

Эффективность различных методов психологического воздействия на сексуальность

Н. И. Айзман

В современном мире происходят серьезные социально-экономические изменения, которые оказывают существенное влияние на личность. Эти процессы приводят к трансформации семейных ценностей, традиционных стереотипов репродуктивного поведения, изменению паттернов семейных отношений, в результате чего увеличивается количество заболеваний, передающихся половым путем, отмечается рост сексуальных нарушений, распушенности, стремление к незарегистрированному сожителю [2–9]. В значительной степени это обусловлено тем, что в настоящее время транслируется новая психосоциальная модель личности, которая 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 [18, 19]. Современная российская женщина не воспринимается носителем феминных качеств, тогда как основой психического благополучия любой женщины является женственность [12]. Отсутствие социальных институтов, призванных сопровождать женщину в процессе развития ее сексуальности, как основы психологического здоровья, затрудняет процесс

формирования гармоничной личности и ее профессиональной и личностной самореализации [11].

В этой связи исследование эффективности различных методов психологического воздействия на сексуальность представляет актуальность для личности, общества и науки.

Организация и методы исследования

В работе представлены результаты использования различных методов психологического воздействия на сексуальность и проанализирована их эффективность. Применялись следующие методы психологического воздействия: индивидуальные (беседа, основанная на принципах рационально-эмотивной и гештальт-терапии) и групповые (психодрама и авторский тренинг).

Всего обследовано 196 студенток 1 и 5 курсов в возрасте 17–18 и 21–22 лет, из них 96 входили в контрольную группу и 100 – в экспериментальную. В экспериментальной группе: а) 48 студенток участвовали в индивидуальной работе: 24 студентки получали консультации с помощью беседы; 24 студентки – с помощью гештальт-терапии; б) 52 студентки принимали участие в групповой работе: 25 студенток участвовали в группах с применением



Айзман Нина Игоревна
директор Центра практической психологии Новосибирского государственного педагогического университета

авторского тренинга; 27 студенток – в группах психодрамы.

Для оценки различных содержательных характеристик сексуальности в качестве *психодиагностических* методик использовали: многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (форма С), адаптированный А.Н. Капустиной; методику «Исследование маскулинности-феминности личности» С. Бем; шкалу реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированную Ю.Л. Ханиным; методику диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона; методику изучения гендерной идентичности (Шнейдер Л.Б.); тест «Кто Я?» (Кун М., Макпартленд Т., модификация Румянцевой Т.В.); «Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной психотерапии» Н. Пезешкиана и Х. Дайденабаха; «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф – Бульман в модификации М.А. Падун, А.В. Котельниковой [10, 13, 14, 15, 16, 17, 18]. Обработка результатов осуществлялась с помощью количественного анализа с применением методов математической статистики «Statistika-6.0» (факторный анализ, корреляционный анализ Пирсона, U-критерий Манна-Уитни, фи-критерий Фишера, t-критерий Стьюдента, H-критерий Крускала-Уоллиса).

Результаты исследования

На основе проведенных психодиагностических исследований были выделены содержательные характеристики сексуальности, которые на основе факторного анализа сформировали пять компонентов с общей суммарной дисперсией 78,3% (таблица 1).

Компонент семейных отношений определил наибольший вклад в общую суммарную дисперсию, что может быть связано со значительным влиянием полоролевых семейных моделей на развитие женской сексуальности. Он включает в себя поведенческие паттерны, являющиеся результатом детско-родительских отношений и проявляющиеся в отношениях во взрослом периоде жизни; особенности репертуара полоролевого поведения, выявленные в результате анализа прямых и косвенных самоописаний в терминах пола. *Когнитивный компонент* связан с самовосприятием и личностными установками относительно собственного пола и половой идентичности. Содержательными элементами данного компонента являются: особенности гендерной идентичности; психологический пол; уровень развития рефлексии; система убеждений о доброжелательности и подконтрольности окружающего мира. *Телесный компонент* определяется отношением к физическим контактам и пережива-

емым ощущениям, а также самоопи-санием физического Я испытуемого. *Эмоциональный компонент* представлен такими взаимосвязанными эмоциональными состояниями, определяющими самочувствие личности (в том числе и в сексуальной сфере), как тревожность, способность к любви и принятию партнера по общению. *Экзистенциальный компонент* представлен в модели женской сексуальности в связи с важностью определения смысла жизни, собственного места в окружающем мире, самоопределением в системе «Я - социум» в юношеском возрасте.

Поиск социальной и личностной идентичности влияет на все сферы жизни и развития лиц периода юности и ранней взрослости. Факторный анализ обнаружил это влияние и на процесс развития женской сексуальности у студенток. Экзистенциальный компонент включает в себя следующие составляющие: поиск смысла жизни; умение соблюдать личные границы и границы партнера по общению (свобода отношений); наличие мотивирующего, оптимистического отношения родителей к вопросам смысла жизни; уровень субъективного ощущения одиночества.

Для диагностики уровней сформированности сексуальности были выделены критерии с использованием тре-

Таблица 1. Матрица факторных нагрузок, определяющая содержательные характеристики структурной модели сексуальности у студенток вуза

Название фактора	Методика для определения содержания фактора
F1. Семейных отношений 21,704%	Шкалы Висбаденского опросника: «Контакты в проблемных ситуациях» (0,830), «Ты» (0,852), «Я - отец» (0,628), «Я - мать» (0,729), «Мы» (0,840) Показатели косвенного (0,538) и прямого (0,486) обозначения пола из опросника «Кто Я?» Куна и Макпартленда.
F2. Когнитивный 17,833%	Методика изучения гендерной идентичности: самоописания в терминах мужского (0,890), самоописания в терминах женского (0,893). Шкала базовых убеждений: «доброжелательность окружающего мира» (0,7), Анкета С. Бем: феминность (0,635). Шкала базовых убеждений: «убеждение о контроле» (0,740). Уровень рефлексии из опросника «Кто Я?» Куна и Макпартленда (0,522).
F3. Телесный 15,528%	Шкалы Висбаденского опросника: «тело - ощущения» (0,709). Самоописания физического Я из опросника «Кто Я?» Куна и Макпартленда (0,672). Шкалы Висбаденского опросника: «сексуальность-нежность» (0,710).
F4. Эмоциональный 12,395%	Опросник Спилбергера-Ханина: уровень личностной (0,785) и реактивной (0,616) тревожности. Шкала Висбаденского опросника: «любовь» (0,548).
F5. Экзистенциальный 10,872%	Шкалы Висбаденского опросника: «контакты - свобода» (0,769), «Пра-Мы» (0,750); «вера» (0,765). Уровень одиночества по тесту Д. Рассела и М. Фергюсона (0,485).

хуровневой шкалы, включающей низкий, средний и высокий уровни сексуальности. Они были основаны на результатах психодиагностических методик, каждая из которых имела три уровня оценки полученных данных [1].

Выделенные уровни сформированности сексуальности и критерии их диагностики были использованы для анализа эффективности различных методов психологического воздействия на сексуальность.

ности в целом, принятием физическое Я, более позитивным отношением к физическим контактам.

Изменения компонента «Семейные отношения» в результате использования методов психологического воздействия были связаны с ростом эмоционально-положительных форм прямого обозначения половой принадлежности респондента, что свидетельствовало о возрастании значимости сферы психосексуальности в об-

дуктивный метод развития всех компонентов сексуальности.

Метод гештальт-терапии, направленный на повышение осознаваемости личностных проблем, проработку интериоризованных установок и психотравмирующих ситуаций, позволил сформировать более позитивное отношение респондентов к родителям. Работа способствовала осознанию установок относительно контролируемости окружающего мира и событий собственной жизни, внимательному отношению к собственной телесности, положительному восприятию собственного пола. Появилась возможность проработать эмоциональную сферу в отношении чувства любви, снизить субъективное ощущение одиночества. Таким образом, метод гештальт-терапии благотворно повлиял на развитие всех компонентов сексуальности.

Сравнение эффективности беседы и гештальт-терапии показывает, что гештальт-терапия более эффективна при коррекции паттернов поведения, сформировавшихся в системе семейных отношений, при работе с эмоциональной сферой: таким чувством, как любовь, для снижения субъективного ощущения одиночества.

Исследование изменений в компонентах сексуальности под воздействием групповых методов, показало, что участие в группах психодрамы способствовало снижению личностной тревожности респондентов и субъективного ощущения одиночества. Кроме того, у участников группы возросла способность к установлению отношений с партнером без нарушения личных границ субъектов общения. Методы психодрамы позволили сформировать положительное отношение к себе как к представителю женского пола, в связи с чем диагностировалось повышение показателей по такому статусу идентичности, как мораторий.

Этот показатель может быть связан с возрастанием конфликтности гендерной идентичности в результате столкновения прежних несформированных или негативных представлений о гендерных ролях женщины с новым самоопределением, имеющим положительный эмоциональный знак. Таким образом, метод психодрамы привел к коррекции некоторых характеристик в компоненте «Семейные отношения», эмоциональном, когни-

В настоящее время транслируется новая психосоциальная модель личности, которая несет в себе искаженный образ женщины, вынужденной в силу чрезмерных требований, предъявляемых к ней обществом, демонстрировать в семье и в социуме мужские модели поведения.

На констатирующем этапе эксперимента не было выявлено статистически значимых отличий между контрольной и экспериментальной группами. После формирующего эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, выявлены различия в распределении признаков, включенных в компоненты структуры женской сексуальности (таблица 2).

Изменения когнитивного компонента были связаны с перестройкой системы установок и самовосприятия как представителя гендера. В экспериментальной группе достоверно выше оказались убеждения о контролируемости окружающего мира и событий собственной жизни. У респондентов этой группы чаще диагностировался мораторий идентичности, что, на наш взгляд, связано с большей осознанностью женского Я, усилением феминности и ее роли в структуре сексуальности. Это приводит к столкновению с устоявшейся системой маскулинной или андрогинной ориентации и формирует внутриличностный конфликт, который и является диагностическим признаком моратория гендерной идентичности.

В экспериментальной группе были выявлены значимые различия также в отношении телесного компонента: восприятие своего тела характеризовалось гармонизацией сферы сексуаль-

щей структуре самосознания. В меньшей степени изменения подвержены устойчивые паттерны поведения, усвоенные в системе семейных отношений.

Эмоциональный компонент сексуальности в экспериментальной группе характеризовался снижением личностной тревожности. Снижение субъективного уровня одиночества отличало изменения в экзистенциальном компоненте.

Можно отметить, что использование различных методов психологического воздействия позволяет влиять на сексуальность, выводя на более высокий уровень развития ее отдельные компоненты.

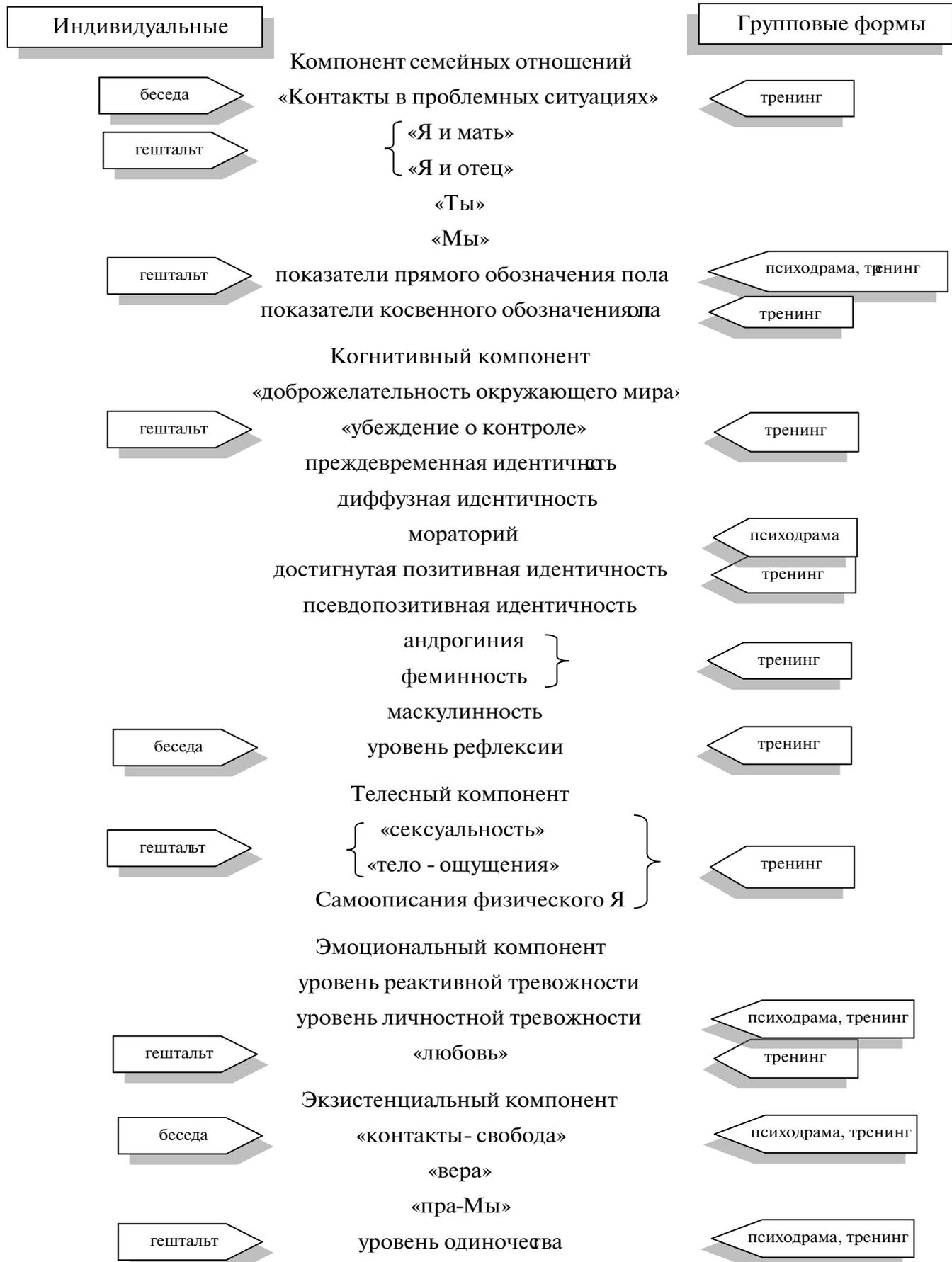
Влияние различных методов психологического воздействия на содержательные характеристики женской сексуальности представлено на рисунке 1. Видно, что беседа повлияла на способность обращаться к другим людям за помощью в проблемных ситуациях (компонент «Семейные отношения»), способствовала установлению отношений с партнером, не нарушающих личных границ друг друга, что относится к экзистенциальному компоненту, а также сформировала более высокий уровень рефлексии, которая является частью когнитивного компонента сексуальности.

Полученные результаты не позволяют рассматривать беседу как про-

Таблица 2. Уровень становления структурных компонентов сексуальности в эксп. и контр. группах и различия в их распределении

Компонент в модели	Методика, шкалы измерения	Среднее значение в контр. группе	Уровень развития компонента	Среднее значение в эксп. группе	Уровень развития компонента	Значение критерия хи-квадрат
Семейных отношений	Висбаденский опросник: «Контакты в проблемных ситуациях»	8,2	Средний	10,1	Средний	3,246
	Висбаденский опросник: «Я – мать»	9,2	Средний	9,7	Средний	3,246
	Висбаденский опросник: «Я – отец»	8,9	Средний	8,8	Средний	1,511
	Висбаденский опросник: «Ты»	8,7	Средний	8,9	Средний	1,290
	Висбаденский опросник: «Мы»	9,3	Средний	9,2	Средний	1,348
	Прямое обозначение пола	Нейтральные	Средний	Положит. самоописания	Высокий	12,851**
Косвенное обозначение пола	Широкое полорол. повед.	Высокий	Широкое полорол. повед.	Высокий	2,141	
Когнитивный	Шкала базовых убеждений: «доброжелательность окружающего мира»	6 стенов	Средний	7 стенов	Средний	9,522
	Шкала базовых убеждений: «удача»	8 стенов	Высокий	9 стенов	Высокий	7,411
	Шкала базовых убеждений: «убеждение о контроле»	7 стенов	Средний	10 стенов	Высокий	17,293*
	Статус гендерной идентичности	Диффуз-ная ид-ть	Низкий	Мораторий ид-ти	Средний	12,330**
	Полороловое поведение (С. Бем)	Андрогиния	Средний	Андрогиния феминность	Высокий	11,264**
	Телесный	Висбаденский опросник: «сексуальность»	9,1	Средний	10,4	Высокий
Висбаденский опросник: «тело – ощущения»		6,5	Средний	3,5	Высокий	29,714**
Самоописания физического Я		Отсутствуют	Низкий	До 3-х положит. самоописаний	Средний	7,417*
Эмоциональный		Опросник Спилбергера –Ханина: реактивная тревожность	2,6	Высокий	19,5	Высокий
	Опросник Спилбергера –Ханина: личностная тревожность	42	Средний	34	Средний	6,289*
	Висбаденский опросник: «любовь»	10,3	Высокий	10,9	Высокий	1,943
	Экзистенциальный	Висбаденский опросник: «контакты – свобода»	8,9	Средний	9,8	Средний
Висбаденский опросник: «вера»		7,4	Средний	7,9	Средний	2,016
Висбаденский опросник: «Пра-Мы»		6,2	Средний	5,7	Средний	3,702
Уровень одиночества по тесту Д.Рассела и М. Фергюсона		26,8	Средний	18,4	Высокий	10,015**

Рисунок 1. Таким предстает наблюдателю структура оптического потока при взгляде вперед (по Дж. Гибсону).



тивном и экзистенциальном компонентах сексуальности.

Авторский тренинг позволил сформировать более конструктивные паттерны межличностного взаимодействия у респондентов в проблемных ситуациях, оказал положительное воздействие на базовые убеждения относительно возможности контроля своего поведения и событий собственной жизни. У респондентов чаще проявлялись 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 и возможности собственного тела, а также чаще стали положительно описывать свои физические качества. Снижился уровень личностной тревожности и уровень субъективно-го ощущения одиночества.

У девушек возросла способность к проявлению чувства любви, симпатии, нежности к партнеру, при этом отношения определялись принципами взаимного уважения и соблюдения личных границ и свободы. Также у участников тренинга существенно возрос уровень рефлексии. Таким образом, тренинг как метод воздействия на сексуальность оказал положительное влияние на все компоненты сексуальности.

Сравнение эффективности методов групповой работы показало, что психодрама оказала 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 («Семейные отношения»), гендерной идентичности в направлении формирования достигнутой позитивной идентичности и усиления феминности (когнитивный компонент).

Таким образом, необходимо отметить, что гештальт-терапия — это единственный метод, позволяющий устранять проблемы в отношениях, причинами которых является непродуктивное взаимодействие в семейной структуре и вызванное этим холодное, отвергающее восприятие одного или обоих родителей. Авторский тренинг оказал наиболее выраженное воздействие на все характеристики сексуальности, особенно эффективным он оказался в развитии телесного, эмоционального и когнитивного компонентов. Выявленный уровень развития каждого компонента у участников тренинговой группы приближался к высокому уровню сексуальности. Усилить влияние тренинга на компонент «Семейные отношения» и экзистенциальный компонент возможно через включение в его программу техник гештальт-терапии, направленных на изменение отношения к родительской семье.

Выводы

Оценка эффективности различных методов психологического воздействия на сексуальность показала, что авторский тренинг был наиболее эффективным методом психологического воздействия на сексуальность, направленным на развитие содержательных характеристик всех ее компонентов. Программа авторского тренинга позволила решить главные проблемы участников группы — повысить статус гендерной идентичности, уровень осознания и принятия своего женского и физического Я, снизить личностную 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.

Список литературы:

1. Айзман Н.И. Структурно-функциональный анализ сексуальности // Сибирский педагогический журнал. — 2009. — №9. — С. 275–285.
2. Зинченко Ю.П. Знаково-символическое опосредствование сексуальной функции

3. Зинченко Ю.П. Философско-психологические аспекты изучения репродуктивной функции // Вестник Московского университета. Серия 7. Философия. — 2003. — №5. — С. 53–61.
4. Зинченко Ю.П. Клиническая психология сексуальности человека в контексте культурно-исторического подхода: монография. — М.: Проспект, 2003. — 144 с.
5. Зинченко Ю.П. Методологические аспекты изучения сексуальности. // Вестник Московского университета. Сер. Философия. — 2003. — №1. — С. 49–61.
6. Зинченко Ю.П., Тхостов А.Ш. Сексуальное «культурное тело» // Психология телесности. — М.: Смысл, 2002. — С. 91–100.
7. Зинченко Ю.П. Произвольная регуляция при функциональных сексуальных расстройствах (на модели психогенной импотенции): Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. — М.: МГУ, 1998. — 25 с.
8. Зинченко Ю.П. К вопросу о нормах в сексopatологии // Материалы Международной конференции молодых ученых «Ленинские горы». 1993 г. — М.: МГУ, 1993. — С. 107.
9. Зинченко Ю.П. Сексуальность человека в контексте культурно-исторического подхода: Учебное пособие, рекомендованное УМО // Психосоматика: телесность и культура: Учебное пособие для вузов. — М.: Академический Проект, 2009. — С. 177–197.
10. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. — СПб.: Речь, 2001. — 112 с.
11. Кон И.С. Сексология. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 384 с.
12. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Номо Postmodernicus. Психологические и психические нарушения постмодернистского мира: Монография. — Новосибирск: издательство НГПУ, 2009. — 230 с.
13. Падун М.А., Котельникова А.В. Шкала базисных убеждений Р. Янофф–Бульман в модификации М.А. Падун, А.В. Котельниковой // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29. — №4. — С. 104–105.
14. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2004. — 672 с.
15. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. — СПб: Речь, 2006. — С. 82–103.
16. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 768 с.
17. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: структура, генезис и условия становления: Автореферат дисс. ... доктора психол. наук. — М., 2001. — 32 с.
18. Bem S.L. The measurement of psychological androgyny // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 1974. — V. 42. — P. 165–172.
19. Travis C.B. Women and health psychology: Mental health issues // Eds. C.B. Travis, P.L. Moore. — Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1988. — 587 p.