

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**  
навчальної дисципліни «Психологія сексуальності»  
вибіркових компонент  
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

***053 Психологія (практична психологія )***

**Тема №6. Статеве виховання, статева освіта. Статеве здоров'я**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 25.08.2023 № 7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (від 15.08.2023 р. №8 )

**Розробник:**

Доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Греса Н.В.

**Рецензенти:**

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Мацегора Я. В.

2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

## План лекції

1. Зміст, принципи і шляхи статевого виховання.
2. Статева самосвідомість, статева соціалізація і сексуальна поведінка.
3. Статеве здоров'я.
4. Статева освіта.

### Рекомендована література:

#### Основна

1. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія сексуальності: навч.посіб.- К. : «Видавничий дім «Скіф»», 2020- 312с.
2. Діденко С. В., Козлова О.С. Психологія сексуальності: підручник. К. : «Академвидав», 2009. – 304 с. (Серія «Альма-матер»).
3. Кравець В. П. Гендерна педагогіка. Навчальний посібник. Тернопіль: Джура, 2003. – 416с.
4. Кришталь В.В., Кришталь Є.В. Сексологія: Навчальний посібник.- Харків: Фоліо, 2008.-990с.
5. Лещук Н. О. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. — К., 2014. — 136 с.
6. Статеве виховання – складова частина здорового способу життя: Метод. вказ. для лікарів-інтернів, лікарів акушерів-гінекологів, дитячих гінекологів, педіатрів, сімейних лікарів / Уклад. І.О.Тучкіна, Л.А.Вигівська, Н.Ш.Рогачова, О.В.Піонтковська, Т.В.Рубінська. - Харків: ХНМУ, 2013. – 41с.

#### Додаткова

1. Аршава І.Ф.? Г.О. Філіпчева Тлумачний словник-довідник із медичної психології. Д.: РВВ ДНУ, 2009. 80 с.
2. Діденко С.В. Психологія сексуальності і сексуальних стосунків: Навч. посібник. - К.: Арістей, 2003. 321 с.

#### Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
2. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
3. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
4. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
5. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
6. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
7. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
8. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

9. Електронна бібліотека Національної бібліотеки України ім.В.І.Вернадського ([www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua))
10. Інтернет-ресурси з сексології <http://kineziolog.bodhy.ru/content/internet-resursy-poseskologii>

### Текст лекції

Статеве виховання - це система медико-педагогічних заходів з виховання у батьків, дітей, підлітків і молоді правильного ставлення до питань статі. Це досить широке напруження, куди включається питання стилю одягу і манер поведінки хлопчиків і дівчаток, чоловіків і жінок, їх взаємин прав, в які ігри грати, як розмовляти і чим захоплюватися. Сексуальне виховання - небагато вже, це власне ставлення до свого тіла, сексуальності та сексуальних стосунків. А сексуальне просвітництво - це частина сексуального виховання, передача необхідних знань у цій області. Завдання статевого виховання - виховати з хлопчика чоловіка, а дівчинці благополучно вирости в щасливу і успішну жінку. Конкретніше, це завдання, щоб хлопчики усвідомлювали себе хлопчиками, а дівчатка - дівчатками, щоб у них була правильна статевая орієнтація і щоб вони у взаєминах чоловік - жінка адекватно себе вели. Протягом останнього десятиліття погляди на статеве виховання стали ще більш суперечливими. Всі згодні з необхідністю виробляти у дітей правильне ставлення до статевих питань, проте у кожного своя думка про те, чого слід навчати, де і хто повинен цим займатися.

У широкому значенні термін «статеве виховання» означає вплив середовища на психосексуальний розвиток і формування людини. Але середовище, що оточує людину, — явище надзвичайне, багатогранне і динамічне; далеко не завжди його впливи передбачувані, плановані чи бажані. Відомий німецький психолог і педагог І.-Ф. Герbart на початку ХІХ століття зауважував: «...Вихователі не перестають скаржитися на те, що обставини псуєть їм усю справу». У більш вузькому значенні статеве виховання — це процес систематичного, свідомо планованого і здійснюваного впливу на формування статевої свідомості і поведінки, який припускає визначений кінцевий результат. Медичний аспект статевого виховання повинен забезпечити зв'язок установок, що формуються в дитини у процесі цього виховання, із проблемами здоров'я в цілому, у тому числі психічного і сексуального.

Умовно процес статевого виховання можна розділити на кілька етапів. Дітям дошкільного віку необхідно прищеплювати елементарні гігієнічні навички і правила поведінки. Важливе значення має загартовування організму дитини, так як правильний статевий розвиток тісно пов'язане з загально фізичним. При догляді за дітьми дошкільного віку слід, зокрема, усувати дратівливі впливи на ерогенні зони, уникати незручної, тісного одягу, попереджати або своєчасно усувати глистяні захворювання. Дуже важливо забезпечити здорову атмосферу в сім'ї, проникнутою взаємною

повагою і любов'ю. У дошкільному віці у дітей поступово формується свідомість приналежності до певної статі і як наслідок природного процесу пізнання навколишнього світу з'являються зачатки інтересу до питань статі. Це виражається в численних питаннях, які діти неминуче задають батькам, часом кладучи їх в збентеження. На запитання дітей, які цікавляться "таємницею" їх появи на світло, слід відповідати просто і доступно, не деталізуючи, не вдаючись до вимислу і казок про лелек, капусту і т. п. Діти молодшого віку задовольняються такими відповідями матері, "як я тебе народила в пологовому будинку" або "ти виріс у мене в животику". У той же час відмова відповідати на ці питання зазвичай лише підігріває інтерес дитини до теми, змушує шукати відповідь у "обізнаних" старших товаришів. Що стосується вигадок і казок, то рано чи пізно настає викриття цих хитрощів і як наслідок виникає недовіра дітей до батьків. У процесі статевого виховання дітей молодшого шкільного віку мають ураховуватися фізіологічні і психологічні особливості. Для нормального статевого розвитку і встановлення правильних відносин між хлопчиком і дівчинкою в цьому періоді важливо розвивати такі моральні якості, як соромливість, стриманість, готовність завжди надати допомогу і т. п. Встановлення здорових відносин між хлопчиками і дівчатками сприяють організовані спільні відвідування музеїв, театрів, походи та інші заходи.

Суть статевого виховання зводиться до того, щоб підготувати до дорослого життя здорових чоловіків і жінок, здатних адекватно усвідомлювати свої фізичні і психологічні особливості, встановлювати нормальні відносини з людьми своєї та протилежної статі у всіх сферах життя, реалізовувати свої потреби у відповідності з існуючими в суспільстві моральними та етичними нормами. У кінцевому рахунку, це означає виховання емоційно зрілої особистості.

Основні завдання статевого виховання - невід'ємна частина загального виховного процесу і здійснюються в різних видах спілкування і спільної діяльності. Поведінка людини залежить від конкретної життєвої ситуації. І в цьому зв'язку слід вивчати і пропагувати гнучкі психологічні механізми, що керують поведінкою людини, які при безпосередніх контактах з протилежною статтю не завдавали б зайвих страждань, а були б зрозумілі і природні. Звернемося до роботи Кагана, де сформульовані основні напрямки статевого виховання:

- статеве виховання, допомагає формуванню психологічної мужності (жіночності). Навчання нормальному спілкуванню з однолітками протилежної статі.
- сексуальне виховання, спрямоване на оптимізацію формування сексуально-еротичних орієнтацій і сексуальної свідомості.
- підготовка до свідомого і відповідального подружжя.
- підготовка до свідомого і відповідального батьківства, вироблення оптимальних репродуктивних установок.

- формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу, батьківства від венеричних захворювань, Сніду, наркоманії і т. д.
- профілактика порушень психосексуального розвитку, особливо на ранніх стадіях становлення особистості підлітка.
- попередження розтління і спокушання дітей і підлітків.

Основні принципи статевого виховання наведені в роботі Ю. М. Орлова:

- принцип цілеспрямованості (співвіднесення цілей статевого виховання з фазами психосексуального розвитку дітей).
- самовиховання (статеве виховання багато в чому залежить від прагнення дитини до самовиховання, для цього дитині, підлітку треба ясно уявляти собі цілі і хотіти досягти їх).
- принцип «не нашкодь».
- принцип «не стиди».
- принцип опори на позитивне, в тому числі на позитивні приклади поведінки авторитетних для дитини дорослих. Психологічна основа цього принципу - позитивне емоційне підкріплення, яке створює позитивну мотивацію будь-якої поведінки, діяльності.
- принцип індивідуального підходу.
- принцип порушення статевого потягу (в основі цього принципу лежить теза, який стверджує, що статеве життя не слід починати до повного фізичного дозрівання). На користь цієї тези свідчать аргументи як педагогічного, так і медичного характеру. Чим менше енергії, зосередженої на об'єкті статевого потягу, буде витрачено на статеве життя, тим більша її частина піде на розвиток і зміцнення організму в цілому - скелета, м'язів, мозку і пов'язаних з ним функцій вищої нервової діяльності. Принцип порушення статевого потягу пов'язаний з вимогою сублімації.
- принцип єдності навчання і виховання.
- принцип системності, послідовності, комплексності.

Медичні цілі та завдання статевого виховання полягають у наданні допомоги підростаючому поколінню у формуванні сексуального здоров'я як необхідного аспекту здоров'я в цілому. *«Сценарій» статевого виховання:*

1. Навіщо? (які цілі та завдання статевого виховання).
2. Що? (який його зміст).
3. Як повинні будуватися виховні впливи, щоб їхній ефект був оптимальним?
4. Хто повинен і може бути ефективним провідником статевого виховання?
5. Де? (у якому середовищі та за яких умов доречніше здійснювати ті чи інші заходи).
6. Коли? (на якому етапі розвитку запропоновані вихованням стереотипи і відомості можуть бути адекватно сприйняті та оптимально реалізовані).
7. З ким дитина може задовольнити свій інтерес до статі та яке виховне значення це має?
8. Чому статеве виховання повинно задовольняти тим чи іншим вимогам?

Виходячи з загальних цілей статевого виховання, а саме — виховати здорову і цілісну особистість жінки та чоловіка, які можуть адекватно усвідомлювати свої психологічні і фізіологічні особливості відповідно до існуючих у суспільстві соціальних і моральних норм і зможуть установлювати оптимальні стосунки з людьми своєї та протилежної статі у всіх сферах життя, можна виділити кілька основних завдань або напрямків статевого виховання.

1. Статеворольове виховання, що допомагає формуванню психологічної мужності і жіночості та встановленню оптимальних комунікативних настанов чоловіків і жінок.
2. Сексуальне виховання, спрямоване на оптимізацію формування сексуально-еротичних орієнтацій і сексуальної свідомості в контексті психосексуальної культури і моральних вимог.
3. Підготовка до відповідального шлюбу як формування подружніх ролей і вироблення настанов взаємно відповідального партнерства.
4. Підготовка до відповідального батьківства, що припускає формування рольової поведінки матері та батька стосовно дітей і вироблення оптимальних репродуктивних настанов.
5. Формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу і батьківства від таких шкідливих звичок, як паління, алкоголізм, наркоманія, від венеричних захворювань та ін.

Усі ці напрямки, які повинні ставати предметом спеціальних уроків, є взаємозалежними та взаємообумовленими складовими цілісного процесу, що має починатися з перших років життя дитини. Спираючись на великий досвід багатьох країн, сексуальне виховання можна (і, очевидно, потрібно) умовно поділити на п'ять етапів.

Перший (з 2 до 7 років) містить у собі пізнання власного «я», початкові поняття про будову свого тіла, отримання правдивих і найбільш повних (природно, з урахуванням віку) відповідей на запитання: чим відрізняється від мене «вона» («він»)? звідки з'являються на світ діти?

На другому етапі (з 8 до 11 років) раніше отримана інформація повинна бути уточнена, конкретизована; необхідно допомогти дитині упорядкувати свої знання. Так, щоб уникнути психологічної травми, дуже важливо ще задовго до першої менструації пояснити дівчинкам, які зміни відбуваються в їхньому організмі. У свою чергу, і хлопчики повинні знати про це (маючи поняття про стан своїх однокласниць, їм буде простіше дотримуватися визначених правил поведінки).

Третій етап (з 11 до 13 років) вже майже зовсім дорослий, оскільки підлітки повинні бути в курсі практично всіх питань, у тому числі про статеві відносини. До того ж у цей час з'являються перші симпатії, складаються пари. І тут важливо не тільки дати їм якусь додаткову інформацію з фізіології людини, але й ґрунтовно опрацювати моральну і правову сторони взаємин.

На четвертому (з 14 до 18 років) і п'ятому (після 19 років) етапах відбувається зміцнення і часткова реалізація фізіологічної ролі чоловіка і

жінки, перші інтимні контакти, установлюються стабільні відносини між партнерами.

До статевозрілого віку молоді люди зобов'язані мати інформацію про захворювання, що передаються статевим шляхом, включаючи СНІД, і отримати поради щодо того, як їх уникнути. Щодо питань планування сім'ї маємо зазначити, що тут необхідно дати не тільки знання з приводу застосування протизаплідних засобів, але й розвинути в хлопців почуття відповідальності. Вони повинні усвідомити, що кожна небажана вагітність має наслідки — або прийдеться покінчити з мріями про подальшу освіту (не кажучи вже про кіно, концерти та інші розваги), або, що, на жаль, набагато частіше буває, переривати вагітність, а це пряма загроза здоров'ю молодої жінки. Однак ні в якому разі не можна удаватися в крайнощі, що зараз дуже поширено. Мається на увазі розвиток комплексів «страху перед дитиною».

Такою є програма освіти. І на жодному її етапі не треба підмінювати правду казками про капусту чи лелеку. Майбутні сімейні відносини дітей багато в чому будуть залежати від поведінки самих вихователів. Будь-яка спроба «заморочити голову» зрештою буде викрита, і тоді зруйнується атмосфера довіри, не виключено навіть, що цим можна добитися зворотного ефекту, викликати підвищений інтерес до сексуальних пригод.

З огляду на доцільність поступової та спрямованої сексологічної підготовки ми спільно підготували перелік знань (умінь і навичок), якими повинні оволодіти діти і підлітки в процесі свого розвитку.

**I клас.** Назва частин організму людини взагалі, чоловічої та жіночої статі зокрема; частин організму, пов'язаних із видільними функціями. Назви і розташування основних внутрішніх органів. Позитивна оцінка тілесних почуттів і тілесних виражень почуттів. Роль матері і батька в походженні дітей. Розвиток дитини в материнському організмі, поява на світ і харчування, догляд після народження. Народження дітей — вищий прояв любові та прихильності дорослих чоловіка і жінки. Прояв любові і прихильності в інших людей, уміння поводитися з чужими людьми (щоб уникнути спокуси, розбещення, насильства).

**II клас.** Розходження статей і особливості статевого розмноження у світі рослин і тварин. Основні знання, поняття, пов'язані з розмноженням ссавців (яйцеклітина, сперматозоїд, запліднення). Розвиток живих істот з яйця як у тілі матері, так і поза ним. Уміння оцінювати і цінувати тілесну красу. Значення і вияв турботи людини про своє здоров'я і красу тіла. Необхідність взаємодопомоги в сім'ї: турбота батьків про дітей, один одного, допомога дітей батькам, відношення до бабусь і дідусів. Вираження своїх почуттів словами, мімікою, жестами. Уміння оцінювати власні прояви любові та прихильності.

**III клас.** Основні процеси й етапи внутрішнього розмноження. Розвиток дитини в організмі матері (перехід від факту до процесу), режим вагітної жінки і допомога їй з боку оточення. Процес народження і початок самостійного, окремого від матері життя дитини. Основи догляду за



немовлям. Взаємозв'язок батьків і дитини після народження. Прояв любові та згоди в сім'ї. Поняття планування сім'ї, його мотиви і способи.

**IV клас.** Розходження в темпах росту й особливостях розвитку хлопчика і дівчинки. Початкові поняття про статеві ролі хлопчика — юнака — чоловіка і дівчинки — дівчини — жінки. Культура і гігієна тіла. Перші поняття про менструальний цикл (для дівчат) і про розвиток дівчинки як майбутньої матері (для хлопчиків). Поняття про пристосування людей один до одного в сім'ї. Уявлення про відповідальність, що пов'язана зі статтю.

**V клас.** Подальше вивчення менструального циклу (фізіологічна сутність, менархе, регулярність, тривалість і особливості протікання, ведення календаря менструацій, гігієна) — для дівчинки; знайомство з особливостями розвитку чоловічої статевої системи — для хлопчика. Подібність і розходження процесів розмноження і розвитку в рослин і у тваринному світі, у різних тварин, тварин і людей. Виникнення і прояв почуття симпатії взагалі та між людьми різної статі. Чому люди сваряться. Уявлення про зв'язок і відносини поколінь у сім'ї. Турбота дітей про молодших і старших у сім'ї.

**VI клас.** Як хлопчики і дівчатка міняються в процесі розвитку: для дівчат вводиться поняття про порушення менструального циклу, про календар менструального циклу і особисту гігієну; для хлопчиків — про полюції як нормальне фізіологічне явище. Загальне уявлення про гормональні системи чоловічого і жіночого організму. Фізична і психологічна дорослість. Оцінка власних почуттів по відношенню до інших людей. Як люди сваряться, миряться й уникають сварок. Що переживають батьки, коли їхні діти ростуть і дорослішають. Уявлення про особисте життя й особисті взаємини дорослих у сім'ї.

**VII клас.** Юридичні поняття про шлюб, сім'ю, розлучення. Уміння оцінювати свій фізичний розвиток. Гігієна тіла (роздільно для хлопчиків і дівчаток). Психологічні проблеми дозрівання. Відносини хлопчиків і дівчаток: визнання і прийняття статевих особливостей, взаємна повага, залицяння. Турбота майбутніх батьків про здоров'я своїх майбутніх дітей (шкідливі звички — паління, алкоголізм, токсикоманія). Сексуальні реакції дозрівання: полюції, мастурбація (роздільно для хлопчиків і дівчаток).

**VIII клас і далі.** Існуючі курси доповнюються за рахунок введення і роз'яснення понять: зріла сексуальність, сексуальне життя і його початок — психологічні, моральні, медичні аспекти; гетеросексуальні відносини, особливості жіночої і чоловічої сексуальності; несподівана вагітність, можливість вагітності без дефлорації; планування сім'ї і контрацепція; психологічна і сексуальна сумісність; сексуальні меншості; захворювання, що передаються статевим шляхом; відповідальність за сексуальні злочини. Цей матеріал в існуючих програмах треба розподіляти з урахуванням попередньої роботи з дітьми й їхніми сім'ями.

Щоб статеве виховання йшло успішно, необхідно визначити взаємини між школою та сім'єю, а саме у формі співробітництва. Взаємини школи і сім'ї в здійсненні статевого виховання треба будувати на засадах

співробітництва, а не з'ясування, хто саме повинен його проводити і чи не краще все передоручити засобам масової інформації. Але, як і у будь-яких партнерських відносинах, рівні обов'язки реалізуються різними шляхами: школа більше знає — сім'я більше почуває; школа більше розповідає, навчає — сім'я показує, повчає; школа контролює результати здебільшого на рівні колективної поведінки, а сім'я — індивідуальної. Оскільки знання, професіоналізм, масштабне бачення проблем — на боці школи, то саме вона в особі педагогів, психологів та інших фахівців, які залучені нею, виконує завдання щодо консультування і за необхідності — виховання сім'ї. Робота з сім'єю може бути колективною й індивідуальною, випереджальною і паралельною, регулюватися пропозицією школи чи попитом сім'ї.

Випереджальна колективна робота направляється за пропозицією школи. Це, насамперед, батьківські збори одного класу чи паралельних класів. Основні їх цілі — ознайомлення сім'ї з програмами статевого виховання, роз'яснення і переконання його необхідності, з'ясування відносин до нього батьків, пропозиція співробітництва. Там, де такої роботи немає, школа може зіштовхнутися з явним чи схованим опором сім'ї. Паралельна колективна ініціативна робота проходить більш успішно з батьками одного класу. Її завдання — ознайомлення сім'ї з особливостями статево-вікового розвитку дітей і розгляд можливостей сім'ї в статевому вихованні. Такі збори рекомендовано скликати двічі протягом навчального року. Якщо є додаткова ініціатива, що виходить від сім'ї, то можливо організувати і зустрічі з фахівцями, круглі столи та ін. Через те, що така робота пов'язана з зайвим для школи навантаженням, доцільно поєднувати батьків паралельних класів або близьких вікових груп (наприклад, I–II чи II–III класів). Школа може також узяти на себе функцію інформування про заходи, що проводяться в місті для батьків: організатори таких заходів (окремих лекцій і зустрічей, батьківських клубів та ін.) не тільки охоче йдуть на контакти, але й самі в них зацікавлені.

Індивідуальна (випереджальна чи паралельна) робота з сім'єю може йти від педагога, якщо він обізнаний про неблагополуччя в сім'ї або зіштовхується з неблагополуччям дитини (об'єктивним чи суб'єктивним). Усі приводи до неї важко передбачити: дитина виявляє надлишкову сексуальність або, наприклад, помітно страждає, не вміючи знайти своє місце серед однолітків своєї статі. Індивідуальна ініціатива може йти і від сім'ї, яка звертається до педагога зі своїми питаннями і тривогами. Це звичайно відбувається там, де добре поставлена вищезазначена робота: кожен попередній етап відкриває дорогу наступному у виробленні довіри і взаєморозуміння.

Часто у відносинах школи та сім'ї вводиться «третій». Це може бути психолог або фахівець іншого профілю (лікар, соціолог, юрист, філософ). Важливо, щоб цей «третій» не підміняв учителів у викладанні шкільної програми, а розширював і поглиблював її. Коли лікар (гінеколог, уролог, венеролог, психіатр, сексопатолог) розповідає про відносини статей взагалі,

то це дискредитує педагога, який, мовляв, не зміг сам викласти таку загальновідому тему. Інша справа, коли фахівець буде цікаво, по-новому висвітлювати питання під своїм, професійним кутом зору. Доповнюючи в такий спосіб роботу педагога, можна підняти його авторитет: і підтвердженням того, що до цього викликало сумнів на вустах педагога, і емоційною підтримкою на його адресу, і (що приховувати) навіть тим, що в колі його спілкування є такі цікаві люди.

Для колективної роботи з батьками педагог може скористатися спеціальною брошурою, що висвітлює зазначену тему. Однак, переказуючи готовий, але чужий текст, педагогу не завжди вдається знайти ту впевненість і переконаність, що притаманні йому під час проведення уроку зі свого предмету. У цьому значенні чужий конспект є ведмежою послугою: кажучи про щось непродумане або нецікаве для себе, вчитель ризикує «приспати» аудиторію чи розгубитися при найменшому відхиленні від теми. Тому краще ознайомитися як мінімум з декількома конспектами, вибираючи найбільш прийнятне для себе і створюючи деякий запас варіацій.

Творчо працюючий педагог знайде безліч інших можливостей організації і проведення роботи з сім'єю. Розгляд статевого виховання як складової частини морального виховання не повинен затінювати того факту, що воно є невід'ємним елементом формування здорового способу життя, і передбачає: попередження раннього початку статевого життя; профілактику несподіваної вагітності; надання відомостей про планування сім'ї та регуляцію народжуваності; профілактику венеричних захворювань: а) інформацію про ЗПСШ; б) способи запобігання; профілактику СНІДу; профілактику алкоголізму, наркоманії, паління.

Система статевого виховання проходить перші етапи створення. Потрібні серйозний культурологічний і соціолого-демографічний аналіз статевої соціалізації, поглиблення знань про шляхи статевого виховання, розробка його нових засобів і методів. Але це не повинно лякати: прокладати дорогу завжди важко. Про наявність статевого виховання можна буде посправжньому говорити лише тоді, коли дана система органічно розчиниться в повсякденному житті і стане її невід'ємною частиною, коли в необхідності статевого виховання нікого вже не потрібно буде переконувати. Найважливішим фактором, що наближає цей час, є зацікавленість вихователів та їхній творчий підхід до вирішення нових педагогічних завдань.

## **2.Статева самосвідомість, статева соціалізація і сексуальна поведінка.**

Самосвідомість - це сприйняття людиною самої себе як члена певної соціальної групи суспільства, усвідомлення своїх взаємин з навколишнім світом і людьми, власних учинків, думок, почуттів, розмаїття тілесних і духовних людських характеристик. Завдяки самосвідомості людина стає суб'єктом персональної активності. Предметом або об'єктом самосвідомості є

сама людина. Вона оцінює своє тіло та порівнює його з тілесними характеристиками оточуючих, усвідомлює саму себе, свій світогляд, ставлення до інших людей, до свого місця серед них тощо. Самосвідомість виникає в людини рано, тому важливо з перших років дбати про подальший розвиток та індивідуальне становлення дитини. Виховуючи дитину, батьки повинні пам'ятати, що виховують не просто людину взагалі, а дівчат і хлопців, які б високо цінили почуття дружби, кохання, мали глибоке усвідомлення своєї відповідальності за долю коханої людини, сім'ю, яку вони створять, за дітей, які народяться. Однією з причин нещастя, що трапляються в молодих сім'ях, є байдужість окремих батьків до проблем статевого виховання дитини, до формування в неї адекватної статевої самосвідомості. Досить часто батьки, особливо молоді, не завжди обізнані зі складною проблемою статевого виховання дітей та їх підготовки до майбутнього шлюбу й сімейного життя. Чоловік і жінка відрізняються за своїм психічним складом і світосприйняттям, що виявляється в емоційній сфері, потребах, бажаннях, інтересах. Більшості батьків не байдуже, хто в них народиться, особливо, коли в сім'ї чекають не першу, а другу або третю дитину. Свою статеву приналежність усвідомлює й сама дитина, коли починає розуміти, що вона хлопчик або дівчинка. Це стає для неї одним з найважливіших елементів її самосвідомості. Проблема статі людини включає принциповий аспект. Це сприйняття сучасної моделі справжнього чоловіка, справжньої жінки, понять мужності й жіночості.

Дівчата (жінки) за своєю природою та вихованням відрізняються від хлопців (чоловіків) здатністю тонше відчувати й виразніше за чоловіків виявляють свої внутрішні переживання в зовнішній поведінці (сльозах, жестах тощо). Їм більш властиві мрійність, ліричність, ніжність, скромність. Ці риси завжди приваблювали хлопців і чоловіків. Такими вони уявляють собі подруг, дружин, матерів. Дівчата у хлопцях (чоловіках) хотіли би бачити мужню, розсудливу, урівноважену, чесну та справедливую людину. Названі риси представників чоловічої та жіночої статі є наслідком виховання - загального і специфічного (статевого). Без урахування статі у вихованні конкретної дитини не можна сформувати повноцінної гармонійної особистості. Статева диференціація дітей пов'язана з їх анатомо-фізіологічними особливостями, зумовленими біологічною статтю дитини та соціально-психологічними факторами. До останніх відносяться: ім'я дитини; відмінності в одязі дівчаток і хлопчиків; оволодіння мовою (у два роки діти вже розуміють, до представника якої статі відноситься слово «він», «вона», про кого кажуть «ходив», «ходила»); ігри дітей, особливо сюжетно-рольові. Діти середнього та старшого дошкільного віку без допомоги дорослих можуть поділити ролі у грі відповідно до статі; ставлення батьків до дитини як до представника чоловічої або жіночої статі. Ставлення до дитини як до безстатевої істоти може стати головною причиною серйозних відхилень у формуванні самосвідомості сина чи дочки. Сюди можна віднести фемінізацію хлопчиків і маскулінізацію дівчаток. У наступні роки життя, у

молодшому шкільному або підлітковому віці, такі відхилення в поведінці можуть ускладнювати процес соціалізації особистості. Не можна будувати статеve виховання на протиставленні іншій статі («Ти не дівчисько», «Соромно плакати, як дівчинка», «Так ведуть себе тільки дівчата» та інше). Це породжує неповагу й нелюбов до осіб протилежної статі (образливі слова, прізвиська на адресу дівчат, небажання сидіти за однією партою з дівчатками); соціально-психологічні чинники статевиx відмінностей - товариські стосунки, дружба між дівчинкою та хлопчиком. При належному ставленні до них і правильному регулюванні з боку дорослих такі стосунки завжди справляють позитивний вплив на розвиток особистості підлітків. Бажання подобатись об'єкту своєї симпатії стає для підлітків стимулом до поліпшення своєї поведінки, навчання та самовдосконалення; щирі стосунки з батьками та іншими дорослими членами сім'ї. Якщо в сім'ї склались довірливі стосунки між усіма її членами, якщо син або донька впевнені, що батько та мати ніколи не дозволять собі глузувати над ними, кривдити їх почуття, вони завжди звернуться до них за порадою, поділяться своїми потаємними думками та переживаннями. Батьки та матері розумними й тактовними порадами допомагають дочці або сину зрозуміти, що такі прекрасні почуття, як дружба, кохання, повинні поєднуватися з глибокою відповідальністю за кохану людину. Виховуючи в дітей з перших років життя почуття поваги до людей, гуманності, самодисципліну та інші риси, батьки тим самим готують їх до відповідної поведінки в майбутньому шлюбі та самотійному сімейному житті. На своїх дітей як на майбутніх жінок і чоловіків батьки впливають прикладом власного подружнього життя.

Формуванню адекватної статевої свідомості сприяють:

- Почуття взаємної любові та поваги між матір'ю й батьком, виявлення цих почуттів у щоденних взаєминах, а також гуманне ставлення батьків до інших людей. Добрі діти виростають у тих сім'ях, де мати й батько по-справжньому люблять один одного, поважають інших людей. У такої дитини мир і спокій у душі, справжня віра в добро, віра в людську красу.
- Систематична участь у виконанні домашньої роботи. Завдяки цьому діти набувають і вдосконалюють загальні та специфічні знання, навички, які знадобляться їм, коли вони створять власну сім'ю.
- Ціннісні орієнтації, що впливатимуть на вибір друга чи коханої людини (фізичні, антропоморфічні дані - сильний, високий, кремезний, стрункий, здоровий; моральні, духовні якості - добрий, чесний, щедрий тощо).

### **Періоди статевої вікової соціалізації.**

**I період** - дошкільне дитинство, до 6-ти років

Це вік первинної статевої соціалізації, набуття дитиною досвіду наслідування зразків поведінки, що відповідають її статевій приналежності. Просвітницька й виховна робота в цей період спрямована на:

- а) задоволення зацікавленості дітей репродукцією функцій дорослої людини;
- б) виконання ролей батька й матері;
- в) вироблення стійкого імунітету проти «вуличної» просвіти;
- г) формування уявлень про відмінності жіночої та чоловічої поведінки;
- д) засвоєння норм дівчачої та хлопчачої поведінки;
- е) виховання санітарно-гігієнічних навичок;
- є) набуття досвіду міжстатевого спілкування з однолітками.

## **II період** - молодші підлітки, 7-10 років

Це період поглиблення психологічних відмінностей, статевої диференціації в поведінці хлопчиків і дівчаток (в іграх, навчанні та творчих видах діяльності).

Навчально-виховний процес у цьому періоді пов'язаний з:

- поглибленням розуміння дітьми етичних, естетичних критеріїв краси людського тіла, міжстатевих взаємин;
- накопиченням досвіду співпраці з однолітками та дорослими у школі й поза її межами;
- розширенням уявлень про роль чоловіка й жінки в народженні дитини та виконанні батьківських ролей;
- розумінням значення дружби, кохання у створенні сім'ї;
- умінням відрізняти прояви нормативної статевої поведінки (жести, рухи, дотики, слова) від поведінки, пов'язаної з відхиленнями від норми;
- умінням знаходити вихід із ситуації, коли хлопчики та дівчатка стають об'єктом сексуальної агресії з боку однолітків або дорослих;
- розширенням знань про фізіологію організму людини, здоровий спосіб життя, рід і родину як основу життя суспільства.

## **III період** - старші підлітки, 11-15 років

Цей період відіграє вирішальну роль у сексуальній соціалізації особистості, бо проходить на тлі статевого дозрівання організму, інтенсивного формування самосвідомості особистості.

Навчально-виховний процес у цьому періоді спрямований на:

- розширення наукових знань про фізіологію та анатомію, розвиток організму, дію статевих гормонів на сексуальні вподобання, потяги, переживання людини;
- зниження психологічного напруження хлопчиків і дівчаток, яке викликане перебудовою образу «Я», розвиток умінь управляти власним психічним потенціалом;
- просвіту в питаннях сексуального дозрівання організму, перших відчуттів сексуального збудження й розрядки;
- пропаганду сексолого-гігієнічних знань як необхідної умови правильного статевого виховання підлітків;

- ознайомлення з моральними засадами міжстатевих контактів, етичних, естетичних і психологічних витоків маскулінності та фемінінності.

#### **IV період** - молодший юнацький вік, 15-18 років

Це період завершення статевого дозрівання, утвердження сексуальних орієнтацій, життєвих цінностей, розширення міжособистісних контактів, професійного самовизначення, усвідомленого вибору певної лінії статевої поведінки.

Навчально-виховний процес у цьому періоді спрямований на:

- пропаганду сексуальної культури, яка полягає у відповідальному ставленні до статевого життя, шлюбу та створення сім'ї;
- організацію просвітницької роботи з етичних, психологічних, гігієнічних, фізіологічних аспектів статевого життя та сім'ї.

Основні напрями статевого виховання дітей передбачають:

- науково-методичне забезпечення змісту навчально-виховного процесу;
- підготовку педагогічних кадрів і підвищення їх кваліфікації;
- запровадження організаційних заходів із сексуально-просвітницької роботи у відповідних соціальних інститутах (освітньо -культурних дитячих та юнацьких закладах, засобах масової інформації).

Майбутнім учителям, психологам, педагогам необхідно оволодіти технікою спілкування з вихованцями зі статевих проблем, учитись поважати світоглядний, етичний суверенітет учнів під час диспутів, полеміки, проведення уроків-версій, уроків-сповідей, спостережно-рольових ігор.

**Сексуальність людини** реалізується через її сексуальну поведінку, яка передбачає активність, певну систему дій у задоволенні сексуальних потреб. Вона має не лише біологічну, а й соціально-культурну зумовленість, може по-різному контролюватися свідомістю, спричинювати різні наслідки для її суб'єкта й осіб, на які вона спрямовується. Сексуальна поведінка є передумовою статевої репродукції, важливою складовою для встановлення стосунків між партнерами, отримання приємних відчуттів, підтримання почуття особистої гідності та особистого здоров'я.

**Сексуальна поведінка** - поведінка, спрямована на стимуляцію сексуального збудження або розширення сексуальної активності через зміни сексуальних реакцій та підвищення сексуальної чутливості. Індивід може створювати, змінювати сексуальну поведінку для отримання або утримання свого сексуального збудження. Своєю специфічною сексуальною поведінкою він може спонукати партнера до сексуальної активності. У нормі сексуальна поведінка людини спрямована на самозадоволення, однак вона ще повинна стимулювати спільну сексуальну поведінку. Тому складовими її є вияв індивідом сексуальної активності і сприймання ним спрямованої на нього сексуальної поведінки іншого індивіда. Сексуальна поведінка, яка супроводжується задоволенням, розвивається за принципами позитивних підкріплень, що формують умовно-рефлекторні зв'язки. Вироблення умовних сексуальних рефлексів підкріплюється неповторністю, багатством та різноманітністю почуттів, які виникають в особистості. Вони є стимулом

розвитку та основою для ускладнення, збагачення сексуального життя. Із набуттям сексуального досвіду в людини посилюється прагнення до вишуканих статевих контактів, пошуку нових почуттів. Збагачення сексуального життя може набувати різних форм, обумовлюватися різними факторами і по-різному виявлятися. Сексуальна витонченість досягається багатьма способами, спрямованими на посилення емоційної напруги, отримання максимальної насолоди під час сексуального контакту. Вона може бути наслідком підвищеної або зниженої статевої потреби. Формування, збагачення сексуальних умовно-рефлекторних зв'язків найхарактерніші для періоду статевого дозрівання та юнацького віку, коли сексуальні потреби є багатозначними, можливості їх задоволення - значно меншими, а диференційні механізми - ще недостатньо сформованими. Із дорослішанням ця ситуація змінюється. Сексуальні потреби знижуються, а можливості їх задоволення у дорослих підвищуються. Відповідно, посилюється значення диференційних механізмів, зокрема у зв'язку з набутим особистим досвідом. У становленні та розвитку сексуальної поведінки важливу роль відіграють умови формування поведінкових стереотипів. Так, оргазм може наставати як нагорода або підкріплення. Тому поведінка, яка стимулює оргазм, буде закріплена і може замінити іншу поведінку, не підкріплену оргазмом. В одних випадках поведінка первинно підкріплена оргазмом, в інших - позитивні умови можуть формувати специфічну сексуальну поведінку навіть тоді, коли вона не буде підкріплена оргазмом. Це може виявлятися як соціальне підкріплення у формі схвалення, спрямованого від сексуального партнера, і як взаємні специфічні почуття при статевому акті. Поведінка, наслідком якої є покарання або фізичний чи моральний біль, руйнує взаємини між партнерами. Так, виникнення болю під час статевого акту внаслідок недостатнього змащення статевих органів може бути причиною нечастих занять сексом і втрати сексуального бажання. Покарання, як доводять дослідження, менш ефективне, ніж винагорода. Наприклад, батьки можуть сварити і карати дитину за мастурбацію, однак вона не припинить отримувати задоволення в такий спосіб, а швидше за все, буде обачнішою.

Як і будь-яка інша поведінка, сексуальна поведінка має рушійні, або мотиваційні, компоненти. Найважливішою зміною, що відбулася на останніх етапах розвитку людини, є посилення впливу більш розвинених мозкових центрів на сексуальну поведінку порівняно з раннім періодом розвитку, коли вона цілком залежала від гормонального контролю. Це не означає, що гормони не впливають на сексуальну поведінку людини, але їх значення набагато менше, ніж у тварин. Наприклад, самки тварин мають шлюбні ігри тільки протягом дітородної фази їх овуляційного циклу. А жінки можуть виявляти активну сексуальну поведінку не лише в цей період, а й у фазах до і після менструації, коли ймовірність запліднення невисока. Сексуальною поведінкою керують складні механізми центральної нервової системи, які забезпечують одночасно стимулювальний та інгібувальний (стримувальний) впливи на неї. Поведінка, яка здається сексуальною, у своїй основі може і не



мати сексуальної спрямованості (проституція; мастурбація, що має на меті звільнення від фізичного або психологічного болю). Отже, сексуальна поведінка може мати мотиваційний компонент, який спрацьовує на двох рівнях: 1) мотивованість людини на сексуальні пустощі без попередньої сексуальної активності або спрямованості; 2) формування сексуального потягу на основі сексуальної поведінки з використанням енергії для досягнення бажаного або утримування від нього. Сексуальна поведінка людини подібна до поведінки тварин перед і в момент спарювання. Її моделі побудовані відповідно до сценарію, який ґрунтується на попередньому досвіді: людина знає, що, коли і як робити, тобто дотримується етикету сексуальної поведінки. Наприклад, у деяких культурах під час залицання (гетеросексуальні пари) люди починають з того, що тримаються за руки, цілуються, торкаються одне одного, потім переходять до генітального збудження, орально-генітальної стимуляції, на закінчення - до статевого акту. Однак такий ритуал може бути непридатним для представників інших культур.

Культурне різноманіття моделей сексуальної поведінки ускладнює визначення її "норми". Простіше визначити "ненормальність" сексуальної поведінки, але і в цьому разі наявні значні культурні відмінності. Так, у культурі Заходу будь-яка сексуальна поведінка, що спричинює небажані фізичні або психічні травми, сприймається як "ненормальна". В інших культурах практикують садомазохістські стосунки, асоціюючи їх із сексуальною активністю. Однією з помилок у ставленні до різних форм сексуальної поведінки була спроба зменшення діапазону сексуальних проявів, які вважали нормальними, і встановлення дуже вузьких меж між нормальною та "ненормальною" сексуальною поведінкою. Унаслідок цього багатоманітність людської особистості, виражену в різних проявах сексуальності, сприймали як патологію. Тільки дотримання (недотримання) основних норм дає підстави розглядати сексуальну поведінку як здорову, девіантну або збочення. Будь-яка сексуальна дія, яка не виходить за межі цих норм, є нормальною. Багатоманітність проявів особистості, що відрізняють одну людину від іншої та роблять її неповторною, зумовлюють і форми вияву сексуальності. Однак шкалу індивідуальних відмінностей стосовно сексуальності почали застосовувати нещодавно. Відносність у сприйнятті норми сексуальної поведінки обумовлена не лише особистісними, а й соціальними факторами. Відповідно до цього проблеми нормальної і "ненормальної" сексуальної поведінки не існує. Є проблеми свободи та ступеня її обмеження, проблема терпіння і нетерпіння певних її форм суспільством, релігією тощо. Як і будь-який інший вид поведінки людини, сексуальна поведінка радикально змінюється залежно від того, яке значення вона має, які бажання задовольняє і яку мету переслідує. Інтимні стосунки при цьому можуть мати такі прояви:

1) релаксація (лат. *relaxatio* - зменшення, ослаблення). Метою її є розрядка статевої напруги, фізіологічне задоволення, яке не залежить від конкретного партнера, може досягатися і шляхом мастурбації;

2) прокреація (лат. *pro* - префікс, що позначає прихильника чогось і *crea tio* - створення). Метою сексу є народження дитини. Наприклад, самотня жінка, яка не має шансів створити сім'ю, хоче народити дитину-спадкоємця - "для себе". Буває, що один із партнерів хоче прив'язати до себе іншого за допомогою дитини;

3) рекреація (лат. *recreatio*, букв. - відновлення). Головне при цьому - відчуття насолоди. Для цього партнери можуть задіювати ігрові аспекти сексу, беручи до уваги бажання, почуття;

4) пізнання. За таких інтимних стосунків людина задовольняє свою статеву допитливість;

5) комунікація (лат. *communicatio* - зв'язок, повідомлення). У такому разі секс слугує засобом подолання самотності, злиття двох самотніх в одне ціле. Це - "статеве кохання";

6) сексуальне самоствердження. Найбільше воно притаманне юнакам або дорослим, які невпевнені у своїх сексуальних можливостях;

7) засіб для досягнення позасексуальної мети. За допомогою інтимних стосунків людина може отримати матеріальну вигоду, змінити своє соціальне становище, статус та ін.;

8) засіб підтримання певного ритуалу, або звичка. Наприклад, подружні поцілунки можуть не мати еротичної забарвленості, однак акцентувати на стійкості, стабільності стосунків;

9) компенсація (лат. *compensatio* - урівноваження). Воно виникає за відсутності справжньої емоційної близькості.

Безліч мотиваційних схем сексуальної поведінки є свідченням її складності. Кожний із цих мотиваційних проявів є відносно незалежним, відповідно до нього змінюється послідовність психосексуальних реакцій. Крім того, у процесі розвитку стосунків один мотив може переходити в інший, змінюючи природу міжособистісних взаємин (флірт може перейти в серйозні стосунки; кохання - у ненависть). Отже, сексуальна поведінка є складним феноменом, який не можна звести лише до фізіологічних процесів, емоційних реакцій, ситуативних дій, його потрібно розглядати в системі загальних регуляторних механізмів особистості.

### 3. Статеве здоров'я. Показники сексуального благополуччя людини.

На спеціальній нараді експертів ВООЗ було запропоновано і прийнято таке визначення **поняття сексуального здоров'я людини:** "**сексуальне здоров'я** - це комплекс соматичних і соціальних аспектів сексуального існування людини, що позитивно збагачує особистість, підвищує її комунікабельність і здатність до любові, в основі якого лежить право на інформацію в сфері сексуальності і статевої освіти. Сексуальне здоров'я включає в себе також свободу від страху, почуття сорому і провини, хибних

уявлень і інших психологічних факторів, що пригнічують сексуальну реакцію і порушують сексуальні взаємини".

Сексуальне здоров'я — це не тільки відсутність якихось хворобливих змін в організмі людини, котрі можуть призводити до зниження сексуальної функції, це інтегральний комплекс взаємодіючих компонентів сексуальності — біологічного (анатоμο-фізіологічного), соціального, психологічного, соціально-психологічного, — які забезпечують сексуальну поведінку, складну систему сексуальних стосунків, що зумовлюють оптимальну сексуальну адаптацію до протилежної статі, сексуальну гармонію відповідно до норм соціальної й особистої моралі.

Формування та збереження репродуктивного здоров'я залежать від:

- благополуччя у статевому житті;
- статевої культури;
- рівня загальної культури в суспільстві;
- турботи про материнство й дитинство;
- соціальних умов тощо.

Здоров'я — це життєва цінність, яка посідає верхню ступінь в ієрархії цінностей людини в системі таких категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія і краса, творча праця, сенс і щастя. Здоров'я — багатовимірне явище і багатоаспектне поняття. Існує ряд концептуальних моделей визначення поняття здоров'я.

Медична модель здоров'я. Вона припускає таке визначення здоров'я, яке передбачає лише медичні ознаки й характеристики здоров'я, тобто здоров'ям вважається відсутність хвороб, їхніх симптомів.

Біомедична модель здоров'я. Здоров'я розглядається як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я. Увага акцентується на природно-біологічній сутності людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини та її здоров'ї.

Біосоціальна модель здоров'я. Поняття «здоров'я» охоплює біологічні та соціальні ознаки, що розглядаються в єдності, але при цьому соціальним ознаками надається пріоритетне значення.

Ціннісно-соціальна модель здоров'я. Здоров'я — цінність для людини, необхідна передумова повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі в праці та соціальному житті, економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності. Саме цій моделі найбільше відповідає визначення здоров'я, сформульоване ВООЗ.

Фізичне здоров'я — це найважливіший компонент у складній структурі стану здоров'я людини. Він зумовлений властивостями організму як складної біологічної системи. Організм як система має інтегральні якості, які не характерні для її окремих складових елементів (клітин, тканин, органів та систем органів). Ці елементи не можуть підтримувати індивідуальне існування без взаємозв'язку. Крім того, організм має здатність зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів

самоорганізації відносять здатність до самооновлення, саморегулювання і самовідновлення.

Психічне здоров'я — це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у своє співтовариство. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою благополуччя людини та ефективного функціонування спільноти (за визначенням ВООЗ). Питання психологічної стійкості особистості має величезне практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Психологічну стійкість можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. Її складові такі: здатність до особистісного зростання зі вчасним та адекватним вирішенням конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносна (не абсолютна) стабільність емоційного фону і сприятливого настрою; розвинена волюва регуляція. Стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, впевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції, постійний досить високий рівень настрою ось невід'ємні складові психічного життя. Здатність зберігати постійний рівень настрою без звернення до психоактивних речовин і бути чутливим до різних аспектів життя, мати різнобічні інтереси — також важливі складові психологічної стійкості.

Соціологічний підхід до здоров'я ґрунтується на негативному його визначенні. Здорове суспільство — це суспільство, в якому спостерігається мінімальний рівень соціальних хвороб. Хвороба по своїй суті — це біологічний феномен, і поняття «соціальне здоров'я» має образне значення. Під соціальним здоров'ям зазвичай мають на увазі: соціальну значимість певних хвороб через їх поширеність, викликані ними економічні втрати, загрози для існування популяції або страх перед такими загрозами; вплив суспільного устрою на причини виникнення хвороб, характер їх перебігу та наслідки (тобто можливості одужання або смерті); оцінку біологічного стану певної частини або всієї людської популяції на основі інтегрованих (агрегованих) статистичних показників, що становлять так звану соціальну статистику. Важливою проблемою України є збереження репродуктивного потенціалу і народження здорового потомства. Особливе занепокоєння викликає відсутність ознак демовідтворення, що створює певну небезпеку для держави. За даними ВООЗ, сьогодні Україна займає одне з останніх місць серед країн Євросоюзу за показниками природного приросту населення. Така ситуація зумовлена особливостями репродуктивної поведінки та репродуктивної мотивації населення, яка залежить від економічного та соціально-психологічного стану населення держави.

Суттєве значення для здійснення дітородної функції має стан репродуктивного здоров'я. За визначенням ВООЗ, репродуктивне (репродукція — відтворення) здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність

захворювань у всьому, що стосується репродуктивної системи, її функцій і процесів у ній. За цим визначенням, репродуктивне здоров'я тісно пов'язане із загальним станом здоров'я людини. Часто поняття «репродуктивне здоров'я» розуміють у вузькому сенсі — як фізіологічні та фізичні умови, що дають змогу відтворювати здорове потомство. Але репродуктивне здоров'я складається з декількох компонентів: сексуальне здоров'я + планування сім'ї + безпечне материнство і батьківство = репродуктивне здоров'я. На репродуктивне здоров'я впливає багато факторів: екологічні, соціальні, економічні, небезпечні й шкідливі виробництва тощо. Охорона репродуктивного здоров'я — це система заходів, спрямована на появу здорового потомства і планування сім'ї; захист від хвороб, що передаються статевим шляхом, і лікування захворювань репродуктивної системи; запобігання дитячій і материнській смертності.

### **Чотирьохфакторна концепція здоров'я (В.В. Кришталь)**

Сексуальне здоров'я забезпечується чотирма чинниками — соціальним, психологічним, соціально-психологічним та біологічним.

**Соціальне забезпечення** детермінується ставленням суспільства до сексу, сексуальною культурою, ступенем соціалізації сексуальності. Соціалізація сексуальності виявляється в засвоєнні сексуальних та суспільних норм, у ступені сексуальної культури, зумовленої статевим вихованням та сексуальною просвітою, в сексуальному досвіді, виробленні настанов, у сексуальній потребі, кінетиці та позах статевого акту, прагненні до еротичної привабливості, виробленні особистого ставлення до сексуальності та ідеалу краси.

**Психологічне забезпечення** сексуального здоров'я визначається роллю індивідуально-психологічних відмінностей особистості в розвитку й виявленні сексуальності та психічних процесів (усвідомлюваних і не усвідомлюваних). Воно невіддільне від фізіологічного, проте має свої особливості й механізми.

**Соціально-психологічне забезпечення** сексуального здоров'я зумовлене парним характером сексуальної функції, формуванням соціальної малої групи, тобто сім'ї чи партнерської пари, а також диференціацією чоловічих і жіночих соціальних ролей, стереотипів мужності і жіночності.

**Біологічне забезпечення сексуальності** детерміноване генетичними і анатомо-фізіологічними чинниками та процесами. Це генетично запрограмовані особливості, які передаються у спадок, пренатальний і постнатальний розвиток людини, правильне функціонування кори головного мозку, підкіркових утворень, спинного мозку, периферичних нервів та рецепторів, стан ендокринної системи, зокрема, оптимальний рівень гормонів під час їх утворення й транспортування у крові, правильне функціонування ферментативних систем, які забезпечують обмін речовин, правильне функціонування статевих органів.

Така багатокомпонентна регуляція сексуальності забезпечує оптимальну адаптацію статей та сексуальну гармонію.

Системний підхід до вивчення сексуального здоров'я визначає необхідність виділення системоутворювальних його якостей, що визначають психосексуальний розвиток і сексуальність людини.

**Однією з перших системоутворювальних якостей сексуального здоров'я є статевая самосвідомість** — усвідомлення статевої належності власної особистості й оточуючих. Вона детермінована передусім статевим диференціюванням мозку в пренатальний період, а потім впливом мікросоціального середовища. **Друга системоутворювальна якість — статеворольова поведінка**, тобто формування стереотипу (вибір) адекватної статевої ролі, що відповідає психофізіологічним і анатомічним ознакам дитини. Статеворольова поведінка визначається в основному мікросоціальним середовищем. **Психосексуальна орієнтація є третьою системоутворювальною ознакою** — це спрямованість статевого потягу, зумовлена як біологічними чинниками, так і мікросоціальним середовищем. Зазначені три системоутворювальні якості зумовлюють психосексуальний розвиток.

**Наступні системоутворювальні якості — статевий потяг, сексуальна збуджуваність і активність.**

До складу статевого потягу (платонічного, еротичного й сексуального лібідо) входять психологічний, нейрогуморальний та кірковий (умовно-рефлекторний) компоненти. Сексуальна збуджуваність — швидкість перебігу сексуальних реакцій — залежить від типу нервової системи, темпераменту, типу статевої конституції, ерогенності зовнішніх подразників, привабливості й регулярності статевого життя. Сексуальна активність вимірюється частотою статевих актів, сексуальних реакцій за певний проміжок часу.

**Системоутворювальними якостями є, окрім перелічених, сексуальна настанова, потреба, сексуальна мотивація, еротика та психосексуальне задоволення.**

Сексуальна настанова — готовність, схильність до певних сексуальних дій. Існують механоцентрична (фалоцентрична) настанова — настанова на техніку статевого акту; оргазмоцентрична — настанова на оргазм (після якого настає психосексуальне задоволення) та екстазоцентрична настанова — готовність до екстазу, до багаторазового переживання оргазму. Сексуальний екстаз — граничне вираження еротичного зв'язку між людьми, характеризується почуттям існування «поза собою», почуттям «єднання із всесвітом». Еротикою називають переживання, пов'язані із сексуальністю.

Сексуальна потреба — стан індивіда, створюваний потребою в об'єктах, необхідних для його співіснування з особою іншої статі, правильного розвитку та функціонування; потреба визначає форми еротичної поведінки. Еротична поведінка (діапазон прийнятності, техніка статевого акту) — форми, способи вираження сексуальності, в основному зумовлені соціальними, психологічними та культурними чинниками.

Сексуальна мотивація — сексуальні спонукання, що виникають під впливом сукупності зовнішніх або внутрішніх умов, які викликають активність

організму, та визначають її спрямованість на задоволення сексуальної потреби. Це процес внутрішньої, психічної детермінації поведінки, який відбувається під впливом біофізіологічних, соціальних та психологічних чинників.

**Системоутворювальними якостями слід вважати також ерекцію, еякуляцію та оргазм,** характер і перебіг яких зумовлені анатомо-фізіологічними, психологічними, соціально-психологічними чинниками.

Сукупність і відповідність у партнерській парі всіх системоутворювальних ознак сексуальності забезпечує сексуальну гармонію. Рівень і вияв системоутворювальних якостей сексуальності залежить, як ми бачимо, не тільки від анатомо-фізіологічних чинників, але й багато в чому, а в деяких випадках і в основному, від соціокультурних та психологічних чинників — процесу соціалізації, навчання, психологічного забезпечення сексуальності.

**4. Статева освіта.** Періодизація вікових груп відводить великий проміжок часу підліткового віку: з 9-10 до 20 років. Причому на вік 12-15 років припадає власне період статевого дозрівання, а на 16-24 роки - становлення сексуальності. Міжнародні експерти на нараді ВООЗ в 1974 р. визначили підлітковий вік як період, протягом якого: 1) протікає статевий розвиток від появи вторинних статевих ознак до настання статевої зрілості; 2) психологічні процеси, властиві дітям, змінюються поведінкою, характерною для дорослих; 3) відбувається перехід від повної соціально-економічної залежності від дорослих до відносної незалежності.

У багатьох країнах сексуальна освіта доповнює та/або коригує сімейне виховання. Правильно було б починати освіту з дошкільного віку, але і підлітковий період для цього не втрачено. Підлітки знаходяться на етапі, коли їх інтерес до протилежної статі створює дуже сильну мотивацію до навчання. Ні в який інший період життя людина не прагне до інформації про сексуальне життя так, як в підлітковому віці. Головною метою сексуальної освіти є збереження репродуктивного здоров'я і досягнення деякої свободи у поєднанні з відповідальністю за свою поведінку.

**У процесі просвіти (освіти) бажано прагнути до того, щоб у підлітків були сформульовані такі уявлення (В. В. Марков):**

У 7-11 років:

- були обізнані про початок статевого дозрівання та очікуваних змін в організмі;
- про біологічний бік репродуктивної функції, мали уявлення про дітонародження;
- знали про зміну в емоційній сфері (коливання настрою, можливе посилення конфліктності у стосунках з оточуючими, про перше кохання та ін.) і соціальній сфері (у зв'язку з настанням статевої зрілості змінюється статус дитини, до неї висуваються вимоги вище, ніж до дітей молодшого віку, об'єктивно зростає самостійність, відповідальність за свою поведінку, деяка автономія від дорослих та ін.);

- знали, що дружба – це багатогранний прояв стосунків;
- розуміли, як можна будувати стосунки всередині сім'ї на принципах узаємної поваги й рівності.

Підлітки 11-14 років:

- уміли обговорювати моральні цінності, знали їх мінливість, неоднаковість у різних культурах, товариствах, просто у різних людей;
- повинні знати про існування різноманітних форм сексуальності;
- знали про біологічні й сексуальні фактори, що впливають на сексуальність;
- знали про хвороби, що передаються статевим шляхом, включаючи СНІД, тому що саме підлітки цього віку належать до покоління, якому доведеться жити, відчуючи повною мірою наслідки цих хвороб;
- знали про сексуальне насильство, щоб проводити лінію безпечної поведінки (засоби масової інформації значно полегшують дітям і підліткам доступ до картин і фактів деструктивної сексуальності та насильства, саме тому необхідне конструктивне просвітництво й правдиві знання про стосунки між статями);
- знали про безпечний секс (тому що про презервативи та статеву зрілість важливо говорити прямо й відкрито, пояснювати хибність поширеного уявлення про те, що перерваний статевий акт може запобігти вагітності та ін.);
- повинні вміти сказати «ні», якщо усвідомлюють, що не готові почати сексуально активне життя;
- спробувати сформулювати в підлітків терпимість до чужої думки, вибору, форми реалізації сексуальної поведінки;
- повинні усвідомлювати відповідальність за свій вибір (починати – не починати сексуально активне життя, використовувати – не використовувати контрацепцію і ін.).

Підлітки 14-16 років повинні знати:

- біологічні аспекти репродукції;
- сексуальні стосунки, сімейні пари, розлучення, розлуку, смерть;
- перевагу та недоліки методів планування сім'ї та мати уявлення про те, як виглядають засоби контрацепції і як їх використовувати;
- девіантну поведінку, яка може бути спрямована на них самих;
- уміти обговорювати спірні питання в парі;
- знати основи шлюбного законодавства;
- знати служби, де вони можуть отримати допомогу, консультації.

Звичайно, ці завдання сексуального виховання можуть і повинні уточнюватися, доповнюватися. В освіті молодих людей повинні бути збалансовані позитивні сторони спільного життя і сексуальних стосунків, а також ризик і проблеми, пов'язані з ними. При цьому не можна допускати у підлітків виникнення страху перед першим сексуальним досвідом. Молоді люди повинні мати право на помилки. Незважаючи на гарне сексуальну освіту, завжди буде існувати загроза небажаної вагітності та зараження



захворюваннями, що передаються статевим шляхом. Говорячи тільки про негативні моменти сексуальних відносин, дорослі не можуть сприяти поліпшенню сексуального здоров'я майбутніх поколінь. Єдиний вихід - це дати грамотну інформацію, врівноважуючу задоволення і ризик. При цьому форма і мову її подання повинен бути на тому рівні, який сприймає підліток. Протягом останнього століття статевая зрілість і сексуальна активність відзначаються у все більш ранньому віці. Про це свідчать багато праці видатних психологів, соціологів, сексологів. В роботі П. С. Варшавського докладно розглянуто особливості сексуальної поведінки підлітків. Огляд досліджень, проведених у багатьох країнах світу і присвячених вивченню поведінки юнаків і дівчат, показав, що пропорція молоді, яка стає сексуально активної, збільшувалася протягом останніх трьох десятиліть. Крім того, середній вік першого сексуального контакту знизився при цьому приблизно половина підлітків з даної категорії відчуває почуття провини і страху за наслідки. Є дані про те, що ранній сексуальний дебют супроводжується збільшеним числом сексуальних партнерів і, як наслідок, зростає ризик придбання ЗПСШ. Незрілі в статевому відношенні підлітки та їх рання сексуальна практика знаходять вираження в мастурбації (у віці 13 років наближається до 55% в обох підлогах, а в 15-річному віці становить більше 80%). Розвиток сексуальної активності з високим ступенем ризику для репродуктивного здоров'я підлітків має різну природу. Були вивчені і підтверджені значущі фактори, такі як біологія, стадії розвитку і демографічний фон, включаючи соціально-економічну групу чинників, характер сімейних відносин, вплив однолітків і засобів масової інформації. Очевидно, що найбільш значимим для формування сексуальної поведінки є роль однолітка. Низький соціально-економічний статус визначає більш високий рівень підліткової вагітності. Релігійність також стає все більш важливим позитивним фактором. Підлітки, які дотримуються релігійні правила, незалежно від віросповідання починають сексуальне спілкування в більш пізньому віці, ніж нерелігійні однолітки. Гармонійне взаємовідношення «мати-дочка» також робить позитивний вплив на репродуктивне здоров'я підлітків. Підлітковість - час сексуального експериментування з різними формами сексуальної поведінки. Для підлітка з нетрадиційною орієнтацією зіткнення між еротичними фантазіями і поведінкою, з одного боку, і очікуванням гетеросексуальної культури з іншого, служить джерелом занепокоєння, провини і болю. Підлітки, які відчувають нетрадиційні почуття, змушені терпіти насмішки з боку однолітків і часто бувають відкинутими ними. Поведінка таких підлітків нерідко носить саморуйнівний характер. Вони в два-три рази частіше, ніж їх однолітки, роблять спроби самогубств. Сексуальне розвиток має різні засади, які включають багато питань, але я зупинилася лише на деяких з них.

### **Напрями сексуальної освіти:**

Важливо виходити з потреб самої дитини (підлітка). Уникати в сексуальній освіті ухилення щодо "гінекологізації" проблеми (тобто не концентрувати

увагу на контрацепції, вагітності, пологах, хворобах - це справа лікарів). Сексуальна просвіта - це підрозділ, складова частина як сексуальної освіти, так і виховання. Можна сказати, що сексуальна освіта - це інформування з питань статі, що відрізняється від сексуальної освіти й виховання обсягом інформації, завданнями й тривалістю. Головною метою сексуальної освіти є збереження репродуктивного здоров'я та досягнення деякої свободи в поєднанні з відповідальністю за свою поведінку.

**Сексуальна освіта в школах.** Сексуальна освіта має бути частиною шкільного навчального плану і повинно починатися якомога раніше. Основна мета такої освіти - навчити молодих людей бути відповідальними за свою сексуальну поведінку. Незважаючи на те, що підлітки вказують на своїх однолітків і засоби масової інформації як важливі джерела сексуальної інформації, батьки, їх досвід залишаються важливим фактором для формування репродуктивного здоров'я дітей. Більшість батьків хотіли б бути педагогами для своїх дітей, проте вони відчують себе невідповідними з різних причин: брак інформації, дискомфорт в обговоренні сексуальних проблем, що нерідко закінчується конфліктами. Тим не менш, інформація щодо почуття власної гідності, сприйняття свого тіла, ролей підлоги і міжперсональних відносин можуть і повинні бути передані через сімейні установки. З іншого боку, поведінка багатьох батьків, що не бажають обговорювати з дітьми питання сексуальної поведінки та її наслідків, так само як і багато шкільні освітні програми здоров'я, що мають різну якість, призвели до того, що телебачення стало провідним джерелом сексуальної освіти. У зв'язку з цим повинні бути підготовлені професійні працівники, які змогли б обговорити з підлітками «міф досконалого тіла», зображуваного в кіно, журналах і на телебаченні. Такими людьми можуть бути медичні працівники (включаючи шкільних медичних сестер) та спеціально підготовлені педагоги. Підлітки пропонують свій власний список бажаних характеристик для викладача такого роду програм. Цим характеристикам відповідає людина, що заслуговує довіри, добре обізнаний, вміє слухати, уважний, чесний, спокійний, товариський, відкритий і володіє почуттям гумору. Підлітковий лікар повинен добре знати загальні медичні проблеми підліткового віку, дитячої гінекології, а також поведінкові і психологічні проблеми, періоди фізичного зростання і пізнавального розвитку, включаючи ЗПСШ. Більшість опитаних вчителів вказують на необхідність свого власного освіти з цих питань та недостатнє забезпечення освітніми матеріалами. Лікарі можуть допомагати викладачам, покращуючи їх знання і розробляючи навчальні плани одночасно контролюючи дотримання грамотності викладу матеріалу. Слід зазначити, що останні тенденції в сексуальному освіті пов'язані з необхідністю розглядати репродуктивне здоров'я підлітків у тісному співробітництві з сім'єю, школою та громадськими організаціями охорони здоров'я. Немає ніяких даних, що свідчать про те, що сексуальна освіта збільшує рівень сексуальної активності підлітків. Сексуальна освіта збільшує рівень знань щодо сексуальних

проблем, крім того, сексуальна освіта призводить до відстрочки початку сексуальної активності, збільшення використання контрацепції і зниження ризику небезпечної сексуальної поведінки. Сексуальні програми освіти, зосереджені на утриманні, більш проблематичними, тому що вони базуються на почуттях страху та ганьби. Такі програми здатні навчити підлітка приймати самостійні відповідальні рішення або забезпечити достатньою інформацією з питань планування сім'ї, можуть, навпаки, збільшити підліткову вагітність. Незважаючи на наявні позитивні результати проведених програм сексуальної освіти, залишається ще істотна частка підлітків, які продовжують мати незахищені статеві контакти, сприяючи тим самим збереженню ризику ВІЛ-інфекції, в тому числі ПСШ та небажаної вагітності.

Зміст статевої освіти повинен ґрунтуватись на принципах:

- об'єктивності, правдивості, науковості у висвітленні всього спектра питань, пов'язаних із репродуктивною функцією людини, інтимними стосунками;
- формування позитивного ставлення до проблем сексуальності, кохання, піклування про ближнього, почуття дружби як невід'ємних складових культури сім'ї та особистого щастя;
- доступності інформації з урахуванням вікових, індивідуальних можливостей та соціальних умов розвитку особистості;
- припустимості включення елементів сексуальної стимуляції поведінки дорослих у статеву просвіту й виховну роботу (нехтування цим принципом засобів масової інформації призвело до появи збочень у сексуальній поведінці підлітків);
- збереження природності поведінки дорослих в організації та реалізації сексуальної просвіти дітей (тема еротики має залишатись у змісті статевої поведінки психологічно нейтральною, але посідати рівноправне місце серед інтересів і проблем дітей);
- виключення зі змісту статевої освіти порнографічної літератури, яка несе в собі брутальний компонент, вульгаризує зміст інформації;
- залучення до просвітницької роботи медиків, психологів, юристів, педагогів з відповідною підготовкою;
- послідовності та системності статевої просвіти, що передбачає наступність у передачі знань, необхідних для засвоєння певного обсягу інформації.