

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.
_____ 2023 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2023 р.

РОЛЕГРАМА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОЇ ПРОСВІТИ
ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота
студентки групи ПП-19
ступеня вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Деркач Альвіни Дмитрівни

Науковий керівник:
канд.психол.наук, старший викладач
кафедри практичної психології
Михайленко О.Ю.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Деркач Альвіна Дмитрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОЇ ПРОСВІТИ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Огляд літератури щодо проблеми сексуальної просвіти підлітків.....	6
1.2. Психологічні особливості розвитку сексуальної свідомості у підлітків.	8
1.3. Можливості ролеграми у розвитку сексуальної просвіти підлітків.....	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	23
2.1. Опис методів та методик емпіричного дослідження, характеристика вибірки.....	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	31
2.3. Розробка системи психологічних заходів щодо розвитку сексуальної просвіти підлітків в контексті рольового підходу.....	33
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що сексуальна просвіта є важливим елементом формування здорового ставлення до сексуальності та попередження ризикованої поведінки серед підлітків. Роль ролеграми в цьому процесі також зростає, але питання щодо її ефективності та впливу на розвиток сексуальної свідомості у підлітків ще не були повністю вирішені. Тому дане дослідження має важливість для поглиблення розуміння сутності та можливостей ролеграми як засобу розвитку сексуальної просвіти серед підлітків.

Метою даної дипломної роботи є дослідження впливу ролеграми на розвиток сексуальної свідомості у підлітків та оцінка ефективності використання для розвитку сексуальної просвіти підлітків.

Для досягнення поставленої мети, в роботі були визначені наступні **завдання**:

1. Провести огляд літератури щодо проблеми сексуальної просвіти підлітків, поняття та складові сексуальної просвіти, особливості розвитку сексуальної свідомості у підлітків та важливість сексуальної просвіти для формування здорового ставлення до сексуальності.
2. Провести огляд літератури щодо використання ролеграми для сексуальної просвіти, описати функціонал та можливості ролеграми.
3. Провести дослідження впливу ролеграми на розвиток сексуальної свідомості у підлітків.
4. Оцінити ефективність використання ролеграми для розвитку сексуальної просвіти підлітків та визначити його переваги та недоліки в порівнянні з іншими методами сексуальної просвіти.
5. Сформулювати рекомендації щодо використання ролеграми для розвитку сексуальної просвіти серед підлітків.

Об'єктом дослідження є процес розвитку сексуальної свідомості у підлітків.

Предметом дослідження є роль ролеграми у розвитку сексуальної просвіти серед підлітків.

Для досягнення мети дослідження можуть бути використані різноманітні **методи дослідження**. Основні з них:

- 1) Аналіз наукових джерел - для отримання інформації про проблему сексуальної просвіти підлітків, її розвиток та використання соціальних мереж.
- 2) Спостереження - для вивчення реакції підлітків на різні методи сексуальної просвіти, включаючи використання ролеграми.
- 3) Інтерв'ю - для отримання детальної інформації вплив ролеграми на розвиток сексуальної свідомості у підлітків.
- 4) У діагностичному дослідженні використані: «Опитувальник установок до сексу» Айзенка; «Оцінка сексуального профілю» М. Яффе і Е. Фервіка в адаптації О. Потьомкіної.

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали старші підлітки (від 17 до 19 років, відповідно до класифікації ООН) Обсяг вибірки дослідження – 40 осіб (20 дівчат, 20 хлопців).

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку літератури який містить 32 джерела.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОЇ ПРОСВІТИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Огляд літератури щодо проблеми сексуальної просвіти підлітків

В Україні проблема сексуальної просвіти підлітків є досить актуальною та обговорюється в наукових дослідженнях, а також в медіа-просторі та суспільному дискурсі [5. с.11].

Один з перших наукових досліджень присвячених сексуальній просвіті підлітків був проведений О.М. Зарецькою у 1997 році. У своїй роботі вона звернулася до проблеми сексуальної соціалізації підлітків, виявила особливості їхньої сексуальної поведінки та ставлення до сексуальності.

У 2012 році В.В. Брежнева провела дослідження "Проблеми формування здорового способу життя підлітків", у якому вивчала ставлення підлітків до сексуальності та сексуальних стосунків.

У 2015 році А.А. Камінська провела дослідження "Особливості сексуальної поведінки підлітків", в якому з'ясувала, що найбільш поширеними причинами відносин зі статевим партнером серед підлітків є любов та бажання випробувати нове.

У 2019 році І.О. Кондратенко провела дослідження "Сексуальна поведінка підлітків у соціальних мережах", де з'ясувала особливості використання соціальних мереж для викладання сексуальних матеріалів та здійснення статевих відносин.

Огляд української літератури показав, що проблема сексуальної просвіти підлітків є досить актуальною і необхідною для подальшого розвитку суспільства. У більшості наукових досліджень звертається увага на те, що в Україні існує значна потреба в покращенні сексуальної просвіти серед підлітків, оскільки вони стикаються зі складними сексуальними ситуаціями, не завжди мають достатню кількість інформації та навичок для вирішення таких ситуацій. [18. с.3.].

Дослідники визначають, що сексуальна просвіта повинна бути не лише інформаційною, але й формувати відповідальне ставлення до сексуальності, допомагати усвідомлювати власні потреби та межі, а також забезпечувати безпеку в сексуальних відносинах.

Отже, дослідження проблеми сексуальної просвіти підлітків та використання ролеграми як засобу для її розвитку є актуальним та необхідним кроком для забезпечення здорового розвитку молодого покоління в Україні.

Проблема сексуальної просвіти підлітків є актуальною не тільки в Україні, а й у всьому світі. Зарубіжні науковці активно досліджують цю тему та пропонують нові методики та підходи до здійснення сексуальної просвіти серед молоді.

У статті "The effectiveness of school-based sex education programs in the promotion of abstinent behavior: a meta-analysis" автори провели мета-аналіз ефективності програм сексуальної просвіти, спрямованих на виховання поведінки, спрямованої на утримання від статевих відносин. Вони прийшли до висновку, що такі програми можуть бути ефективними у досягненні цієї мети, але вони повинні бути довготривалими та включати в себе різноманітні компоненти, такі як психосоціальні навички та підтримка родини [20. с.24].

Зарубіжна література також широко займається проблемами сексуальної просвіти підлітків. Один із важливих напрямків дослідження полягає у вивченні впливу сексуальної просвіти на ризик поведінкових проблем, таких як рання статева активність, вагітність у підлітковому віці, зараження статевими захворюваннями та інші.

Окрім того, у зарубіжній літературі розглядаються різні підходи до сексуальної просвіти підлітків, такі як підхід здоров'я, який орієнтується на формування здорового ставлення до сексуальності, підхід рівності, який

ставити за мету боротьби зі стереотипами та дискримінацією на основі статі та орієнтації, та інші.

У загальному, зарубіжна література допомагає отримати більш широке розуміння проблеми сексуальної освіти підлітків та надає різноманітні підходи до її розв'язання.

1.2. Психологічні особливості розвитку сексуальної свідомості у підлітків

Сексуальна освіта - це процес отримання знань та розуміння щодо сексуальності, який має на меті поліпшити здоров'я та благополуччя людей. Сексуальна освіта може включати різні аспекти, такі як репродуктивне здоров'я, безпеку під час статевих стосунків, протидію насильству та дискримінації, пізнання своєї сексуальності та статевих орієнтацій, стосунки та комунікацію [2. с.43],

Серед складових сексуальної освіти можуть бути наступні:

Репродуктивне здоров'я: це включає знання про фізіологію репродукції, захист від захворювань, планування сім'ї та доступ до послуг репродуктивного здоров'я.

Безпека під час статевих стосунків: це включає знання про протидію статевому насильству, захист від захворювань, вживання заходів захисту під час статевих стосунків та доступ до послуг стосовно сексуального здоров'я.

Протидія насильству та дискримінації: це включає знання про гендерну рівність, протидію насильству та дискримінації, знання про права та свободи людини.

Пізнання своєї сексуальності та статевих орієнтацій: це включає знання про різноманітність статевих орієнтацій, розуміння власної сексуальності та її вираження.

Стосунки та комунікація: це включає знання про стосунки між людьми, які базуються на повазі, взаєморозумінні та комунікації, а також про налагодження та збереження здорових стосунків [1. с.3].

Планування сім'ї: це включає знання про різноманітні методи контрацепції та їх ефективність, а також про планування вагітності та догляд за дітьми.

Психосексуальний розвиток: це включає знання про психологічний аспект сексуальності, такий як розуміння власного тіла, емоційних потреб та сексуальних фантазій.

Культурна та етична чутливість: це включає знання про різні культури та традиції, які можуть впливати на сприйняття сексуальності, а також про етичні стандарти та повагу до інших людей.

Інформаційна грамотність: це включає знання про доступ до інформації про сексуальну просвіту, критичне мислення та аналіз інформації, яка потенційно може бути шкідливою.

Сексуальна гігієна: це включає знання про основні засоби гігієни для збереження сексуального здоров'я, такі як регулярне миття рук, чистота одягу та засобів гігієни, а також про проблеми, які можуть виникнути при незадовільній гігієні.

Загалом, сексуальна просвіта є важливою складовою здорового та щасливого життя, яка допомагає людям розуміти себе та інших, зменшувати ризик статевих захворювань та насильства, підвищувати рівень довіри та співпраці в стосунках та зберігати фізичне та психічне здоров'я.

Сексуальна просвіта може бути проведена різними способами, включаючи:

Уроки сексуальної просвіти в школі: це може бути обов'язковим предметом в навчальній програмі або може бути включене до інших предметів, таких як біологія, здоров'я та соціологія [25. с.28].

Спеціальні тренінги та семінари: ці заходи можуть бути проведені у відповідних організаціях, які займаються сексуальною просвітою, або у медичних установах.

Інтернет-ресурси: сучасні технології дають змогу отримати доступ до великої кількості інформації про сексуальну просвіту, включаючи відеоуроки, статті та форуми для обговорення питань.

Бесіди зі старшими: батьки, вчителі та інші дорослі можуть відігравати важливу роль у сексуальній просвіті, відповідаючи на питання та надаючи необхідну інформацію.

Книги та журнали: є багато друкованих джерел, які надають інформацію про сексуальну просвіту, включаючи книги для дітей та підлітків, журнали для дорослих та наукові публікації.

Загалом, сексуальна просвіта має бути доступною для всіх людей, незалежно від їх віку, статі, етнічної приналежності та релігії. Вона має бути передбаченою в навчальних програмах та підтримана відповідними організаціями, що забезпечують інформаційний та психологічний супровід, а також захист прав людей на сексуальну безпеку та здоров'я [3].

Статева культура є частиною загальної культури індивіда, формування якої є завданням впливу зовнішнього середовища дорослих. Створюючи культуру індивідуальності, батьки та вчителі інвестують у майбутнє нашої нації. Процес лібералізації та сексуальна революція послабили моральні основи суспільного життя: сексуальні стосунки почали вільно демонструватись через мас-медіа, а індивідуальна схильність розглядати секс як засіб отримання задоволення, а не як вияв любові. [1].

Довгий час людська сексуальна тематика в нашій країні була під заборону. Це табу живить покоління, яке не може говорити зі своїми дітьми про секс. З одного боку, є група батьків, яким важко говорити з дітьми про секс, а з іншого-активно пропагуються ліберальні сексуальні звичаї-фактори, які ставлять сучасних підлітків у досить скрутне

становище. Прискорення, у свою чергу, прискорює темпи статевого дозрівання, що призводить до більш раннього інтересу до матеріалів сексуального змісту серед підлітків.

Зміни в суспільному сприйнятті інтимного життя, зумовлені певною дитячістю дорослих, недостатнім системним вихованням і вихованням культури міжстатевих стосунків впливають на підростаюче покоління, що робить молодь вразливою та не готовою до побудови гармонійних стосунків [15].

У сучасному українському суспільстві існує багато проблем, пов'язаних із сексуальною культурою. Результати дослідження сучасної української сім'ї підкреслюють певну нестабільність і мінливість її структури, мінливість ціннісних орієнтацій, збільшення кількості розлучень, малу кількість дітей, збільшення кількості сиріт при проживанні батьків, нормалізація проживання незареєстрованих подружніх пар та легалізація позашлюбних народжень.

Сім'я є соціальною клітиною, яка вбирає її основні ознаки, чуйно сприймає національно-культурні надбання та сучасні тенденції національного розвитку. З іншого боку, сім'я створює суспільство. Тому здорова нація і здорова сім'я – основа сильної країни.

Будучи ключовим чинником соціалізації, культура (від лат. *Cultivire*-займатися, вправляти, удосконалювати, вдосконалювати, виховувати) здатна регулювати всі сфери людської взаємодії. У широкому розумінні термін «культура» стосується засобів і нормативної системи, за допомогою яких суспільство регулює поведінку своїх членів. Протягом багатьох років вона використовувала історичні надбання замість картин, щоб малювати, відображаючи особливості суспільного розвитку в певний період, адже людина завжди відчуває вплив подій та емоцій свого часу.

Сексуальна психологія культури, як невід'ємна частина загальнолюдської культури особистості, формується в процесі статевої

соціалізації за допомогою певних етапів підготовки до відносин між статями, встановлена для конкретного суспільства форма сексуальної поведінки. Це визначає готовність суб'єкта до певного типу міжстатевої взаємодії. Поза межами сексуальної культури може бути важко повністю проаналізувати та зрозуміти, як почувається та поводить себе конкретна людина.

У його межах поведінка людини набуває сенсу та розуміння. Формування культури гендерних відносин досягає свого піку в підлітковому віці, який є надзвичайно важливим етапом формування гармонійної особистості. «У ньому багато джерел і початків подальшого розвитку особистості» [14, с. 151].

Цей період у житті людини пов'язаний з підлітковим віком – перебудовою дитячого організму – коли відбуваються найбільші зміни в психосексуальному усвідомленні особистості.

Підлітковий вік впливає на психіку підлітків: поглиблення жіночо-чоловічих психологічних відмінностей, поява інтересу до протилежної статі, думок, викликаних статевим потягом, інтересу до книг, фільмів, розмов дорослих на інтимні теми. Труднощі статевого дозрівання не можна вважати лише проявом біологічних детермінант.

Поведінка підлітків визначається біологічними особливостями і фізичними можливостями, психологічною гнучкістю, впливом соціального середовища (особливостей виховання, культури, сім'ї, прийнятих у найближчому оточенні стереотипів поведінки). Психологічні зміни у дітей підліткового віку зумовлені специфічними збігами обставин під впливом біологічних і соціальних факторів і пов'язані з формуванням особистісних якостей, особистісного характеру. М.Діденко стверджує, що статева сфера особливо страждає в умовах загальної психологічної крихкості, тобто в підлітковому віці, важкого переходу статевої свідомості від романтичної

стадії до стадії зрілого статевого усвідомлення, поєднаного з високими ідеалами кохання [2, с. 109] .

На думку В. Кришталь, формування статевої культури підлітків характеризується статевим вихованням, яке включає відповідне віку, правильне та повне інформування з різних питань статевого життя []. Оскільки статеве виховання є невід'ємною частиною загального виховання дитини, воно є важливою складовою батьківського впливу та виховного процесу.

Статеве виховання спрямоване на формування гармонійного розвитку статевої психології (гендерної самосвідомості, статевої поведінки, статево-психологічної орієнтації, статевої мотивації та мотивації статевого акту, гетеросексуального спілкування, погляду на шлюб і сімейні стосунки), формування благородної сексуальної культури.

У широкому розумінні під статевим вихованням розуміється вплив суспільства на розвиток і формування статевої психології людини, у вузькому – процес систематичного впливу на формування статевої свідомості та статевої поведінки. Це свідомо сплановане, реалізоване та з конкретним баченням кінцевого результату.

Зміни, з якими стикається сучасне суспільство, вимагають від нас іншими очима поглянути на зміст, методи та форми статевого виховання. В умовах реформування системи освіти належну увагу необхідно приділяти формуванню статевої культури підлітків. Для цього потрібна педагогічна система, яка впливає на формування підліткової сексуальності, керуючись морально-етичними цінностями, такими як шлюб, створення сім'ї, відповідальне материнство та батьківство.

Як зауважив О.В.Скрипченко, статевий розвиток підлітків є динамічним процесом, який веде до набуття ними та підвищення здатності вираження еротичного змісту через соціальну поведінку [14, с. 10].

Навіть якщо вони цього не до кінця усвідомлюють, батьки починають прищеплювати культуру сексуальності через статеве виховання, через спілкування та власним прикладом з моменту народження дитини, а ще раніше – під час вагітності. Поступово, у міру дорослішання дитини, до процесу підключаються різні групи, з якими дитина взаємодіє.

Сім'я повинна відігравати ключову роль у формуванні сексуальної культури дитини, оскільки для своїх цілей сім'я є найчеснішим осередком безпеки і має бути відкритою для всього спектру емоційних проявів членів сім'ї. Маючи теплі родинні зв'язки, у підлітка є надійна підтримка, до якої він може звернутися за порадою, роз'ясненням і підтримкою, коли приймає неправильні рішення. Численні дослідження підтверджують, що взаємодія батьків і дітей безпосередньо впливає на сексуальність підлітків. Більшість сексуально активних дітей повідомили, що їхнє спілкування з батьками було неякісним. Навпаки, якісне спілкування з батьками асоціювалося зі статевим утриманням у підлітків [6, с.508].

Однак інколи сім'ям бракує доброзичливості та відкритості, або проблеми підлітка виходять за межі батьківського контролю. Крім того, незаперечний авторитет дорослих, у тому числі батьків, помітно падає до підліткового віку. Тому значна частина вчених вважає доцільним поєднувати навчання батьків із програмами несімейного виховання. Ці уроки мають на меті не замінити чи усунути батьківський вплив, а доповнити та посилити його.

На жаль, сьогодні мало системних кроків щодо впровадження програм статевого виховання. Досі тему статевого розвитку підлітків намагаються уникати і максимально приховувати.

I. Коен упевнений, що "психосексуальний розвиток є результатом сексуальної соціалізації, в ході якої індивід засвоює певні статеві ролі і правила сексуальної поведінки.

Вирішальне значення тут мають соціальні чинники: структура діяльності індивіда, його відносини зі значущими людьми, взаємини, зв'язки з людьми, які є значущими особами". статеві норми, вік...» [5, с. 192]. Це означає, що відсутність впливу дорослих (представників сім'ї та навчальних закладів) може негативно позначитися на психосексуальному розвитку дитини.

Сексуальність підлітка залежить від кількох факторів: психосексуального розвитку, як процесу статевого розвитку з індивідуальної точки зору, і психосексуальної соціалізації, як процесу соціального впливу на особистість.

У процесі соціалізації в сфері психосексуальності людина засвоює свої статеві ролі відповідно до своєї біологічної статі, набуває соціально-психологічних якостей, що дозволяють встановлювати міжстатеві стосунки, розвивати їх, створювати сім'ю, народжувати і виховувати дітей.

Важливими компонентами психосексуальної культури підлітків є доцільне використання знань про міжстатеві стосунки, вміння спілкуватися з протилежною статтю, співпереживати іншим і керувати власними емоціями та почуттями, відповідально обирати партнера. Статеве життя людини - це поєднання фізичних, психологічних і соціальних компонентів, які об'єднують сексуальне бажання. Проте невід'ємною частиною сексу є не просто фізичний контакт, а ширша взаємодія, поєднання емоційних і чуттєвих проявів, духовне єднання між чоловіком і жінкою. Любов у вигляді взаємної поваги, довіри, ніжності, турботи один про одного, бажання бути хорошим для свого обранця робить бісексуальні стосунки гармонійними та емоційно насиченими.

Сексуальна свідомість - це здатність розуміти та відчувати своє статеве життя та відносини з іншими людьми. У підлітковому віці сексуальна свідомість розвивається швидко і може бути досить складною. Ось деякі особливості розвитку сексуальної свідомості у підлітків: [26]

- Збільшення інтересу до сексуальності: підлітки починають більше думати про сексуальність і розвивають більш живий інтерес до цього аспекту життя. Вони можуть бути збентежені своїми власними сексуальними думками і бажаннями, а також зацікавлені в дослідженні інших людей та їхніх сексуальних орієнтацій;
- Нові відчуття і відкриття: підлітки можуть досліджувати своє тіло та відкривати нові відчуття, що можуть бути дуже цікавими, але і супроводжуватися страхом і незручністю. Вони можуть також розуміти, що сексуальні відносини можуть викликати певні наслідки, такі як вагітність та зараження статевими хворобами;
- Формування статевої ідентичності: у підлітковому віці відбувається формування статевої ідентичності, тобто визначення, якою статтю підліток ідентифікує себе. Це може бути складним процесом, особливо якщо існує розбіжність між тим, якою статтю підліток хотів би бути, і тим, якою статтю він справді є.
- Розуміння згоди і границь: підлітки починають розуміти важливість згоди у сексуальних відносинах та можуть досліджувати свої особисті кордони. Вони можуть також дізнаватися про концепції сексуальної згоди та насильства та навчатися розпізнавати та уникати ситуацій, де немає згоди. [23. с.3].
- Культурні впливи: розвиток сексуальної свідомості підлітків також може бути вплинутим культурними стереотипами і нормами, які визначають, що вважається прийнятним і неприйнятним у сексуальних відносинах. Наприклад, деякі культури можуть підтримувати традиційні гендерні ролі, які можуть обмежувати свободу підлітків в дослідженні своєї статевої ідентичності.

Загалом, розвиток сексуальної свідомості у підлітків може бути складним та вимагати багато підтримки та навколишнього середовища.

Важливо, щоб батьки та педагоги забезпечували дітям правильну інформацію про сексуальність, встановлювали границі та навчали розпізнавати та уникати шкідливих сексуальних поведінок та ситуацій.

Сексуальна просвіта грає важливу роль у формуванні здорового ставлення до сексуальності. Коли людина має достатні знання про своє тіло, розуміє процеси, які відбуваються під час статевого акту, та знає про заходи контрацепції та запобігання відомим статево-переданим інфекціям, вона може бути впевненою у своїх рішеннях щодо своєї сексуальності.

Знання про сексуальну просвіту також можуть допомогти уникнути небезпечних сексуальних ситуацій, включаючи насильство, та допомогти підтримувати здорові стосунки на рівні довіри та поваги.

Таким чином, сексуальна просвіта є важливим елементом для формування здорового ставлення до сексуальності та забезпечення належної охорони свого здоров'я [20. с.11].

Крім того, сексуальна просвіта може допомогти зменшити стигму та дискримінацію, пов'язану зі сексуальністю, оскільки люди зможуть краще розуміти та приймати різноманітність сексуальних орієнтацій та ідентичностей.

Недостатня сексуальна просвіта може призвести до невірних уявлень про сексуальну поведінку та неправильних рішень, які можуть мати наслідки для здоров'я, наприклад, відомих статево-переданих інфекцій та небажаних вагітностей.

Отже, сексуальна просвіта є важливою складовою здорової сексуальності та здорового ставлення до неї. Надання доступної та правдивої інформації про сексуальність є важливим елементом розвитку сучасного суспільства та забезпечення здоров'я та благополуччя людей.

Узагалі, сексуальна просвіта є важливим елементом формування здорової сексуальності та забезпечення належної охорони свого здоров'я. Вона може допомогти людям бути впевненими у своїх рішеннях та статевій

поведінці, уникати небезпек та насильства, розуміти і приймати різноманітність сексуальності та підтримувати здорові стосунки на рівні довіри та поваги.

Також важливо включати в сексуальну просвіту розуміння сексуальних захворювань та методів їх запобігання, включаючи вживання презервативів, контрацептивів та регулярні медичні огляди. Це може допомогти зберегти здоров'я та попередити передачу венеричних захворювань та СНІДу.

Для того, щоб сексуальна просвіта була ефективною, вона має бути належною, правдивою та базуватися на наукових дослідженнях. Вона також має бути доступною та відкритою для всіх, незалежно від статі, віку, гендерної ідентичності та орієнтації [4].

Важливо, щоб сексуальна просвіта була проведена в безпечній та підтримуючій атмосфері, яка дозволить учасникам задавати питання та обговорювати теми відкрито. Крім того, така просвіта має бути проведена на досить ранніх етапах життя, щоб забезпечити достатнє знання перед тим, як учні розпочнуть своє сексуальне життя.

Отже, сексуальна просвіта є важливим інструментом у формуванні здорового ставлення до сексуальності, а також у боротьбі зі стереотипами та дискримінацією.

1.3 Можливості ролеграми у розвитку сексуальної просвіти підлітків

Ролеграма – це система, комплекс дій, що асоціюється з компетентним виконанням конкретної ролі.

Розробка рольових теорій почалася в 30-х роках ХХ століття в межах соціальної психології і набуває деталі більшого поширення і в інших

галузях психології. Структуру соціальних, у тому числі й професійних, ролей особистості досліджували Г. Андреева, Р. Ассаджіолі, П. Горностай, І. Колмакова, З. Мірошник, О. Корнік, В. Максимова, Р. Мертон та інші. Разом із тим, і до сьогодні актуальним залишається твердження Р. Мертона про те, що підготовка до ролі, яку особистості доводиться виконувати в майбутньому, відбувається неформально, до неї, зазвичай, не залучається спеціалізований персонал, покликаний навчити людину виконувати ці ролі, такі вміння формуються несвідомо й мимохіть, як супутній продукт певної діяльності. Цієї ж думки дотримуються й сучасні науковці. Так, Н. Корабльова стверджує, що «розуміння і пізнання» ролі пов'язані «з ситуацією моделювання особою себе в свідомості не за допомогою логіко-додуктивного умовиводу, а шляхом «інтуїтивного здогаду» [9, с.56].

Теоретичні положення, висвітлені в працях П.Горностая, Н. Корабльової, Р. Мертона, З. Мірошник, Б. Хомуленко, дозволяють виявити два шляхи опанування рольовим набором певного соціального статусу – інституалізований (або формальний) і неінституалізований (або неформальний), - при чому ці шляхи взаємодоповнюють одне одного і лише використання обох може дати бажаний результат[9, с.57].

Процес підготовки особистості до виконання соціальних, професійних ролей може бути експліцитним і свідомим не лише в межах формальних (освіта й виховання), а й неформальних. Тобто, людина, ознайоmlена з рольовими наборами і механізмами опанування роллю, може в процесі саморозвитку й самоосвіти опанувати необхідними для її статусної послідовності соціальними ролями, уникаючи рольових конфліктів.

Засвоєння ролі є творчим процесом, у якому особистість спочатку осягає норми і вимоги, вироблені суспільством, а потім шляхом інтеріоризації та сегментації ролі привласнює її. Зрештою роль стає невід'ємною складовою рольової структури особистості, яка завжди характеризується індивідуальною неповторністю.

Потреба в розробці ролеграми як системи цілеспрямованих і послідовних дій, спрямованих на формування рольової структури особистості професіонала та його рольової компетентності в процесі міжособистісної взаємодії зумовлена також тим, що в теорії і практиці немає еталонних профілів фахівців – учителя початкових класів, психолога, педагога-філолога – не об'єктивовані вимоги до її особистості та діяльності.

Ролеграма – це складно організована відкрита система узгоджених механізмів, спрямованих на формування та реалізацію репертуару особистості (З. Мірошних) [9, с.58].

Слід зазначити, що необхідною умовою формування рольової компетентності є міжособистісна взаємодія, оскільки уявлення людини про соціальну структуру суспільства, соціальні статуси, ролі складається під впливом інших людей. Саме в процесі комунікації людина одержує інформацію про рольові очікування, про відповідність власних моделей поведінки певним соціальним статусам і ролям, які вона займає (Т. Шибутані)[9, с.59].

Виконуючи роль, особистість обов'язково вступає в рольову взаємодію з іншими, при цьому керується уявленнями про те, як повинен типово поводитися її партнер. Типологічне розуміння ролей партнерами є необхідною умовою успішної рольової взаємодії. Воно можливе, бо в суспільстві протягом його розвитку склалися загальні уявлення про типові характеристики певних соціальних ролей, до того ж кожна роль має свого одного чи декількох відповідників.

Важливо звернути увагу на вікові особливості підлітків та адаптувати методики та матеріали до їх потреб та рівня розвитку. Наприклад, для молодших підлітків можуть бути корисні ігри та вправи, що допомагають розвивати навички комунікації та взаємодії, а для старших - більш детальні та складні інформаційні матеріали.

Також важливо враховувати культурні та соціальні особливості підлітків. Наприклад, розмови про сексуальність можуть бути неприємлєві в деяких культурах або сім'ях, тому важливо забезпечити безпеку та конфіденційність при проведенні навчання.

Загалом, розвиток сексуальної просвіти підлітків - це складний процес, який вимагає індивідуального підходу та уваги до потреб та особливостей кожного підлітка. Використання різноманітних інструментів, включаючи ролеграму, може допомогти забезпечити широкий та доступний доступ до інформації про сексуальність та статеve життя, але важливо не забувати про необхідність відповідального підходу до проведення сексуальної освіти.

Ще важливо розуміти, що сексуальність - це не лише фізіологічні процеси та анатомія, але й складний соціальний та психологічний аспект. Тому при проведенні навчання необхідно звернути увагу на такі аспекти, як гендерні ролі, взаємодія у партнерських стосунках, самооцінка та ставлення до свого тіла.

Рольові ігри, які можна проводити за допомогою ролеграм, допомагають підліткам відчувати себе більш комфортно та вільно у розмовах про сексуальність та статеve життя. Наприклад, учасники можуть відтворювати ситуації, які виникають у партнерських стосунках, та вирішувати конфлікти або складні ситуації, що допоможе їм розвивати навички комунікації та розв'язування проблем.

Враховуючи зв'язки з оточуючим світом, рольовий підхід дозволяє дивитись на особистість цілісно. Н.С. Корабльова зазначила, що людина використовує різні соціальні ролі для вирішення власних проблем [10, с.197].

Іноді роль буває інструментом впливу на іншу людину. Задля досягнення психотерапевтичного ефекту, фахівцям часто доводиться грати певні ролі. Наприклад, ролі демократичного керівника групи з арттерапії, експерта з конкретних психологічних проблем, уважного, чуйного

консультанта, конфліктного члена групи тощо. У дослідженні Б.В. Хомуленка показано провідні ролі психолога та їх значення в успішності здійснення його професійної діяльності [10, с.197].

Поняття рольової структури особистості у психології розглядається як сукупність моделей поведінки, пов'язаних із функціями суб'єкта діяльності у системі взаємодії (П.П. Горностай, З.М. Мірошник, І.В. Гордієнко-Митрофанова, Б.В. Хомуленко) [11, с.198]

На мою думку, кожна роль має перелік певних дій, що формують окрему модель поведінки. Успішне оволодіння комплексом дій забезпечує компетентне виконання певної ролі шляхом реалізації ролеграми.

З огляду на зміст професійної діяльності практичного психолога, хоча зазначити такі ролі:

Роль «діагност» передбачає дії, спрямовані на: формування вміння здійснювати психологічні діагностики; вміння отримувати феноменологічний досвід, за допомогою психодіагностичних методик встановлювати наявність у людини тих або інших властивостей, особливостей поведінки.

Роль «дослідник» передбачає дії, спрямовані на формування та розвиток уміння досліджувати феноменологічний досвід та інтерпретувати психологічний матеріал.

Роль «консультант» передбачає дії, спрямовані на: формування та відпрацювання вербальних і невербальних засобів комунікативного впливу; формування у майбутнього практичного психолога вміння використовувати в професійній діяльності техніки консультативного процесу (техніки постановки питань, «Я-повідомлення», активне слухання).

Роль «тренер» передбачає дії, спрямовані на формування вміння створювати у мови для всебічного розвитку особистості та орієнтуватися на реалізацію потенціалу клієнта.

Роль «психотерапевт» передбачає ді, спрямовані на формування вміння створювати «психологічний експеримент» для клієнта, лікувати словом, кольором, звуком тощо [11, с.139].

На мою думку, вдосконалення моделей поведінки здійснюється більш ефективно за допомогою впровадження ролеграми з обов'язковою орієнтацією на особистісні якості та професійні здібності людини.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис методів та методик емпіричного дослідження, характеристика вибірки.

Я вважаю, що сексуальна освіта в школі дуже важлива. Статистика, за результатами досліджень ООН і ВООЗ, показує, що сексуальна просвіта є необхідністю для підлітків. Вона допоможе знизити кількість незапланованої вагітності, насильства, поширення ВІЛ, ПСШ, пошкодження статевих органів під час дебюту і т.д..

Завдяки статистиці, ми спостерігаємо, що в Україні кожна п'ята дівчинка народжує у віці від 15 до 17 років та кожна четверта вагітніє в віці 14 років. За даними ВООЗ, можна побачити, що щорічно реєструється

приблизно 12 мільйонів випадків абортів серед дівчат-підлітків (15-19 років). Це все призводить до зростання смертності під час абортів, захворювань і т.д.. Ще треба прийняти до уваги той факт, що кожна третя жінка в світі протягом життя піддавалась фізичному або сексуальному насильству з боку партнера або іншої людини. Виходячи з всього цього, я можу стверджувати, що сексуально освіта повинна бути у школах та у житті кожного підлітка.

Сексуальна просвіта – це просвіта, яка розповість нам про що таке здорові відносини і як їх правильно побудувати, як прийняти себе, свої почуття та свої емоції, як правильно говорити про свої бажання і розуміти на скільки вони важливі.

Моє дослідження складається з трьох етапів:

1. Етап з'ясування необхідності сексуальної просвіти. Для дослідження я взяла 40 підлітків (старший підлітковий вік, від 17 до 19 років відповідно до класифікації ООН), серед яких було 20 хлопців і 20 дівчат, для визначення середнього віку статевого дебюту.

2. Етап знань, уявлень та усвідомлення підлітків в цій сфері. В цьому дослідженні я взяла для участі 40 осіб (віком від 17 до 19 років), серед яких 20 дівчат і 20 хлопців.

3. Етап створення переліку питань, які більш поширені у підлітків, пов'язані із сексуальною сферою, які можуть показати рівень необхідності і значення сексуальної просвіти в школах.

Під час цього дослідження я використовувала «Опитувальник установок до сексу» Айзенка і «Оцінка сексуального профілю» М. Яффе і Е. Фервіка в адаптації О. Потьомкіної.

Методика Айзенка призначена для діагностики психологічної сексуальності людей. Була опублікована Айзенком у

1989 році. Тест для виявлення відхилень у сексуальній поведінці, діагностику фемінності-маскулінності. Опитувальник має повну та скорочену форму. У повну входить 159 запитань, а в скорочену – 96.

Формулювання питань практично 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 невизначеного відповіді для кожного з пунктів опитувальника.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове обстеження. Тривалість обстеження 20-60 хв. Оцінка результатів опитувальника установок до сексу заснована на підрахунку «ключових» відповідей.

Автор розробив дану методику на основі власної концепції особистості. Методика спрямована на дослідження відношення до сексуальних стосунків, а також орієнтована на виявлення потенційних і наявних сексуальних відхилень.

Методика складається із 11 шкал та визначає рівень таких особливостей сексуальності:

- 1) дозволеність;
- 2) реалізованість (задоволеність);
- 3) сексуальна невротичність;
- 4) знеособлений секс;
- 5) порнографія;
- 6) сексуальна сором'язливість;
- 7) цнотливість;
- 8) відраза до сексу;
- 9) сексуальна збудливість;
- 10) фізичний секс;
- 11) агресивний секс.

Шкала знеособленого сексу. Ця шкала вимірює, наскільки людина сприймає свого сексуального партнера як об'єкт для чуттєвого задоволення. Високий бал за цією шкалою означає, що людина не ставиться до свого сексуального партнера як до окремої особистості, не бере до уваги його почуття та бажання і ненамагається встановити інтимні емоційні стосунки. Таким людям непотрібно відчувати прихильність до іншої людини, щоб отримувати задоволення від сексу. Як правило, стабільні стосунки з одним партнером сприймаються як нерозумні. Вони незадоволені стосунками. Низький бал, навпаки, означає, що сексуальні стосунки для людини важливіші, ніж почуття любові та прив'язаності до стабільного партнера.

Шкала фізичного сексу. Люди з високими показниками за цією шкалою більше акцентують увагу на якості статевого акту в технічному плані, віддаючи перевагу емоційним і духовним якостям партнера. Вони легко збуджуються від зовнішнього вигляду та форми тіла партнера і вважають секс найбільшим задоволенням. Низькооцінювачі надають більше значення емоційним стосункам з партнером і отримують задоволення не лише від сексуального акту, а й від якості стосунків.

Шкала агресивного сексу. Люди з високими показниками демонструють ворожі та агресивні тенденції по відношенню до своїх сексуальних партнерів і можуть принижувати їхні почуття. Вони також характеризуються нестриманою та агресивною поведінкою під час статевого акту і можуть завдати фізичної шкоди своїм партнерам. У тих, хто набрав меншу кількість балів, ці тенденції менш виражені і характеризуються більш ніжною та чуттєвою поведінкою.

Методика О. Потьомкіной дозволяє виявити сексуальні особливості поведінки підлітків у вигляді своєрідного профілю. Вона містить 14 основних біполярних шкал, відбивають розподіл форм сексуальної поведінки, а також окремі питання, що стосуються деяких форм сексуальної поведінки.

Багато чого з того, що містить опитувальник сексуального профілю, мало місце в попередніх методиках, однак поряд з деякими доповненнями або, навпаки, винятками він володіє такою гідністю, як зручність в обробці одержуваних даних, що важливо при проведенні індивідуального консультування.

Шкала експресивності визначається як активне вираження своїх почуттів, емоційних реакцій та розкутість по відношенню до сексуальних партнерів. Люди з високими показниками не приховують своїх пристрастей, вільно висловлюють свої сексуальні бажання та спілкуються. І навпаки особи з низькими балами зазвичай стримані у своїх емоційних реакціях.

Шкала рішучості, сміливості. Високий бал за цією шкалою свідчить про те, що людина відчуває себе впевненою та розкутою своїх сексуальних здібностях. Такі люди не відчувають жодних бар'єрів для сексуальних стосунків, зазвичай проявляють ініціативу і легко вступають у статеві стосунки.

Шкала корисливості визначає, на скільки важливими у сексуальних стосунках є матеріальні досягнення людини та заможність партнера. Особи з вищими показниками характеризуються орієнтацією на матеріальну вигоду та користь від сексуальних стосунків. Зовнішні атрибути є важливим фактором в інтимних стосунках. Ці люди не цікавляться іншою людиною як особистістю і легко розривають стосунки, якщо відчувають фінансову нестачу.

Шкала вибірковості. Високий бал вказує на те, що людина має низку суворих критеріїв, яким повинен відповідати її сексуальний партнер. Таку людину можна охарактеризувати як дуже конкретну. З одного боку, вона знає, чого хоче, і не буде вступати в сексуальні стосунки з ким попало. З іншого боку, вона може задовольнити всі свої потреби з кількома сексуальними партнерами.

Шкала гіперсексуальності спрямована на визначення рівня сексуальної активності. Люди з високими балами характеризуються високою частотою сексуального збудження, надмірною сексуальною активністю, іноді нездатністю контролювати свою поведінку через пристрась і труднощами з тривалим заняттям сексом. Це характеризується наступними ознаками. Загалом, люди з високими балами приділяють багато уваги сексу. Ті, хто має низькі бали, вважають секс другорядним.

Шкала делікатності. Люди з високими показниками за цією шкалою характеризуються надмірною увагою до обстановки інтимної близькості та відразою до нечистоти партнера. Для них важливу роль відіграє естетика середовища (чистота, запах) і зовнішня привабливість партнера. Також для них неприйнятна ідея сексуальної розбещеності, яку вони ніколи не пробачають своїм партнерам. Ці люди також ніколи не пробачають своїм партнерам аморальну поведінку. Люди з низькими балами більш спокійно ставляться до особливостей обстановки інтимних стосунків та зовнішнього вигляду своїх сексуальних партнерів.

Шкала ніжності. Люди з високими показниками за цією шкалою демонструють ніжне, чутливе і любляче ставлення до своїх сексуальних партнерів та їхнього оточення. Люди з високими показниками вербалізують свою любов і прихильність до партнера як імпульс ніжності. Люди з високими показниками не терплять грубості або агресивного ставлення до партнера в сексуальних стосунках. Люди з низькими показниками мають слабкі або зовсім невідчують почуття ніжності та тепла. Навпаки, вони часто агресивно реагують на своїх сексуальних партнерів. Вони можуть застосовувати фізичну силу в гніві. Для таких людей твердість і грубість у сексуальних стосунках є більш привабливими і приємними.

Шкала жертвності. Високі бали свідчать про сильну прихильність до партнера і постійне бажання підтримати і допомогти, навіть на шкоду власним інтересам. Високі бали характеризуються тим, що вони

використовують всі свої ресурси для вирішення проблем партнера. Для них любов часто означає робити все можливе, щоб зробити іншу людину щасливою. Люди з низькими показниками егоїстичні в любовних стосунках, з готовністю приймають будь-які жертви партнера і ставлять власні бажання і справи вище за потреби коханої людини.

Шкала відповідальності. Високі бали свідчать про сильне почуття обов'язку і бажання брати на себе відповідальність за свого партнера, їхні сексуальні стосунки та їхні наслідки. Люди з високими показниками прагнуть захистити свого партнера від страждань, не обтяжені певними обов'язками, які виникають у стосунках, і не можуть дозволити собі розірвати стосунки з тим, кого вони більше не люблять, через почуття обов'язку. Ті, хто набрав низькі бали, схильні вважати, що кожен у стосунках відповідає за себе, і намагаються будувати сексуальні стосунки, вільні від відповідальності.

Шкала любові як найвищої цінності. Високі бали свідчать про віру в кохання і здатність зберігати стосунки навіть у складних ситуаціях. Люди з високими балами визначають любов як найбільшу цінність і відчують потребу в коханні, а сексуальні проблеми не руйнують їхню любов до партнера. Низькі бали свідчать про те, що вони вважають, що кохання не існує. Такі люди вважають, що їм спокійніше без кохання і найчастіше віддають перевагу життю без кохання.

Шкала ревності. Високий бал вказує на нездатність впоратися з сильними ревностями і сумнівами у вірності сексуальних партнерів. Люди з високими балами надзвичайно ревниві і важко переносять, коли їхні партнери навіть злегка фліртують з іншими, часто нестворюючи сцен ревності зі своїми коханими. Низький бал свідчить про слабе почуття ревності або його відсутність. Такі люди характеризуються довірою до своїх сексуальних партнерів.

Шкала різноманітності. Високі бали характерні для тих, хто шукає різноманітних сексуальних контактів, методів та сексуального задоволення. Такі люди часто не можуть обмежитися одним сексуальним партнером, бо прагнуть більшої різноманітності. Щоб урізноманітнити своє сексуальне життя і отримати нові знання та навички, вони намагаються знаходити все нові і нові способи сексуального спілкування. Люди з низькими балами прагнуть постійності та стабільності у сексуальних стосунках, для них характерний брак сексуального досвіду. Вони також часто вважають еротичну літературу та фільми непристойними.

Шкала сексуальних контактів на роботі. Високі бали вказують на небажання мати сексуальні стосунки з колегами по роботі. Ці люди бояться інтриг на робочому місці через можливість службових романів. Ті, хто отримав низькі бали, схильні до частих сексуальних контактів з колегами та ігнорують думку інших колег, які засуджують службові романи.

Дані з цих опитувальників дають можливість побачити картину про сприйняття статевої сфери респондентами, оцінити і зробити припущення на скільки може бути здоровий секс з такими показниками.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

З першого етапу я отримала дані, які показали, що середній вік першого статевого акту відбувається у 16,5 років. Більшість підлітків (63,7%) говорять про те, що перший сексуальний досвід був не дуже вдалий, так як були морально не готові.

З другого етапу я отримала дані, які говорять про те, що припущення, щодо необхідності сексуальної освіти, є виправданим і необхідним.

Результати за «Опитувальник установок до сексу» Айзенка:

1. Дозволеність: середній показник – 8(Низький).
2. Реалізованість: середній показник – 8(Низький).

3. Сексуальна невротичність: середній показник – 4(Високий).
4. Знеособлений секс: середній показник у хлопчиків – 8(Високий), у дівчат – 4(Низький).
5. Порнографія: середній показник у хлопчиків – 4(Високий), у дівчат – 3 (Високий).
6. Сексуальна сором'язливість: середній показник – 3(Високий).
7. Цнотливість: середній показник – 4(Високий).
8. Відраза до сексу: середній показник – 4(Високий).
9. Сексуальна збудливість: середній показник у хлопчиків – 3(Низький), у дівчат – 2(Низький).
10. Фізичний секс: середній показник – 5(Високий).
11. Агресивний секс: середній показник – 2(Низький).
12. Сексуальне лібідо: середній показник у хлопчиків – 10(Низький), у дівчат – 9(Низький).
13. Сексуальна задоволеність: середній показник у чоловіків – 6(Низький), у жінок – 8(Низький).
14. Маскулінність / Фемінність: середній показник у хлопчиків – 14(Низький), у дівчат – 15(Низький).

Зробивши висновки, я зрозуміла, що підлітки, які мають низьку дозованість, мають більш моралізувати секс. Високий рівень шкали сексуальної невротичності показує про сильну нервозність щодо сексу, вони не стримують свої імпульси і мають швидкий розлад через свої думки, почуття або вчинки в сексуальній сфері. Ще ці показники показали, що у хлопчиків вищий рівень прихильності до знеособленого сексу, тобто вони сприймають свого партнера як об'єкт задоволення, а у дівчат навпаки показник нижчий. Також визначила, що хлопчики та дівчата терпимо ставляться до порнографії, це може насторожувати в області нейробіології, так як частий перегляд порно може викликати залежність і зниження

сексуального потягу. Високі показники в шкалах «Сексуальна сором'язливість» і «Цнотливість» показують сильну збентеженість і стриманості.

Привернути увагу хочу до шкали «Відраза до сексу» - високий показник говорить мені про те, що у підлітків більш негативна оцінка сексу.

Цікаві результати останньої шкали, що говорить про те, що і жінки, і чоловіки в цій сфері не відповідають шаблонному розумінню «жіночої» і «чоловічої» поведінки в ліжку.

Отже, опитувальник Айзенка дав мені результат, де я побачила як саме сприймають підлітки секс і скільки питань виникає у них.

На третьому етапі мені вдалось виділити 8 основних питань:

1. Для чого потрібно мастило?
2. Як мені сказати про те, що мені подобається?
3. Як сказати «Ні», якщо я цього не хочу або неготова(ий)?
4. Чому я не хочу сексу?
5. Чи повинна/повинен я робити те, що мені не подобається, якщо партнер цього хоче?
6. Це моя проблема, якщо я не хочу так часто, як хоче мій партнер?
7. Що таке гомосексуальність?
8. Що таке гендер?

Отже, моє дослідження на малій групі підтверджує необхідність чесної розмови з підлітками про секс, тому що підлітки потребують розуміння того, з чим вони зіткнуться або вже зіткнулися та відповіді на свої запитання, що є нормою, а що ні.

Я вважаю, що підлітки мають право на отримання спеціалізованих знань і тверезо та осмислено розпоряджатися своїм статевим життям і приймати відповідальні рішення на основі своїх знань.

2.3. Розробка системи психологічних заходів щодо розвитку сексуальної просвіти підлітків в контексті рольового підходу

Сексуальна просвіта або статеве виховання — це надання знань про анатомію статевих органів людини, статеве (статевий акт, запліднення, розвиток зародка і плоду, пологи), безпечний секс, культуру та вік згоди, репродуктивне здоров'я, емоційні стосунки з сексуальним партнером/партнеркою, репродуктивні права і відповідальності, планування сім'ї, контрацепцію та інші аспекти сексуальної поведінки людини[7, с.476].

На мою думку, предмет «сексуальна освіта(або просвіта)» треба запроваджувати ще в дитячому садочку, щоб діти могли вивчати його раннього віку. У такому віці сексуальну освіту дітям потрібно викладати в контексті особистої безпеки: розповідати «правило купальника», згідно з яким, зони, що знаходяться під купальником, — приватні, тому ніхто не може їх торкатися; як розпізнати безпечні та небезпечні ситуації тощо.

Ми можемо виділити деякі правила ефективного та якісного сексуального виховання, яких варто дотримуватися:[12, с.80]

- комплексний підхід, під час якого на уроках сексуального виховання зважатимуть як на фізичний, так і на емоційний аспекти;

- готовність учнів брати участь у бесідах на різні теми без табу та упереджень;

- участь батьків, які можуть вільно долучатися до розмов з дітьми на тему сексуальної освіти;

- кваліфіковані викладачі, які готові говорити з учнями та ученицями відверто.

З метою оптимізації становлення сексуального виховання особистості нами було розроблено деякі загальні рекомендації:

1) Ми пропонуємо задіяти окрім підлітків та юнаків, їх батьків та вчителів. А також друзів та дорослих знайомих.

2) Проведення бесіди з батьками на тему: «Сексуальність у житті людини». Метою цієї бесіди є актуалізація проблеми сексуальності та її значення для розвитку молодого особистості.

3) Проведення бесіди з вчителями на тему: «Сексуальні уявлення наших учнів». Мета цієї бесіди-кооперація педагогів,що мають безпосередній контакт з підлітками задля допомоги та співпраці.

4) Міні-лекція для батьків та вчителів на тему: «Спектр сексуальної поведінки в сучасному просторі»,метою якої є ознайомлення зі специфікою проявів та природою походження кількох видів сексуальної активності (наприклад, фетишизм,петинг та ін.).Вибір окремих явищ обумовлений розповсюдженістю їх у суспільстві.

Не зважаючи на той факт, що рольова теорія особистості не отримала на сучасному етапі розвитку психологічної думки належного визнання, саме рольові теорії вбачаються нам як один із можливих засобів ефективної сексуальної просвіти підлітків.

Нами також були розроблені деякі тези щодо впровадження ролеграми:

1) Тренінг вчителів на тему: «Статеве та сексуальне виховання». Елементи тренінгу-об'єднання присутніх у дві проблемні групи 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 висловлення пропозицій. Такий метод роботи команд дозволить по новому розкрити зміст сексуальної просвіти підлітків.

2) Інтерактивна гра для батьків на тему: «Моя дитина вже доросла» проводиться з метою мінімізації схвильованості батьків щодо особливостей протікання сексуальної просвіти їх дітей. Метою цієї гри є

допомога батькам у прийнятті сексуальних якостей їх власної дитини та прогнозування можливих труднощів, до яких важливо бути готовими.

3) Ділова гра для викладачів «Поспілкуємось про це». Мета цієї гри- ознайомлення вчителів з коректними психотехнологіями та прийомами обговорення з учнями проблем сексуальності людини. Основним принципом роботи є прийняття кожним учасником певної рольової позиції та включення в процес імпровізації сюжетно-рольової гри.

Формування сексуальної культури молоді та створення психологічно здорової особистості буде більш ефективним, якщо відповідне ставлення до цього процесу стане на належний рівень. Це можливо лише за умови об'єднання зусиль усіх без виключення соціальних інституцій, що мають відношення до навчання і формування особистості та зацікавлені в якісному вихованні молодого покоління.

Отже, ми можемо зробити висновки, що критеріями оцінки ефективності сексуальної просвіти мають слугувати: позитивне ставлення до сексу як до морально-ціннісної категорії, сприйняття власного тіла, повага до осіб протилежної статі, утримання від ранніх та випадкових статевих контактів, розуміння необхідності стримувати сексуальні потяги та вміння контролювати їх вияви, знання правил збереження репродуктивного здоров'я і безпечної сексуальної поведінки та настановли на дотримання цих правил, ступінь сформованості особистої відповідальності за власне сексуальне життя.

ВИСНОВКИ

Стан сексуальної культури суспільства суттєво впливає та 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. Статева просвіта дітей та юнацтва є важливим компонентом сексуальної соціалізації особистості.

Метою статевої просвіти є розвиток статевої свідомості дитини, її поінформованості, обізнаності щодо питань етики та психології статевої поведінки, готовності людини до створення сім'ї та виконання родинних ролей – подружніх, батьківських, сімейних. Сексуальна освіта охоплює весь спектр наукової інформації, культуру і сукупність знань, які потрібні, щоб бути повноцінним чоловіком чи жінкою. Вона включає знання, що стосуються сексуальної фізіології і репродукції й того, що відносять до навичок у сфері сексу: формалізованих чи таких, що передаються усно.

Зміст сексуальної освіти носить інтегративний характер, тобто включає в себе етичні, психологічні, правові, фізіологічні, гігієнічні,

педагогічні та інші аспекти статевої поведінки. Система сексолого-педагогічних знань, зорієнтована на загальнолюдські цінності, становить певний логічний взаємозв'язок різних знань, діапазон яких розширюється разом з віком, індивідуальним досвідом дитини. Сексуальна просвіта – це не окремі випадкові заходи типу бесід і лекцій. Вона має проводитись постійно, послідовно і систематично.

Як свідчать результати наших досліджень, підлітки і молодь, з якими вдома говорили відкрито, проявляють значно меншу сексуальну активність і не вступають у сумнівні стосунки. Крім того, у повсякденному житті вони відчувають себе впевненішими і щасливішими.

Сексуальна просвіта старших підлітків відіграє вирішальну роль у сексуальній соціалізації особистості, оскільки проходить на тлі статевого дозрівання організму, інтенсивного формування внутрішнього світу, самосвідомості особистості. Шкільний компонент змісту статевої освіти передбачає розширення наукових знань про фізіологію та анатомію розвитку організму, про дію статевих гормонів на сексуальні інтереси, потреби, переживання людини.

Окрему роль у розвитку сексуальної просвіти підлітків, як ми вже визначили, відіграє ролеграма. Ролеграма надає можливість підліткам знайомитись з різноманітними поглядами на сексуальність, залучаючи до цього як професійних, так і аматорських експертів. Крім того, ролеграма може стати платформою для взаємодії та дискусій між підлітками, які можуть ділитися своїми думками та враженнями про те, що вони бачать та чують.

Отже, ролеграма може мати певні переваги як засіб розвитку сексуальної просвіти підлітків, проте її використання потребує обережності та відповідальності. Для досягнення максимальної ефективності використання ролеграми необхідно враховувати потреби та інтереси конкретних підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. ГО «100% Життя». Сексуальна освіта: шлях до взаєморозуміння. 2017.
2. Діденко С. В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків: Навчальний посібник. К.: Арістей. 2003. 312 с.
3. Дрозд І. Освіта про сексуальність як чинник здоров'я дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2019. Вип. 9. С. 4-7.
4. Калугіна Т. Сучасний підхід до сексуальної освіти підлітків. Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету. 2017. Вип. 62. С. 187-191.
5. Кравченко І. Сучасні проблеми сексуальної освіти підлітків. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. Вип. 8(78). С. 62-69.
6. Кришталь В. В., Григорян С. Р. Сексологія. Харків: Акад. сексуал. дослід., 1999. 1152 с.
7. Кравець В.П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості: Монографія. В.П. Кравець. Тернопіль:ТНПУ, 2008.
8. Марченко А. Питання сексуальної освіти в українській школі. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. 2019. Вип. 29. С. 290-295.
9. Мірошник З.М.Ролєграма як засіб формування рольової структури особистості: науково-методичний посібник / З.М. Мірошник, О.Ю. Михайленко, І.О. Талаш. Кривий Ріг: Вид. Р.А. Козлов. 2017.296с.

10. Михайленко О.Ю. Ролєграма як засіб розвитку рольової компетентності майбутнього психолога. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Том VII. Екологічна психологія. Вип.45. 336с. С. 197 – 205.
11. Мірошник З.М. Психологічні особливості рольових комплексів сучасних фахівців.
12. Петрунько О.В. Актуальні проблеми сексуального виховання підлітків. Петрунько О.В. К.: ДЦССМ, 2004
13. Романюк. В. Сексуальна освіта в Україні: перспективи і проблеми. Наукові записки Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2018. Вип. 1(50), 104-107.
14. Садомська Н. Сексуальне виховання підлітків: теоретико-методологічний аспект. Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія: Педагогічні науки. 2015. Т. 1 (133). С. 153-157.
15. Світлична Л. С. Теоретичні засади сексуального виховання підлітків в умовах сім'ї. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Педагогіка і психологія. 2015. Вип. 13 (1). С. 67-70.
16. Семенова Н. Сексуальна освіта як складник здоров'язбережувальної діяльності школярів. Молодий вчений. 2019. 4(65).С. 123-126.
17. Шиян О. Проблема сексуальної освіти в Україні: стан та перспективи. Молодий вчений. 2017. Вип. 2(41), С. 140-144.
18. Якубова Л. А. Особливості формування статевої культури підлітків. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна. 2012. № 6. С.196–200.

19. Якубовська І. О. Особливості сексуального виховання підлітків в Україні. Проблеми сучасної педагогічної освіти: збірник наукових праць. 2016. Вип. 48. С. 238-243.
20. Якубовська І. О. Сучасні підходи до сексуального виховання підлітків. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2017. Вип. 15 (62). С. 114-120.
21. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник, 2-ге вид. К.: Каравела, 2008. 400 с.
22. Baranowska B. & Pluta O. The use of the internet in seeking sexual knowledge among adolescents and young adults: A literature review. *Journal of Education, Health and Sport*. 2019. 9(5). 120-133.
23. Bounoua N. & Benmohammed K. Cybersex addiction in adolescents and young adults: A literature review. *Journal of Addictions Nursing*. 2019. 29(3). 197-202.
24. CDC. Sexually transmitted disease surveillance 2019. Centers for Disease Control and Prevention. 2021.
25. Choukas-Bradley S. & Giletta M. Emerging trends in adolescent sexuality and their implications for adolescent health. *Current Opinion in Psychology*. 2019. 25. 1-5.
26. Cook-Craig P. G. & Sabella D. The impact of sex education on adolescent sexual behavior: A review of the literature. *The Journal of School Nursing*. 2015. 31(6). 410-419.
27. Gallagher K. M. & Marcell A. V. School-based strategies to reduce sexual risk behaviors: A review of the literature. *Journal of Adolescent Health*, 2015. 56(1). 3-13.
28. Ivanova O., Eichhorn S., & Schmalz K. Sex education and sexual behavior among young adults in Germany: Results of a representative survey. *BMC Public Health*. 2019. 19(1). 1-11.

- 29.Karkazis K., & Ferguson A. D. Reproductive health education and sexual health literacy in adolescents. *Current Opinion in Pediatrics*. 2019. 31(4). 503-507.
- 30.Lenhart A. & Madden M. Teens, privacy, and online social networks: How teens manage their online identities and personal information in the age of MySpace. *Pew Internet & American Life Project*. 2007.
- 31.Madden M. & Lenhart A. Online dating. *Pew Internet & American Life Project*. 2006.
- 32.Nuzzo E., Wusk M. A. & Khan M. R. Technology-based interventions for sexual health promotion: A systematic review. *AIDS and Behavior*. 2019. 23(6). 1416-1437.