поведінки щодо обох статей і партнерів. Він також підкреслює важливість розвитку сексуальних потреб у ніжності та чуттєвості, вивчення різних видів сексуальних переживань, а також засвоєння сексуальних знань, які дають змогу встановлювати гармонійні стосунки з представниками як своєї статі, так і протилежної [5, с. 98–99]. На думку польського дослідника Д. Кічі, формування правильної позиції щодо статевого життя, норм і цінностей моралі, а також виховання відповідальності юнаків та юнок за свої дії та вчинки сприяє їх етичному та емоційному розвитку, допомагаючи юнакам орієнтуватися у складних питаннях сексуальності та міжособистісних стосунків [5, с. 98], що в результаті сприяє більш свідомому формуванню здорових сексуальних установок серед юнаків.

Цікавим є спостереження, яке було зроблене наприкінці ХХ ст. Д. Кірбі, який виявив, що підхід, котрий давав змогу юнакам та юнкам не лише усвідомлювати важливість відповідального ставлення до сексуальних відносин, а й надавав їм необхідні знання для захисту свого здоров'я, позитивно вплинув на зниження ризикованої поведінки та покращення загального рівня сексуальної поінформованості [9, с. 99]. Це, на нашу думку, є теоретичним доказом необхідності й корисності застосування когнітивно-поведінкових інтервенцій із метою позитивного впливу на формування

здорових сексуальних установок юнаків та юнок. Тож основним завданням когнітивно-поведінкових інтервенцій є вплив на такі аспекти життєвих навичок юнаків і юнок, як розвиток критичного мислення та прийняття незалежних рішень щодо власних і чужих сексуальних установок, сприйняття людської сексуальності як здорової і природної частини життя, усвідомлення можливостей і ризиків під час реалізації сексуальних бажань, розуміння соціального значення сексуальності, установка на неупереджене сприйняття власної сексуальності та сексуальності інших, уміння толерантно обговорювати та оцінювати питання сексуальності, повага до сексуальної свободи інших людей, визнання та реалізація сексуальності у різноманітних міжстатевих стосунках, формування зрілої гармонійної особистості, забезпечення достовірною інформацією щодо сексуальної просвіти, а також розвиток сміливості у проявах рішучості щодо відмови від нездорових сексуальних звичок та практик [7, с. 10; 9, с. 93]. На нашу думку, когнітивно-поведінкові інтервенції, що забезпечують даний перелік тем соціальної поінформованості, забезпечать достатній рівень сексуальної соціалізації юнаків та юнок, а також матимуть позитивний вплив на формування здорових сексуальних установок.

Висновки. Сексуальні установки формуються під впливом фізіологічних, соціальних і культурних чинників, і вони визначають готовність до певних сексуальних дій на підсвідомому рівні. Важливо враховувати ці аспекти під час розроблення програм сексуальної поінформованості та освіти, щоб формувати у молоді здорові установки.

Також визначено, що юнки порівняно з юнаками демонструють більш здорові погляди на сексуальність, хоча соціальний самоконтроль у них може призводити до незадоволеності сексуальним життям. А перспективу ефективності застосування когнітивно-поведінкових інтервенцій було опосередковано доведено Д. Кірбі. Тож ми вважаємо, що когнітивно-поведінкові інтервенції допомагають юнакам та юнкам усвідомлювати важливість відповідального ставлення до сексуальності, знижують ризики небезпечної поведінки та сприяють розвитку критичного мислення, що є ключовим для формування здорових сексуальних установок і, як результат, благополучних стосунків у подальшому житті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білоусенко М.В., Віхляєва Я.Є. Терапевтичні інтервенції когнітивно-поведінкової терапії і Моріта-терапії: порівняльний аналіз. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Психологія, Медицина»*. 2021. № 5(5). С. 713–724. URL: <https://www.academia.edu/89570366/>

2. Гупаловська В., Стрілець Н. Психологічні особливості сексуальних установок молоді. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Т. 2. Вип. 10(91). С. 89–94. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/20_18.pdf
3. Донець О.І. Сексуальні установки жінок в юнацькому віці. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2018. № 2(16). URL: <https://ir.duan.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3eb79878-35f6-4ee1-b17f-e27d19a6adce/content>
4. Зозуль Т.В. Особливості установок до сексу жінок як чинника становлення їхнього індивідуального еротичного коду. *Науковий журнал*. 2021. С. 64. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.10>
5. Кравець В.П., Кравець С.В. Зміст та структура формування сексуальної компетентності учнівської молоді. *Scientific Collection «InterConf» Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research*. 2021. № 71. С. 91–109. URL: https://www.researchgate.net/publication/354114692_
6. Криворука Є.В., Кушмирук Є.С. Психокорекція сексуальних установок підлітків. *The Results of Scientific Mind's Development*. 2019. С. 13–14. URL: <https://www.academia.edu/114928384/34324123>
7. Лещук Н.О., Савич Ж.В., Голоцван О.А., Сивохоп Я.М. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навчальний посібник. Київ, 2014. 136 с. URL: <https://vinps.vn.ua/wp-content/uploads/2018/06/B2-.pdf>
8. Москаленко В.В., Пріснякова Л.М. Готовність молоді до сексуальних стосунків. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021*. С. 152–153. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/378/192.pdf>
9. Потоцька І.С., Рисинець Т.П., Лойко Л.С., Герасимук В.А. Вплив сексуальних стереотипів на соціальне функціонування сучасної молоді. *Psychological Journal*. 2019. Т. 5. Вип. 9. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/782082>
10. Pringle J., Mills K.L., McAteer J., Jepson R., Hogg E., Anand N., Blakemore S.J. The physiology of adolescent sexual behaviour: A systematic review *Cogent Social Sciences*. 2017. Vol. 3. № 1, article 1368858. DOI: 10.1080/23311886.2017.1368858. PMID: 29201945; PMCID: PMC5692360. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5692360/>