

УДК 301.085

Айзман Нина Игоревна

Директор Центра практической психологии ГОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», nina.aizman@mail.ru, Новосибирск

**ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОЙ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ**

Auzman Nina Igorevna

Director of the Center for practical psychology at the Novosibirsk State Pedagogical University, nina.aizman@mail.ru, Novosibirsk

**INFLUENCE OF INDIVIDUAL AND GROUP PSYCHOLOGICAL
MEANS ON FORMATION OF HEALTHY FEMALE SEXUALITY**

В 90-х г. XX в. в России происходили большие социально – экономические изменения, которые внесли соответствующие преобразования в политическую, общественную и культурную жизнь страны. «Главными тенденциями развития массовой сексуальной культуры в постсоветской России стали вульгаризация, коммерциализация и вестернизация» [2]. Эти процессы происходили на фоне изменения семейных стереотипов и ценностей, трансформации традиционных стереотипов репродуктивного поведения, изменений паттернов семейных отношений. В настоящее время, зарубежные и отечественные исследователи отмечают, что новая социально-психологическая модель личности женщины несет в себе искаженный образ женщины, вынужденной в силу чрезмерных требований, предъявляемых к ней обществом, демонстрировать в семье и в социуме мужские модели поведения с целью адаптации к сложным средовым условиям. В сознании женщины существует разрыв между существующими в прошлом веке представлениями о полоролевой идентичности женщины и изменениями ее полоролевых функций, свойственных постмодернистскому обществу XXI в. [3]. При этом возникающие не только психосексуальные проблемы женщин, а в первую очередь вопросы здоровой сексуальности требуют детального изучения

В нашем исследовании мы даем определение «здоровой женской сексуальности», под которым понимается совокупность следующих признаков: способность устанавливать и поддерживать межличностные отношения при решении проблем на высоком уровне; достигнутая позитивная идентичность; высокий уровень принятия собственной сексуальности, положительное отношение к физическим контактам, способность к нежности; отсутствие склонности к переживанию чувства вины; высокая способность устанавливать свободные отношения с партнером, не нарушая личных границ [1].

Для развития этих качеств нами была поставлена задача разработать, реализовать и проанализировать эффективность различных психологических средств, влияющих на формирование здоровой женской сексуальности, представленных программами индивидуальной и групповой коррекции. Контингент участников исследования был представлен следующими группами:

1) 100 испытуемых – студентки в возрасте от 17 до 22 лет, включенные в контрольную группу;

2) 100 испытуемых – студентки в возрасте от 17 до 22 лет, включенные в экспериментальную группу:

а) 50 студенток участвовали в индивидуальном консультировании:

– 25 студенток получали консультации по проблеме формирования женской сексуальности с помощью метода индивидуальной беседы;

– 25 студенток получали консультации по проблеме формирования женской сексуальности с помощью методов индивидуальной гештальт-терапии и разработанной нами «техники реформирования некритически усвоенного интроекта»;

б) 50 студенток принимали участие в работе психокоррекционных групп:

– 25 студенток принимали участие в тренинговых группах, в которых была использована авторская методика формирования женской сексуальности;

– 25 студенток принимали участие в группах психодраммы.

Исследование эффективности психологических средств формирования женской сексуальности проводилось в несколько этапов.

На первом этапе с помощью χ^2 критерия Пирсона выявлены различия в распределении признаков, включенных в компоненты структуры сексуальности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

В результате исследования выявлено, что целенаправленное использование различных психологических средств формирования женской сексуальности создает условия для развития всех компонентов структурно-функциональной модели женской сексуальности [1], при этом наиболее выраженные изменения наблюдаются в отношении когнитивного и телесного компонентов. В целом, статистический анализ данных респондентов контрольной и экспериментальной групп позволил выявить следующие тенденции:

1) изменения поведенческого компонента в результате использования психологических средств связаны с развитием коммуникативной компетентности респондентов – их умения задействовать внешний ресурс для преодоления проблемных ситуаций; а также наличие эмоционально-положительных форм прямого и косвенного обозначения половой принадлежности респондента, что свидетельствует о возрастании значимости сферы психосексуальности в общей структуре самосознания. В меньшей степени изменениям подвержены устойчивые паттерны поведения, усвоенные в системе семейных отношений;

2) изменения когнитивного компонента связаны с перестройкой системы установок и самовосприятия как представителя гендера. В эксперименталь-

ной группе значимо выше убеждения о контролируемости окружающего мира и событий собственной жизни. У респондентов этой группы чаще диагностируется мораторий идентичности, что, на наш взгляд, связано с большей осознанностью женского Я, усилением феминности и ее роли в структуре сексуальности девушек, что приводит к столкновению с устоявшейся системой маскулинной или андрогинной ориентации и формирует внутриличностный конфликт, который и является диагностическим признаком моратория гендерной идентичности;

3) значимые различия также выявлены в отношении телесного компонента. В экспериментальной группе восприятие своего тела отличается гармонизацией сферы сексуальности в целом, принятием физического Я, оздоровлением телесности испытуемых;

4) эмоциональный компонент структуры сексуальности в группе после использования психологических средств характеризуется снижением личностной тревожности, склонности к чувству вины, возрастанием уверенности в себе и способности к самоконтролю;

5) изменения в экзистенциальном компоненте связаны со снижением субъективного уровня одиночества и более полным переживанием единения и близости с партнером.

Таким образом, в целом по группе отмечается, что воздействие психологических средств (индивидуальная беседа, индивидуальный гештальт, психодрама, психологический тренинг) позволяет сформировать более здоровую женскую сексуальность, выводя на более высокий уровень развития ее отдельные компоненты.

На втором этапе исследования эффективности психологических средств формирования сексуальности поставлена задача выявить особенности воздействия на компоненты женской сексуальности таких индивидуальных форм психологической коррекции, как индивидуальное консультирование с использованием методов индивидуальной беседы и гештальт-терапии.

Для выявления особенностей воздействия на компоненты сексуальности таких индивидуальных форм психологической коррекции как индивидуальное консультирование с использованием методов беседы и гештальта проведен анализ данных респондентов, участвовавших в индивидуальном консультировании с использованием этих методов.

В качестве методов статистического анализа для выявления эффективности использованных средств индивидуальной коррекции использованы U-критерий Манна-Уитни и ф-критерий Фишера.

Для оценки значимости изменений структурных компонентов сексуальности в результате воздействия индивидуальной беседы и методов гештальт-терапии с помощью t-критерия Стьюдента выявлен сдвиг значения исследуемого признака в связанных выборках.

В результате сравнения эффективности использования таких средств индивидуальной коррекции, как индивидуальная беседа и методы гештальт-

терапии в целях формирования здоровой женской сексуальности, выявлены следующие тенденции:

1) Индивидуальная беседа повлияла на развитие способности респондентов к установлению контактов в проблемных ситуациях, при этом чаще диагностируется отчужденное определение себя как представителя женского пола. Эти признаки относятся к поведенческому компоненту структурно – функциональной модели женской сексуальности. Использование индивидуальной беседы также повлияло на способность к установлению отношений с партнером, не нарушающих личностных границ друг друга, что относится к экзистенциальному компоненту сексуальности, а также сформировало более высокий уровень рефлексии, которая является частью когнитивного компонента модели. Полученные результаты не позволяют рассматривать индивидуальную беседу как продуктивный метод формирования всех компонентов структурно-функциональной модели женской сексуальности.

2) Методы гештальт-терапии, направленные на повышение осознанности, проработку интериоризованных установок и психотравмирующих ситуаций, позволили сформировать более позитивное отношение респондентов к родителям, более осознанные установки относительно контролируемости окружающего мира и событий собственной жизни, внимательное отношение к собственной телесности, положительное восприятие собственного пола, проработать эмоциональную сферу в отношении чувства любви, снизить субъективное ощущение одиночества. Таким образом, методы гештальт-терапии благотворно повлияли на развитие всех компонентов сексуальности респондентов.

3) Сравнение эффективности индивидуальной беседы и гештальт-терапии как психологических средств формирования женской сексуальности показывает, что гештальт-методы более эффективны в отношении коррекции паттернов поведения, сформировавшихся в системе семейных отношений, при работе с эмоциональной сферой – таким чувством, как любовь, снижением субъективного ощущения одиночества. Таким образом, более эффективными средствами развития женской сексуальности при индивидуальной форме работы являются методы гештальт-терапии.

Далее мы изучали влияние групповых психологических средств (метод психодрамы и метод специально разработанного психологического тренинга) на формирование здоровой женской сексуальности.

Для исследования эффективности групповых психологических средств, также как и предыдущем разделе, использованы t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни и ф-критерий Фишера.

Исследование изменений в компонентах модели сексуальности под воздействием групповых методов коррекции, позволило установить:

1) Участие в группах психодрамы позволило снизить личностную тревожность респондентов и субъективное ощущение одиночества. Кроме того, у участников группы возросла способность к установлению гармоничных отношений с партнером без нарушения личностных границ субъектов обще-

ния. Методы психодрамы позволили сформировать положительное отношение к себе как к представителю женского пола, в связи с чем диагностируется повышение показателей по такому статусу идентичности, как мораторий. Этот показатель может быть связан с возрастанием конфликтности гендерной идентичности, как столкновение прежних несформированных или негативных представлений о гендерных ролях женщины с новым самоопределением, имеющим положительный эмоциональный знак. Таким образом, методы психодрамы привели к коррекции некоторых структурно-содержательных характеристик в поведенческом, эмоциональном, когнитивном и экзистенциальном компонентах структурно-функциональной модели женской сексуальности.

2) Тренинговая форма психологической коррекции позволила сформировать более конструктивные паттерны межличностного взаимодействия у респондентов в проблемных ситуациях, оказала положительное воздействие на базовые убеждения относительно собственной удачливости, а также возможности контроля своего поведения и событий собственной жизни. У респондентов чаще диагностируются эмоционально-положительные гендерные самоописания и признаки широкого полоролевого поведения. Кроме этого, снизились показатели такого статуса идентичности, как диффузная идентичность при существенном увеличении доли достигнутой позитивной идентичности. Полученные результаты связаны с усилением признаков феминности при уменьшении андрогинии в данной группе. Существенно возрос уровень сексуальности у участников тренинга, они стали больше обращать внимание на потребности в возможности собственного тела, а также чаще стали положительно описывать свои физические качества. Снижился уровень личностной тревожности и уровень субъективного ощущения одиночества. У девушек возросла способность к проявлению чувства любви, симпатии, нежности к партнеру, при этом отношения определяются принципами взаимного уважения и соблюдения личностных границ и свободы. Также у участников тренинга существенно возрос уровень рефлексии. Таким образом, тренинг, как средство воздействия на женскую сексуальность, оказал положительное воздействие на все компоненты структурно-функциональной модели женской сексуальности.

3) Сравнение эффективности средств групповой коррекции показало, что методы психодрамы оказали более существенное влияние на убеждения о доброжелательности окружающего мира, тогда как тренинговая работа оказалась более эффективной в таких направлениях, как коррекция содержательных характеристик телесного компонента, способности к любви (эмоциональный компонент), уровня одиночества (экзистенциальный компонент), гендерных самоописаний и репертуара паттернов полового поведения (поведенческий компонент), гендерной идентичности в направлении формирования достигнутой позитивной идентичности и усиления феминности (когнитивный компонент).

Таким образом, более эффективными средствами формирования женской сексуальности при групповой форме коррекции являются методы специально разработанного психологического тренинга, в котором использовалась авторская методика формирования женской сексуальности.

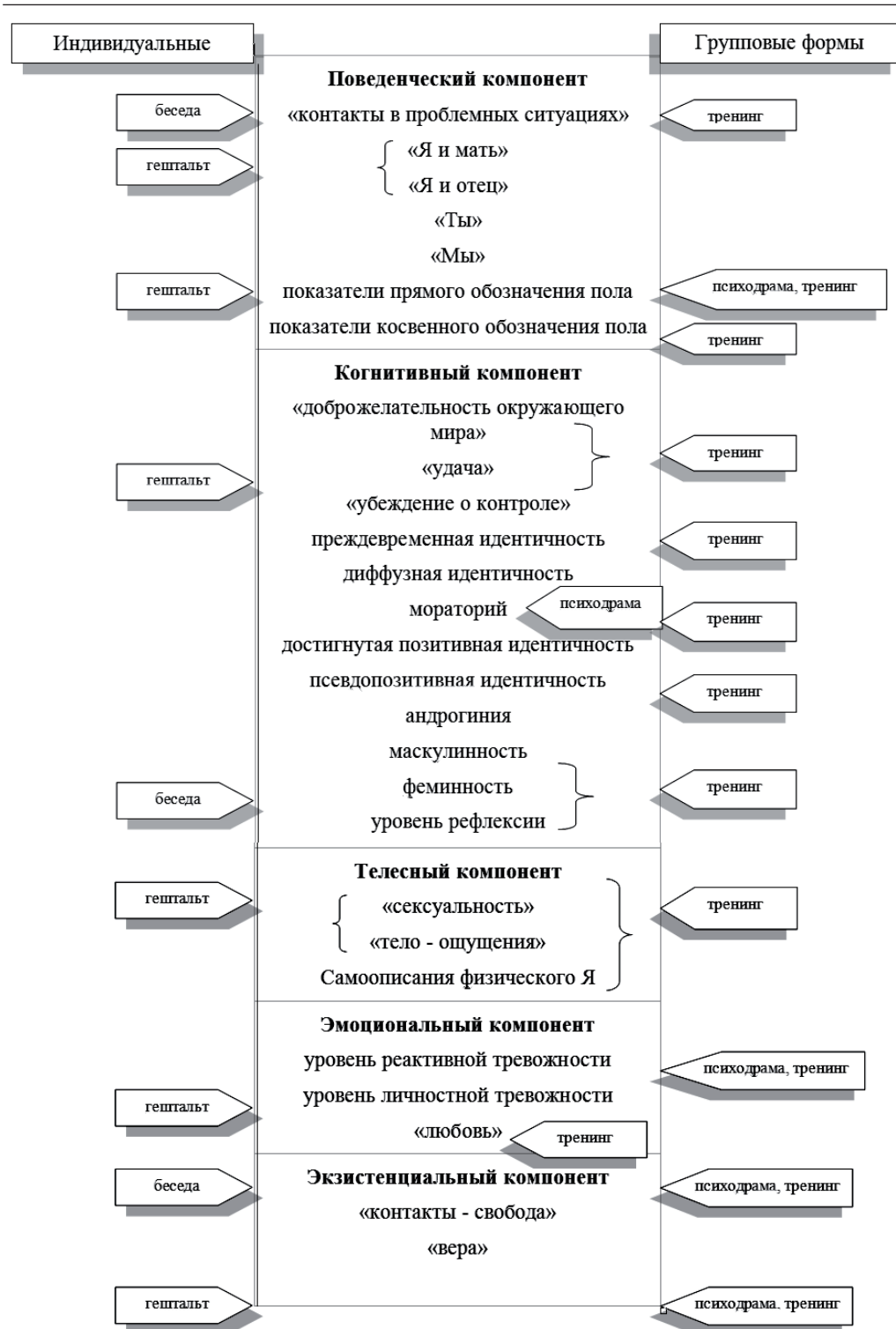
Оценка эффективности различных психологических средств, использованных в эксперименте для развития женской сексуальности, обобщена на рисунке.

Представленная структурно-функциональная модель женской сексуальности позволяет наглядно увидеть возможности использования каждого психологического средства.

Таким образом, групповые формы психологического воздействия являются более эффективными, нежели индивидуальная коррекция. При этом, необходимо отметить, что гештальт-терапия с использованием «техники реформирования не критически усвоенного интроекта» – это единственное средство коррекции, позволяющее устранять проблемы в отношениях, причинами которых является непродуктивное взаимодействие в семейной структуре и вызванные этим холодное, отвергающее восприятие одного или обоих родителей.

Тренинг оказал наиболее выраженное воздействие на структурно-содержательные характеристики женской сексуальности. Работа в тренинговой группе позволила вывести на новый уровень развития большинство содержательных характеристик когнитивного, телесного и эмоционального компонентов, а также оказала выраженное воздействие на содержательные характеристики поведенческого и экзистенциального компонентов.

Исследование подтвердило эффективность использования методов гештальт-терапии для коррекции непродуктивных паттернов межличностных отношений, имеющих семейную этимологию. При сравнении эффективности использованных методов в отношении других элементов поведенческого компонента модели, а также при анализе когнитивного, телесного, эмоционального и экзистенциального компонентов выявлено, что наиболее выраженные изменения наблюдаются под воздействием авторского психологического тренинга, повлекшего за собой качественные изменения в установках, самовосприятии, эмоциональной оценке себя как представителя женского пола. Выявленный уровень развития каждого компонента у участников тренинговой группы приближен к содержанию компонентов в структурно-функциональной модели здоровой женской сексуальности. Особенно эффективным психологический тренинг является при коррекции телесного, эмоционального и когнитивного компонентов. Усилить влияние тренинга на поведенческий и экзистенциальный компоненты возможно через включение в его программу методов гештальт-терапии, направленных на изменение отношения к родительской семье.



Влияние различных психологических средств на развитие структурно-содержательных характеристик женской сексуальности (беседа, гештальт-терапия, психодрама, специально разработанный психологический тренинг)

Таким образом, подтверждена наибольшая эффективность психологического тренинга как средства формирования женской сексуальности.

Выводы.

Оценка эффективности различных психологических средств развития женской сексуальности показала, что авторская программа специально разработанного психологического тренинга направлена на формирование содержательных характеристик во всех компонентах структурно – функциональной модели женской сексуальности, что позволяет максимально приблизить результаты к содержанию структурно-функциональной модели здоровой женской сексуальности. Программа специально разработанного психологического тренинга позволяет решить главные проблемы участников группы – низкий статус гендерной идентичности, низкий уровень осознания и принятия своего женского и физического Я, личностная тревожность респонденток. В результате психологического воздействия изменились установки в отношении гендерных ролей, сформировалось позитивное восприятие себя как женщины, со свойственными ей сексуальными ролями. Изменение полюса самооценки феминных качеств повлекло за собой изменение в статусе гендерной идентичности от диффузии к сформированной позитивной гендерной идентичности.

Библиографический список

1. **Айзман, Н. И.** Структурно-функциональный анализ сексуальности. [Текст] / Н. И. Айзман // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 9. – С. 275–285.
2. **Кон, И. С.** Сексология [Текст] / И. С. Кон. – М.: Издательский центр «Академия». – 2004. – С. 118.
3. **Короленко, Ц. П.** / Homo Postmodernicus. Психологические и психические нарушения постмодернистского мира: Монография [Текст] / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. Новосибирск: Издательство НГПУ, 2009. – 230 с.