

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив образу власного тіла на сексуальні установки  
студентської молоді»**

Виконавець: студентка ПП-226М Решетнікова Анна Олегівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор Балахтар Валентина  
Візіторівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання кваліфікаційної роботи

Решетнікової Анни Олегівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 № 1746/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 77 сторінок, з них обсяг основного тексту 45 сторінок, список використаних джерел нараховує 40 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження образу тіла та сексуальних установок в психології; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

## 6. Календарний план-графік

<b>№ пор.</b>	<b>Завдання</b>	<b>Термін виконання</b>	<b>Відмітка про виконання</b>
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	04.09.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	08.09.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	23.09.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	14.10.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	29.10.2022
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-09.11.2022	09.11.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	09.11.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	11.11.2022
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	
10	Захист роботи	28-29.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Валентина БАЛАХТАР

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Анна РЕШЕТНИКОВА

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді»: 45 сторінок, 40 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – сексуальні установки студентської молоді.

Предмет – вплив образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді.

У кваліфікаційній роботі розкрито сутність понять: сексуальність, установки, сексуальні установки, образ тіла, сприйняття власного тіла, студентська молодь, тілесне «Я».

При вивченні поняття «образ тіла» було розглянуто основні концепції його дослідження у психології та різні погляди на процес формування образу тіла в онтогенезі людини. Для розкриття проблеми поняття «сексуальні установки» було досліджено поняття сексуальності, процес формування сексуальності та сексуальних установок згідно теорій різних авторів, описані форми сексуальної поведінки.

Практичне значення дослідження полягає в застосуванні діагностичних методик для дослідження впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді та розробці психокорекційної програми для формування позитивного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ, СЕКСУАЛЬНІ УСТАНОВКИ, ОБРАЗ ТІЛА, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ТІЛЕСНЕ «Я»

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ТІЛА ТА СЕКСУАЛЬНИХ УСТАНОВОК В ПСИХОЛОГІЇ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Історія дослідження образу тіла в психології .....	7
1.2. Дослідження особливостей сексуальної поведінки та установок, їх формування у особистості .....	13
Висновки до першого розділу.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОБРАЗУ ВЛАСНОГО ТІЛА НА СЕКСУАЛЬНІ УСТАНОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>24</b>
2.1. Організація і методика дослідження образу власного тіла та сексуальних установок студентів.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	26
2.3. Психокорекційна програма корекції негативного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок.....	34
Висновки до другого розділу.....	38
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>39</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>42</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>46</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасний надшвидкісний темп життя, загальна залежність від мережі Інтернет, новітні маркетингові технології, рекламні гасла й засоби масової інформації, диктують, а іноді й примусово нав'язують нам ідеали, цінності та поведінкові шаблони. Тілесне буття завжди несе в собі відбиток культури суспільства. І. С. Кон відзначає, що тіло як зовнішність, як прояв "Я", що оцінюється за його впливом на інших, в залежності від їх сприйняття і його критеріїв має чітко соціальну природу. Сприйняття й оцінка зовнішніх параметрів тіла здійснюється на двох рівнях. Перший проявляється в порівнянні своїх тілесних форм з іншими індивідами, другий - з переживанням задоволеності /незадоволеності від сприйняття своїх зовнішніх даних, що пред'являються собі особистістю. Характер оцінки тілесного «Я» визначає рівень фізичної самоідентичності. На даний момент тіло все частіше сприймається як візитна картка, як квиток в краще майбутнє, як записка вдалого заміжжя. Але бездумне копіювання «нових модних тілесних стандартів» часто призводить до сумних наслідків, наприклад розвитку розладів харчової поведінки, а іноді навіть до трагічних. Медичними працівниками, психологами та соціологами, доведено, розлади харчової поведінки є новими в нашому суспільстві, і виникли вони саме під впливом помилкових, примусово нав'язаних, уявлень про красу та ідеали людського тіла.

У вітчизняних і зарубіжних школах психології питання про образ тілесного «Я» та його сприйняття особистістю до сих пір недостатньо вивчено. Початок системного аналізу образу тілесного «Я» було закладено в роботах представників психотерапевтичних шкіл З. Фрейда і Е. Кречмера, а також в тілесно-орієнтованих підходах сучасної школи психотерапії: В. Райха, А. Лоуена, А. Александера, М. Фельденкрайза, І. Рольфа. У роботах С. Фішера і С. Клівленда через поняття «меж образу тіла» був показаний стійкий зв'язок між ступенем визначеності образу тілесного «Я» і особистісними характеристиками індивіда. Дж. Чанліп, Д. Беннет вважають, що «образ тіла»

є результатом психічного відображення. Вони розрізняють «абстрактне тіло», тобто тіло концептуальне, і «власне тіло», побудоване на сприйнятті свого тіла.

Образ власного тіла – це не лише сприйняття індивідом свого тілесного «Я», але також і сексуальної привабливості свого власного тіла. Так як формування образу власного тіла відбувається раніше за статеве дозрівання та формування сексуального «Я», можна припустити, що образ власного тіла має безпосередній вплив на формування сексуальних установок, які визначаються як готовність, схильність до певних сексуальних дій; стан внутрішньої, неусвідомлюваної готовності суб'єкта оцінково чи поведінково реагувати певним чином на об'єкти дійсності чи на інформацію про них.

Дослідження сексуальних установок є досить актуальною темою для вивчення у США. Своїми дослідженнями найбільш збагатили вивчення цього питання Г. Айзенк, К. Баур, В. Каган, Г. Келлі, І. Кон, Р. Крукс, В. Райх, З. Фройд, Л. Харріс та ін. Але в Україні питання вивчення сексуальних установок як сучасної молоді так і представників інших вікових груп є недостатньо вивченим. Серед Українських науковців які займаються вивченням психології сексуальності є Ворнік Б. М., Діденко С. В., Говорун Т. В., Гупаловська В. А., Козлова О. С., Федик О. В. та інші.

Дана проблема є досить актуальною, тому що її вивчення потребує більших знань, інформації для того щоб її подолати, що і обумовлює вибір теми кваліфікаційної роботи: «Вплив образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді».

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді.

**Об'єкт** – сексуальні установки студентської молоді. **Предмет** – вплив образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз джерел з проблеми дослідження та формування образу власного тіла та сексуальних установок в психології.
2. Провести експериментальне дослідження впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих даних у результаті практичного дослідження з означеної проблематики.
4. Розробити психокорекційну програму щодо формування позитивного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок.

**Методи дослідження.** Використано такі теоретичні: аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація літератури, узагальнення та порівняння теоретичних і експериментальних даних, формування висновків; емпіричні: опитування, тестування; статистичні: для обробки даних емпіричного дослідження було використано критерій рангової кореляції Спірмена, що обраховувався за допомогою статистичної програми SPSS Statistics 22.

Для розв'язання поставлених завдань щодо дослідження впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентів було використано ряд психодіагностичних методик: опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи та опитувальник дослідження образу тіла Д.Джейда для діагностики рівня задоволеності власним тілом, а також опитувальники «Сексуальні установки» Г. Айзенка та «Який Ваш коефіцієнт інтимності?» Дж. Аллен та К. Мартина.

Структуру кваліфікаційної роботи обумовлює і визначає специфіка обраної теми, її актуальність, поставлена мета та основні завдання емпіричного дослідження. Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел (40 джерел), додатків на 31 сторінку. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 77 сторінок. Основний зміст роботи викладений на 45 сторінках і містить 5 таблиць.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ТІЛА ТА СЕКСУАЛЬНИХ УСТАНВОК В ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Історія дослідження образу тіла в психології

Якщо звернутися до історії вивчення образу тіла, то можна констатувати, що інтерес до цього питання виник понад сто років тому. Перші дослідження, що відносяться до початку ХХ століття, були пов'язані з неврологічними спостереженнями наслідків черепно-мозкових травм, що супроводжувалися спотворенням сприйняття тіла, а також феномена «фантомної кінцівки» у пацієнтів із ампутаціями. Дослідження тих років, скоріше, були спрямовані на вивчення того, що Генрі Хед назвав "схемою тіла", тобто гіпотетичного мозкового механізму, що дозволяє адекватно сприймати частини тіла та злагоджено керувати їх роботою [20].

У вітчизняній психології методологічною основою психології тілесності є культурно-історична концепція розвитку психіки Л. С. Виготського, що сприяє якісній зміні загального уявлення про тілесний розвиток людини як нормальний, так і аномальний. Відповідно до цієї концепції, все, з чим має справу людина, у тому числі і її тіло, дано їй у культурно перетвореному вигляді, укладено у певну історично та культурно детерміновану перспективу.

Можна припустити, що відхилення від культурного шляху розвитку і є одним із центральних - психологічних - джерел порушень тілесних функцій та виникнення психосоматичних розладів [1]. У рамках цього підходу тілесність стає не лише предметом природничого аналізу, але і включається в широкий контекст гуманітарного знання (психологічного, філософського, культурологічного, етнографічного) [2].

Теоретичний аналіз образу тіла у рамках психології тілесності як наукової дисципліни передбачає освоєння та подальший розвиток наукової спадщини О. Р. Лурії. Важливим досягненням цієї школи є методологія

синдромного аналізу відхилень, аномалій та порушень у психічній діяльності людини, застосування якої дозволяє не тільки описати будь-який клінічний феномен як систему, а й дати його психологічну інтерпретацію, виособлюючи психологічні механізми, які лежать в основі цього[12].

Дотримуючись зазначених традицій осмислення взаємозв'язку духовного та тілесного, П. Д. Тищенко визначає тіло як «відкрити чуттєвому погляду зовнішню форму людини» [9]. Тіло виступає як джерело опору - бар'єр, що не пропускає погляд усередину, і в цьому сенсі воно реально. Однак та ж зовнішність, яку зазвичай називають тілом, в живому чуттєвому досвіді відбиває душу, бажання, свідомість, волю. Розвиваючи проблему бар'єрності та проникності, О. Ш. Тхостів розглядає кордон тілесності як область, де поєднання суб'єктних та об'єктних впливів досягає величини, за якої вона вже не може розглядатися як «моя», але ще не може бути віднесена до "мені-неналежного". Якесь явище стає «моїм», коли воно перестає бути явищем і стає освоєним, «прозорим», керованим та контрольованим з боку суб'єкта [10]. Зовнішня та внутрішня межі тіла пов'язані зі зверненням до зовнішнього та внутрішнього світу та простору: поверхня тіла є зовнішньою межею, тоді як феномен існування тіла як якогось соціокультурного утворення говорить про внутрішній кордон, який визначає не так реальне тіло, скільки його образ, що сприймається та усвідомлюється.

Розширення рамок дослідження та поява поняття «образ тіла» пов'язане з ім'ям австро-американського невролога та психоаналітика Пауля Шильдера, який у 1935 році у своїй книзі "Образ і зовнішній вигляд людського тіла" (The Image and Appearance of the Human Body) вперше вводить поняття «образ тіла» та обґрунтовує необхідність вивчення не тільки неврологічних, але також психологічних та соціо-культурних аспектів образу тіла [20], тим самим перемістивши вивчення образу тіла з невропатології в площину біопсихології. Розглядаючи образ тіла переважно як схему тіла, П. Шильдер зазначає, що образ тіла позначає картину власного тіла, якою вона представлена індивіду у його свідомості. Відчуття виникають тоді, коли індивід бачить якусь частину

поверхні тіла, у нього присутня тактильна, температурна, больова чутливість. Існують пропріоцептивні відчуття та відчуття, що надходять від внутрішніх органів. Крім того, є безпосереднє сприйняття єдності тіла, яка перевершує відчуття. Шильдер називає це схемою тіла або тілесною схемою [31].

У 1958 році Сеймур Фішер і Сідні Клівленд опублікували ще одну знаменну працю, присвячену проблемі образу тіла - «Образ тіла та особистість», у якій, узагальнюючи теоретичні та емпіричні дослідження із застосуванням проєктивних методик (зокрема, тестів Роршаха), як здорових випробуваних, так і пацієнтів із соматичними та психічними захворюваннями, сформулювали поняття «кордонів образу тіла», «бар'єра» та «проникності», що відображають несвідому суб'єктом «міцність» меж тіла. [20; 23]. Надалі С. Фішер продовжував розвивати цю концепцію у своєму двотомнику «Розвиток та структура образу тіла», в якому проаналізував та узагальнив результати опублікованих на той момент досліджень образу тіла в цілому і підбив підсумок розвитку власних уявлень про конструкт образу тіла [20].

Серед інших найвідоміших зарубіжних дослідників слід згадати Френкліна Шонця, який підкреслював, що «образ тіла – це не психологічна картина чи маленька людина у нашій голові. Його найкраще описувати з погляду функцій, які він виконує, та рівнів, на яких він переживається. Тіло функціонує як сенсорний регістр, інструмент для дії, джерело спонукань, стимул для себе та інших, приватний світ та виразний інструмент» [32]. Чотири рівня тілесного досвіду по Шонцю - це схема тіла, тілесне я, тілесні уявлення (фантазії) та поняття тіла. Таким чином, Шонць розглядає образ тіла, як багатовимірний конструкт.

П. Бернштайн у 1972 році припустила, що формування образу тіла відбувається через послідовну зміну ступенів розвитку, паралельно до якого формується образ «Я». Кожен ступінь розвитку має серію рухових завдань, що відповідають завданням психологічного розвитку. Наступні шаблі вибудовуються на досвіді та оволодінні попередніми завданнями, незважаючи на те, що ці теми продовжують своє існування і протягом наступних років.

П. Бернштайн визначила 6 етапів розвитку образу тіла. Ці етапи такі: наділення тіла позитивним афектом, встановлення кордонів між тілом та навколишнім середовищем, усвідомлення частин тіла та їх взаємозв'язку, рух тіла у просторі, статеві ідентифікація та процес старіння.

Одночасно з цим Д. Крюгер у роботі «Тілесне Я і психологічне Я» знову повертається до психодинамічного напрямку, який тепер приділяє велике значення теорії прихильності та іншим процесам раннього розвитку, що впливають на формування образу тіла [26].

80-ті роки ХХ століття ознаменувалися зростанням числа досліджень, пов'язаних із проблемою зайвої ваги, особливо у жінок. Невдоволення широких кіл населення своєю вагою та фігурою набуло катастрофічних масштабів. Рядом авторів було навіть запропоновано термін «нормативне невдоволення» («normative discontent») [29]. Як показали наступні дослідження, ситуація з роками майже не покращується, причому це характерно не тільки для розвинених країн Заходу, але й для населення країн, що розвиваються [17; 14; 22; 24; 28; 34 та ін]. Феномен масового невдоволення людей своїм тілом призвів до підвищеного інтересу до проблеми образу тіла. Спочатку домінували роботи в галузі клінічної психології та психіатрії, пов'язані з порушеннями харчової поведінки у дівчат та молодих жінок. Основний акцент робився на вивчення саме негативного образу тіла [20].

Поворотним моментом стали 90-ті роки. Цей час характеризується як продуктивний період концептуального, психометричного та психотерапевтичного розвитку, публікуються численні монографії та керівництва, розробляються психометричні інструменти для оцінки різних аспектів образу тіла [20; 35]. Важко переоцінити внесок у цю область Томаса Кеша, з ім'ям якого пов'язано створення теоретичних концепцій образу тіла як багатовимірної конструкції та розробка більше 10 надійних та валідних вимірювальних інструментів для оцінки різних аспектів образу тіла, широко застосовуваних у всьому світі [35], а також створення журналу «Body Image: An International Journal of Research». У 2019 році один із випусків цього

журналу був спеціально присвячений аналізу та оцінці спадщини Томаса Кеша [38].

В той же час К. Томпсон [36] розробив систему діагностик та оцінки порушення образу тіла стосовно проблеми ожиріння та розладів харчової поведінки. У своїх дослідженнях він керувався когнітивно-біхевіоральною та феміністичною перспективою.

Значний внесок було зроблено в галузі діагностики та терапії порушень образу тіла, а також у вивчення образу тіла та проблеми харчової поведінки у дітей та підлітків [37]. Робота Л. Джексон [25] «Зовнішність та стать: соціобіологічні та соціокультурні перспективи» узагальнює дослідження образу тіла та соціокультурних факторів, обумовлених тендерними відмінностями та уявленнями індивідів про власну фізичну привабливість.

У наступні десятиліття тенденція зростання інтересу до проблеми образу тіла продовжилася [20;30]. Якщо спочатку основна увага приділялася проблемі негативного ставлення до тіла переважно у молодих жінок, як фактора ризику порушень харчової поведінки та інших клінічних розладів, то згодом виник інтерес до образу тіла інших категорій населення (чоловіків, дітей та дорослих різного віку, різних рас та соціальних верств, представників різних національностей та культур). Зі зростанням кількості досліджень у західній літературі здебільшого склалося розуміння комплексної природи образу тіла. За словами Т. Кеша, ми, швидше, маємо справу з «образами тіла». В даний час поняття «образ тіла» розглядається як багатокomпонентна структура, яку входять чотири головні компоненти: перцептивний (як людина сприймає своє тіло), афективний (які почуття людина відчуває по відношенню до свого тіла), когнітивний (що людина думає про своє тіло, як його оцінює, які висновки на основі цього робить) та поведінковий (що людина робить у зв'язку з особливостями свого тіла). Цей когнітивно-біхевіоральний підхід до вивчення образу тіла, представлений переважно у роботах Т. Кеша та його послідовників [35; 38; 33 та ін], є одним з найбільш поширених в сучасній зарубіжній науковій літературі, яка пов'язана з вивченням образу тіла.

Останнім часом у рамках цієї парадигми і на основі концепцій позитивної психології, нового та набираючого все більшу популярність напряму психології, зародився новий підхід до вивчення образу тіла, що сприяє зміщенню акцентів з негативних аспектів образу тіла на позитивні.

Ще в 2002 Кеш і Флемінг [18], розробляючи опитувальник для оцінки впливу образу тіла на якість життя (Body Image Quality of Life Inventory), зазначили, що, всупереч думці про переважно негативний вплив образу тіла на відчуття життєвого благополуччя («normative discontent»), з 116 студенток коледжу більшість повідомили, що їх образ тіла робить позитивний внесок у багато аспектів їхнього життя. У 2004 році Т. Кеш із колегами вперше повідомили про те, що позитивний образ тіла може розглядатися як самостійний конструкт [40].

У 2005 році Кеш зі співавторами [19], досліджуючи копінгстратегії, пов'язані з погрозами для образу тіла, та створюючи спеціальний опитувальник (Body Image Coping Strategies Inventory), акцентували увагу на особливій стратегії подолання, яку вони назвали «позитивне раціональне прийняття» («positive rational acceptance»). Розглядаючи як загрози для образу тіла такі фактори, як вплив нереалістичних образів, що транслюються ЗМІ, реклама різних дієт, розмови оточуючих про необхідність худнути, цькування, пов'язані з надмірною вагою та особливостями фігури тощо, автори виявили, що люди, які мають стратегію позитивного раціонального прийняття, можуть протистояти таким загрозам, нагадуючи собі про свої добрі якості і не надаючи великого значення тим факторам, які можуть негативно вплинути на їхній образ тіла. Вміння використовувати такий копінг було пов'язано з позитивним психологічним функціонуванням, проте це більше стосувалося жінок, ніж чоловіків.

Надалі на основі принципів когнітивно-біхевіоральної терапії Кеш запропонував програму втручання, що складається з 8 ступенів та спрямовану на формування позитивного образу тіла, що була опублікована у другому виданні його книги Body Image Workbook [39]. Ця програма продовжує

перевідаватися і користується популярністю досі. Програма спирається на розвиток усвідомленого ставлення до свого тіла та сприяє формуванню установок, що приймаються. Особлива увага приділяється догляду за собою та підтриманню позитивного образу тіла, наголошується на важливості функціональності тіла.

Таким чином, поступово намічається відхід від суто клінічного підходу до образу тіла, що акцентує переважно негативні проблеми, та перехід до пошуку позитивних моментів, які можуть бути пов'язані з визнанням тих переваг людського тіла, які забезпечують його функціональність, життєздатність і життєве благополуччя в цілому.

## **1.2. Дослідження особливостей сексуальної поведінки та установок, їх формування**

Уявлення про сексуальність зазнавали істотних змін у різні періоди історії у зв'язку зі змінами в суспільстві.

На думку І. С. Кона, установка - це внутрішній стан готовності людини певним чином сприймати, оцінювати і діяти по відношенню до певних об'єктів [6]. У поданні Д. В. Ковпак, установка - це стан готовності, що має принципове функціональне значення - людина, підготовлена до певної дії, має можливість здійснити її швидко і точно, тобто більш ефективно, ніж не підготовлена (Д. В. Ковпак, 2009).

Таким чином, під сексуальними установками розуміємо ставлення до сексу, уявлення про допустимі і недопустимі норми сексуальної поведінки для себе та інших.

Сексуальні установки людей складаються під впливом соціального середовища, в якому вони виховувалися, тобто під впливом сексуального виховання, а це впливає на їх сексуальну поведінку.

На відміну від східної культури, в якій довгий час існувала традиція позитивного ставлення до сексуальності, західна культура була пронизана

негативним сприйняттям сексуальності, пов'язаним головним чином з соціальними, моральними та релігійними принципами. Недовіра до сексуальності, що лежить в основі західної культури, породила ряд глибоко ворожих поглядів на секс.

Коли засоби масової інформації стали приділяти більше уваги сексуальності, а наукові дослідження дозволили нам перевірити різноманітність сексуальної поведінки людини, деякі забобони та сексуальні табу зникли. Однак недавні дослідження показують, що, незважаючи на деякі очевидні зміни, які відбулися в цей період, ступінь сексуального розкріпачення в нашому суспільстві, ймовірно, буде сильно перебільшений. Не всі групи населення змінили своє ставлення до сексу, хоча частина суспільства бачить речі зовсім інакше, ніж це було 20-30 років тому.

Відомо, що ставлення людини до сексу ніколи не буває однозначним, але воно залежить від багатьох факторів. Г. Ф. Келлі описує три основних типи ставлення до сексуальності різних груп населення залежно від розуміння ролі, яку грає секс у житті людини: традиційний (орієнтований на відтворення потомства), реляційний (орієнтований на відносини) та рекреаційний (орієнтований на розвагу) [4].

До традиційного типу відносяться ті люди, які вважають, що початковою метою сексуальної активності є розмноження. Люди в цій категорії одностайно не схвалюють секс поза шлюбом, а також статеві акти між представниками однієї статі, хоча їх ставлення до таких питань, як порнографія і аборти помітно відрізняються.

Другий тип, реляційний, включає тих людей, які розглядають сексуальну активність як природний елемент близьких відносин та любові. Як і слід було очікувати, більшість людей, що належать до цієї категорії, мають позитивне сприйняття сексу у контексті будь-яких довірчих відносин, заснованих на любові (це можуть бути відносини між подружжям або між неодруженими людьми), але в той же час вони сприймають позашлюбні відносини, подружню зраду і зраду сексуальному партнеру.



Третій тип, який називається «рекреаційний», включає тих, хто вважає, що основною метою сексу є задоволення. Ці люди думають, що всі сексуальні відносини між дорослими, які погодили це між собою, повинні прийматися беззаперечно, але вони не завжди поділяють одну й ту саму думку щодо таких питань, як аборт і одностатеві відносини.

Тому можна зробити висновок, що у наш час не існує єдиного набору домінуючих поглядів на сексуальність. Насправді, існує ряд різних і навіть у багатьох сенсах протилежних уявлень, які співіснують поруч. Крім того, в останні роки стає все більш очевидним, що на сексуальні відносини людей значною мірою впливає соціальне середовище, в якому вони виховувалися, що, у свою чергу, впливає на їх сексуальну поведінку.

Протягом останніх десятиліть відбулися помітні зміни в установках, пов'язаних із сексуальністю. Г.Ф. Келлі виділяє шість видів сексуальних установок:

- 1) ставлення до мастурбації;
- 2) ставлення до сексу до шлюбу;
- 3) ставлення до сексуальної орієнтації та гендерної ідентифікації;
- 4) ставлення до тіла та оголеності;
- 5) ставлення до сексуальної любові;
- 6) ставлення до статевої освіти.

Уявлення про характеристики сексуальних відносин багато в чому залежать від інтерпретації даних різних досліджень, проведених різними авторами в різний час з використанням різних методів збору матеріалу. Загальною рисою всіх оглядів, присвячених цій проблемі, є посилення на результати, отримані Кінзі та його колегами - Мастерс В., Джонсон В. та Колодні Р. Вчені визначили 4 основні форми сексуальної поведінки, які є основою для формування сексуальних відносин: мастурбація, прив'язаність (ласка), оральний секс і статевий акт.

Проблема людської сексуальності є однією з найактуальніших у сучасному світі. Це пов'язано насамперед із змінами в соціокультурних

умовах, у контексті яких змінюються і норми сексуальної поведінки. Перенесення проблем сексуальності з природного в соціальний світ, а також розуміння сексуальності як риси особистості, яка діє, як зв'язок між тілом, ідентичністю та соціальними нормами, визначили важливість психологічних досліджень, які виявляють закономірності формування сексуальності в процесі соціалізації. Однак поняття «сексуальність» з'явилося у психологічній науці порівняно нещодавно. Сексуальність слід розуміти не як розширення тілесної природи, а як поєднання культурних і ментальних концепцій, створених і пережитих людиною.

Сексуальність і сексуальні установки є аспектом впевненості в собі, яка, з одного боку, відображає фізичний, емоційний, когнітивний і духовний досвід людини, а з іншого - її уявлення про себе, свою гендерну ідентичність, соціальні, емоційні та сексуальні уподобання. Сексуальність виникає в процесі багатостороннього навчання та координації фізіологічних, психологічних та соціальних елементів людського життя. Суть цього процесу полягає в інтерналізації існуючих «сексуальних» значень у даному суспільстві та визначенні її власного фізичного, емоційного та когнітивного досвіду як «сексуального» [8].

Сексуальна поведінка - форми взаємодії індивідів, мотивованих сексуальними потребами. Сексуальна поведінка є важливим аспектом соціального, сімейного та особистого життя. Біологічний компонент сексуальної поведінки включає параметри статевої конституції, фізичного стану, темпераменту, гормонального балансу, активності центральної нервової системи та генетичних детермінант. Сексуальна поведінка людини виконує три функції: репродуктивну, гедоністичну (спрямовану на отримання задоволення) і комунікативну. Залежно від поширеності тієї чи іншої функції розрізняють типи ставлення до сексуальності, і чим вищий рівень розвитку особистості, тим більш різноманітні індивідуальні прояви близькості.

І. С. Кон у своїй науковій роботі «Введення в сексологію» він обґрунтував існування сексології не як приватної медичної дисципліни, а як

міждисциплінарну галузь знань, яка не може розвиватися без участі суспільних і гуманітарних наук.

За І. С. Коном, близькість може мати такі функції: перша, як засіб розслаблення або як засіб зняття сексуальної напруги. У цьому випадку акцент ставиться на фізіологічні потреби людини, а на якості партнера може бути практично байдуже (оскільки мастурбація не виключена).

Наступна функція є засобом спілкування. Тут момент особистої психологічної близькості виходить на перший план — це найскладніший способів відносин. Цей тип стосунків допомагає суб'єкту вийти з самотності, включає в себе об'єднання двох людей в одне ціле, а також високий рівень культурного і емоційного досвіду та найвищий ступінь індивідуальної вибірковості. Важливо говорити про глибоке кохання та прихильність двох людей.

Крім того, ще однією важливою характеристикою є секс, як засіб розмноження. Тут важливий не стільки процес, скільки кінцевий результат. Найбільш показовим прикладом буде поведінка самотньої жінки, яка хоче народити дитину, свідомо використовуючи чоловіка для задоволення своїх потреб. При такому типі відносин мотивація до сильних емоційних переживань буде низькою, але природні чи соціальні якості «виробника» дуже важливі.

Інший випадок, коли психологічна близькість має другорядне значення, - це статевий акт як мета розслаблення (чуттєвої насолоди). Особлива увага приділяється різноманітності та новизні сексуальних технік, а сексуальне задоволення партнера представлено тут як засіб підвищення вашого власного задоволення.

Можливість самоствердження за допомогою сексу - коли необхідність продемонструвати свою привабливість, здатність задовольняти когось сексуально, виходить на перший план.

Досягнення несексуальних цілей. Тут причини сексуальної поведінки різноманітні: це секс за станом здоров'я, як спосіб професійного зростання,

секс для жалю, демонстрація статусу, підтвердження своєї молодості та багато інших.

Остання функція – компенсація. Наприклад, секс виступає як заміна інших відсутніх форм активності або емоційного задоволення. У разі нестачі уваги потреба в сексі з партнером може зрости.

Як бачимо, різні функції сексу мають свою сексуальну мотивацію. Однак важливо підкреслити, що важливий процес, за допомогою якого особистість людини стає особистістю, називається процесом соціалізації. Коли увага дослідника звертається до людини, процес соціалізації означає процес розвитку та формування її особистості.

Людська сексуальність, на відміну тваринного інстинкту, не включена в програму. Соціалізація сексуальної поведінки проявляється у засвоєнні сексуальних і соціальних норм, у сексуальній культурі, спровокованої сексуальним вихованням, в сексуальному досвіді, у розвитку відповідних установок і прагнення до еротичної привабливості. Соціальні детермінанти сексуальної поведінки об'єднуються в теорії «сексуального сценарію» - свого роду поведінкову програму, яка визначає можливий і переважний тип сексуального партнера, еротичні ситуації і стимули, вимоги щодо місця, часу і ситуації сексуального зближення [8].

Розширення можливостей сексуальної поведінки щодо репродуктивної функції збільшує різноманітність її форм і ускладнює структуру, стає більш виборчим як по відношенню до об'єктів, так і по відношенню до умов способів реалізації. Ця фундаментальна відмінність між людською сексуальністю і формами сексуальної поведінки тварин передбачає формування та розвиток здатності зберігати сенсорно-емоційні переживання.

Кожне розвинене людське суспільство в усі часи мало свою систему норм сексуальної моралі, яка регулює взаємини статей, співвідношуючи їх з діяльністю державних установ, у межах яких здійснюється розмноження та виховання [5].

Вже найдавніші цивілізації знали різні форми сексуального життя, деякі з яких були зазвичай схвалювані і навіть зведені в ранг культурних символів, а інші піддавалися осуду та забороні. Загалом, статеве життя стало більш складним індивідуалізованим з розвитком культури та особистості [7].

Розвиток сексуальності як теми наукових досліджень є дуже далеким від стародавніх трактатів, які мали описовий і рекомендаційний характер, до об'єктивного наукового вивчення сексуальності людини. Етична сторона сексуальності була створена в давньогрецькому періоді Платоном, Аристотелем та іншими філософами. У Середні віки людська сексуальність пригнічувалася, оскільки статеві функції були пов'язані з серйозними захворюваннями і вважалися нечистими і гріховними. Після переднаукового періоду проблема сексуальності була піднята в роботах засновника психоаналізу З. Фрейда, який уперше говорив про психологічний контекст людської сексуальності, визначаючи його як рушійну силу розвитку особистості [3].

Відповідно до фрейдівської психоаналітичної концепції розвитку, людина народжується з вродженими сексуальними інстинктами. Внутрішній психічний авторитет - це спадковий фактор, а вплив зовнішнього середовища суспільства визначає виникнення свідомості і Над-Я. Воно і Над-Я, спадковість і зовнішнє середовище чинять тиск на Самість, а вплив навколишнього середовища керує сексуальними спонуканнями, перебуваючи з ними в антагоністичних та суперечливих відносинах. Компанія є джерелом всіх видів травм [15].

Фрейд вважав, що ця теорія відображається на утворенні дитячих травм. Розвиток особистості дитини збігається з її психосексуальним розвитком, а саме етапом: оральний, анальний, фалічний і генітальний. Саме вони визначають долю, характер та формують подальші життєві проблеми і труднощі у дорослого (патологія, невроз).

Кожен з цих етапів характеризується певним способом прояву сексуальної енергії (лібідо) через ерогенні зони. Кожен вік має свої ерогенні

зони. Якщо лібідо задовольняється неадекватним образом, людина ризикує зупинитися на цьому етапі, й у неї фіксуються певні риси особистості [13].

Незважаючи на критику з боку інших дослідників, теорії Фрейда не помиляються. У багатьох стосунках вони суперечливі і навіть здаються спекулятивними. Але вони підтверджуються численними прикладами та випадками із реального життя, а також досвідом психіатрів, психологів.

Наступні найважливіші дослідження взаємозв'язку сексуальної поведінки і рис особистості проведені видатним психологом Г. Айзенком та його колегами (1977 р.) [16].

На підставі статистичного аналізу Айзенк виділив 12 основних факторів сексуальної поведінки: толерантність; задоволення; невротичний секс, коли існує конфлікт між сексуальним потягом індивіда та його внутрішніми заборонами; знеособлений секс, персоналізований; порнографія та сексуальна стимуляція; сором'язливість; скромність; панування та підпорядкування, ставлення до ідеї гендерної рівності; сексуальна огида; сексуальне збудження; фізичний секс та ставлення до фізичної сторони сексуальності; агресивний секс.

За його словами, сексуальне лібідо протистоїть низьким сексуальним потребам та обмеженням, а сексуальне задоволення є протилежністю незадоволеності, розчаруванню та патології. Крім суттєвих статевих відмінностей Айзенк зазначає тісну залежність стилю сексуального життя від типу особистості [21].

Зрештою, Айзенк говорить про наявність 4 основних типів або груп людей, що відрізняються за характером своїх сексуальних почуттів та поведінки:

1. Люди зі слабким лібідо, які повністю задоволені своїм сексуальним життям; це стійкі інтроверти, що становлять основу відповідної моралі.
2. Стабільні екстраверти, що поєднують високе лібідо з високим сексуальним задоволенням, але мають не надто стабільне сексуальне життя.

3. Нестабільні інтроверти, у яких слабке лібідо поєднується з сильними внутрішніми гальмами, почуттям провини та комунікативними труднощами, що призводить до постійної сексуальної незадоволеності.

4. Люди з сильним лібідо і водночас із високим рівнем психотизму чи поєднанням високого рівня невротизму з сильною екстраверсією; вони не тільки самі відчують сексуальне невдоволення, а й становлять небезпеку для оточуючих.

Проблеми сексуальності вивчають представники різних наук. Неминучі зміни в культурі повсякденного життя, дозвілля, а також викликані науково-технічним прогресом ведуть до трансформації відносин між партнерами в інтимній сфері. Старі моральні, естетичні та правові аспекти поведінки у сексуальній сфері зникають, і натомість поступово затверджуються нові, що потребує поглибленого вивчення психологами, демографами, культурологами та соціологами.

### **Висновки до першого розділу**

Узагальнюючи проведений аналіз за темою дослідження, можна зробити наступні висновки:

Образ тіла - це нестійкий психічний конструкт. Протягом життя людини образ її тіла багаторазово переструктурується внаслідок різних соціальних взаємодій, тому для багатьох дослідників цей феномен відноситься, перш за все, до соціальних явищ.

Проблема образу тіла привертає широку увагу. У сучасній зарубіжній науковій літературі можна знайти сотні публікацій, так чи інакше пов'язаних із цим напрямком. Багато досліджень носять прикладний характер і покликані допомогти впоратися з невдоволенням своїм тілом, яке настільки широко

поширено, що набуло визначення «нормативного невдоволення». Однією з основних причин «нормативного невдоволення» вважається вплив культурних стандартів краси, що транслюються ЗМІ та підтримуються соціальним оточенням, що призводить до інтерналізації нав'язуваних недосяжних ідеалів і змушує негативно ставитись до свого тіла.

Образ тіла у переважній більшості досліджень розуміється як складний багатовимірний конструкт, включає когнітивні, афективні, поведінкові аспекти, на які впливає соціокультурний контекст.

Сексуальні установки розглядаються як ставлення до сексу, уявлення про припустимі та неприпустимі норми сексуальної поведінки для себе та інших. Під «сексуальною поведінкою» ми розуміємо форми взаємодії індивідів, мотивовані статевою потребою.

Сексуальність і сексуальні установки є аспектом впевненості в собі, який, з одного боку, відображає фізичний, емоційний, когнітивний і духовний досвід людини, а з іншого - її уявлення про себе, свою гендерну ідентичність, її соціальні, емоційні та сексуальні уподобання. Вони виникають в процесі багатостороннього навчання та координації фізіологічних, психологічних та соціальних елементів людського життя. Суть цього процесу полягає в інтерналізації суб'єктом існуючих «сексуальних» значень у даному суспільстві та визначенні його власного фізичного, емоційного та пізнавального досвіду як «сексуального».

Отже, так як сексуальність та сексуальні установки є аспектом впевненості у собі, на яку, в свою чергу, безпосередньо впливає ставлення до власного тіла, можна висловити припущення, що образ власного тіла має безпосередній вплив на сексуальні установки.



## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОБРАЗУ ВЛАСНОГО ТІЛА НА СЕКСУАЛЬНІ УСТАНОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

#### **2.1. Організація і методика дослідження образу власного тіла та сексуальних установок студентів**

У даному розділі розкриваються основні завдання психологічного дослідження щодо виявлення впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді, здійснюється робота над визначенням головних етапів його проведення. Також описується хід проведення

емпіричного дослідження, здійснюється аналіз та інтерпретація отриманих результатів, після відбувається розробка психокорекційної програми.

Метою дослідження є вивчення впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді та розробка психокорекційної програми.

Основними завданнями даного розділу є:

1. Проведення емпіричного дослідження образу власного тіла та сексуальних установок студентської молоді.
2. Розробка психокорекційної програми щодо корекції негативного образу власного тіла та негативних сексуальних установок.

Для діагностики рівня задоволеності власним тілом. нами було використано опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи. Респондентам було запропоновано оцінити кожне з 16 тверджень за чотирьохбальною шкалою (0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»).

Друга обрана нами методика – «Опитувальник дослідження образу тіла Д. Джейда». Мета методики: визначити рівень задоволеності образом власного тіла. Респондентам пропонувалося оцінити, як часто вони відчують дискомфорт стосовно своєї зовнішності в певних ситуаціях за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «ніколи», «іноді», «часто», «завжди».

Наступний «Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка» призначений для діагностики ставлення до сексу, різних аспектів сексуальних стосунків та виявлення сексуальних відхилень. Респондентам було запропоновано 159 питань, відповіді на які мали бути «так» або «ні».

Остання використана нами методика – опитувальник «Який Ваш коефіцієнт інтимності?» Дж. Аллен та К. Мартина. Даний опитувальник допомагає визначити схильність людини до інтимності. Респондентам пропонувалося відповісти на 100 питань використовуючи варіанти відповіді «Так», «Скоріше так», «Скоріше ні», «Ні», «Не знаю».

Тексти методик містяться у додатку А.

Означений нами психодіагностичний інструментарій дозволив провести експериментальне дослідження, у визначений час, та отримати відповідні результати.

Обрані методики відповідають досліджуваним якостям та існуючим вимогам.

Учасниками даного експерименту стали студенти з різних ЗВО України, віком від 17 до 23 років. Загальна кількість осіб, що була залучена до експериментального дослідження становила 40 осіб, з них 24 респонденти жіночої та 16 – чоловічої статі.

Дослідження проводилося в режимі онлайн, протягом одного тижня. Респондентам було надіслано Google форму з методиками у різних форматах: тестовому та посиланні на сайт. У першому випадку методики оброблялися вручну, у другому – були отримані готові результати.

Спочатку респондентам було запропоновано першу методику - опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи. Перед її проведенням учасникам надавалася така інструкція: «Оцініть кожне твердження за чотирьохбальною шкалою (0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»)».

Після завершення роботи над першим опитувальником респонденти перейшли до виконання другого - «Опитувальник дослідження образу тіла Д. Джейда». Досліджуваним пропонувалася інструкція: «Пропонуємо Вам 20 тверджень, які допоможуть оцінити, як часто Ви відчуваєте дискомфорт з приводу своєї зовнішності в певних ситуаціях. Кожне твердження треба оцінити в залежності від частоти певного явища: ніколи, іноді, часто або завжди».

Після завершення роботи над другою методикою, респонденти перейшли до виконання третьої методики «Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка». Досліджуваним надавалася така інструкція: «Уважно прочитайте кожне питання та позначте свій варіант відповіді, який ви вважаєте найближчим до Вас. Будь ласка, відповідайте на кожне питання. Тут немає

правильних або неправильних відповідей. Не дивуйтесь тому, що деякі питання будуть схожі на інші».

Завершивши роботу над третім опитувальником, респонденти перейшли до останньої методики - опитувальник «Який Ваш коефіцієнт інтимності?» Дж. Аллен та К. Мартина. Досліджуваним пропонувалася інструкція: «Вам пропонується відповісти на 100 питань використовуючи варіанти відповіді «Так», «Скоріше так», «Скоріше ні», «Ні», «Не знаю». Спробуйте уявити себе в даних ситуаціях і відповісти на питання. Намагайтеся використовувати варіант «Не знаю» якомога менше, навіть якщо питання неприємні для Вас».

Після проведення онлайн опитування, нами був зроблений аналіз результатів респондентів за методиками.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Після закінчення роботи респондентів над останньою методикою було отримано Google форми з відповідями для подальшої обробки та інтерпретації результатів, на основі яких було розроблено рекомендації та психокорекційну програму.

В процесі проведення методики опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи на визначення рівня незадоволеності власним тілом було встановлено, що 20% мають сильну незадоволеність власним тілом, 30% - виражену незадоволеність. 25% мають середню незадоволеність власним тілом, а 20% - слабку. У 5% незадоволеність власним тілом відсутня. Результати визначення рівня незадоволеності власним тілом

*Таблиця 2.2.1*

### **Результати за опитувальником «Образ власного тіла» (О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи)**

Незадоволеність власним тілом	Сильна	Виражена	Середня	Слабка	Відсутня
-------------------------------	--------	----------	---------	--------	----------

Кількість респондентів, у %	20%	30%	25%	20%	5%
-----------------------------	-----	-----	-----	-----	----

Згідно з дослідженням, можна констатувати той факт, більше половини респондентів, тобто 75% сумарно, мають середню, виражену або сильну незадоволеність власним тілом, що свідчить про тенденцію до негативізації образу власного тіла у студентської молоді.

Результати визначення ставлення до власного тіла за опитувальником дослідження образу тіла Д. Джейда молоді подано у таблиці 2.2.2

*Таблиця 2.2.2*

**Результати за методикою «Опитувальник дослідження образу тіла Д. Джейда»**

Ставлення до власного тіла	Позитивний образ тіла	В основному комфортне ставлення	Нестача довіри до власного тіла	Негативний образ тіла
Кількість респондентів, у %	47,5%	20%	27,5%	5%

Згідно з отриманими даними, можемо встановити факт, що майже половина респондентів, тобто 47,5%, мають позитивний образ власного тіла, що свідчить про те, що ставлення до власної зовнішності практично не впливає на їх повсякденне життя. 20% респондентів в основному відчують себе комфортно відносно власного тіла. Однак, час від часу образ тіла і, як наслідок, впевненість у собі можуть коливатися, і існує ризик появи відчуття тривоги стосовно власного тіла. 27,5% опитаних відчують нестачу довіри до власного тіла. Таке ставлення до власного тіла провокує доволі часте відчуття тривоги стосовно власного тіла, може заважати в певних соціальних ситуаціях, накладаючи внутрішні обмеження на прояви впевненості в собі. Меншість респондентів (5%) має негативний образ власного тіла. Це може вносити численні обмеження в виконання повсякденних задач, значно знижуючи самооцінку і пригнічуючи здатність розслабитися та отримувати задоволення.

Третя методика «Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка» має 13 шкал, показники за якими можуть мати високе або низьке значення. Результати визначення настанов до сексу у студентів наведено в таблиці 2.2.3.

*Таблиця 2.2.3*

**Результати за методикою «Опитувальник настанов до сексу Г. Айзенка»**

Назва шкали	Кількість респондентів, у %	
	Високий показник за шкалою	Низький показник за шкалою
1.Сексуальна дозволеність	52,5%	47,5%
2.Сексуальна реалізованість	45%	55%
3.Сексуальна невротичність	50%	50%
4.Знеособлений секс	65%	35%
5.Порнографія	12,5%	87,5%

*Продовження таблиці 2.2.3*

6.Сексуальна сором'язливість	55%	45%
7.Цнотливість	65%	35%
8.Відраза до сексу	35%	65%
9.Сексуальна збудливість	55%	45%
10.Фізичний секс	32,5%	67,5%
11.Агресивний секс	70%	30%
12.Сексуальний потяг (лібідо)	42,5%	57,5%

13.Сексуальна задоволеність	52,5%	47,5%
-----------------------------	-------	-------

Нижче представлений опис значення високих та низьких балів за шкалами.

#### 1. Сексуальна дозволеність.

Високий бал за цією шкалою означає, що ви володієте цілком сучасним, передовим, легким ставленням до сексу, рішуче виступаючи проти релігійних, вікторіанських і інших старомодних уявлень. Ви не стурбовані проблемами невинності, приймаєте дошлюбний секс (або навіть позашлюбні зв'язки), впевнені, що контрацептивні засоби повинні бути доступними, і розглядаєте секс в цілому як задоволення, яке не повинно хвилювати нікого, крім «згодних» сторін (маються на увазі не тільки дорослі, а й підлітки і навіть діти).

Низький бал за цією шкалою означає прямо протилежне: людина, яка отримала низький бал, відноситься до статевих зв'язків більш серйозно, вона поважає шлюбні узи і не підтримує «аморальність» ні в якому вигляді.

#### 2. Сексуальна реалізованість.

Високий бал стверджує високий рівень реалізованості, низький - повну нереалізованість у сексуальних відносинах.

#### 3. Сексуальна невротичність.

Високий бал може свідчити про проблеми з сексуальним життям; складності контролювати або придушувати свої імпульси, такі люди легко приходять в сум'яття або засмучуються через свої власні думки або вчинки, а також постійно стурбовані проблемами, пов'язаними з сексом.

#### 4. Знеособлений секс.

Високий бал може обумовлювати тенденцію розглядати сексуального партнера лише як об'єкт для отримання чуттєвого задоволення, не беручи до уваги його особистість, індивідуальні особливості характеру і темпераменту і не намагаючись увійти з партнером в якийсь значущий особистісний зв'язок.

#### 5. Порнографія.

Високий бал говорить про схвалення в перегляді порнографічних елементів як в сексуальному, так і в повсякденному житті, в той час як низький - про неприйняття порнографії й нетерпимості до неї.

#### 6. Сексуальна сором'язливість.

Люди з високим балом за цією шкалою відчують себе вкрай нервово в стосунках з протилежною статтю, їх дуже бентежать розмови про секс, а часом вони просто бояться сексуальних відносин. Високі бали означають сильне небажання брати участь в сексуальних відносинах, тоді як низький бал вказує на більш «адекватну» реакцію.

#### 7. Цнотливість.

Люди з високим показником, як правило, утримуються навіть від самих незначних проявів сексуальної пристрасті, не люблять думати на цю тему, та й взагалі займатися любов'ю. Низький бал говорить про адекватність сприйняття даного питання.

#### 8. Відраза від сексу.

Люди, які набрали високі бали, з огидою реагують на більшість видів сексу, навіть займаючись любов'ю зі своїм постійним партнером, а часом буквально змушують себе займатися цією справою. Низький бал говорить про здорове відношення до видів сексу, а також способів їх прояву.

#### 9. Сексуальна збудливість.

Люди, які набрали високий показник збуджуються навіть від незначних дій, або навіть думок. Низький бал свідчить про те, що для того, щоб виникло сексуальне збудження, необхідно виконати цілий ряд необхідних умов.

#### 10. Фізичний секс.

Для людей з високими балами за даною шкалою вкрай важливо опинитися на висоті у сексуальному плані зі своїм партнером; вони цінують це набагато вище, ніж інші, більш духовні якості, яким віддають перевагу люди, що набирають низькі бали за цією шкалою.

#### 11. Агресивний секс.



Високий бал за цією шкалою свідчить про схильність до ворожості й агресивних імпульсів по відношенню до своїх сексуальних партнерів. Низький - про їх відсутність або слабку виразність.

#### 12. Сексуальний потяг (лібідо).

Людина, яка набрала високий бал за даною шкалою, володіє сильним сексуальним потягом. Яка набрала низький бал - слабким.

#### 13. Сексуальна задоволеність.

За результатами цієї шкали можна визначити загальну задоволеність сексуальним життям людини та її аспектами, де високі бали свідчать про задовільну, або високу задоволеність своїм сексуальним життям, а низькі - про незадоволеність або навіть його відсутність у обстежуваного.

Останній опитувальник «Який Ваш коефіцієнт інтимності?» Дж. Аллен та К. Мартина показав, що 5% опитаних мають низький коефіцієнт інтимності, 22,5% - нижче середнього, 20% - середній, 32,5% - вище середнього, а 20% - високий. Результати визначення коефіцієнту інтимності представлені у таблиці 2.2.4.

*Таблиця 2.2.4*

### **Результати за опитувальником «Який Ваш коефіцієнт інтимності?» Дж. Аллен та К. Мартина**

Коефіцієнт інтимності	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Кількість респондентів, у %	5%	22,5%	20%	32,5%	20%

Згідно з дослідженням, можна констатувати той факт, більше половини респондентів, тобто 72,5% сумарно, мають коефіцієнт інтимності від середнього до високого, що свідчить про схильність студентської молоді до інтимності.

Зведені результати всіх методик містяться у додатку Б.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних з використанням критерію рангової кореляції Спірмена та за допомогою статистичної програми SPSS Statistics 22.

Універсальність критерія рангової кореляції Спірмена виявляється в тому, що він належить до непараметричних показників зв'язку між змінними, що виміряні в ранговій шкалі. Даний критерій застосовується до будь-яких кількісно-вимірних та ранжованих даних; дає змогу порівнювати не тільки індивідуальні показники, а й індивідуальні профілі. Коефіцієнт рангу використовують для оцінки якості зв'язку між двома та більше параметрами. Також статистичну значимість критерію використовують для аналізу даних.

Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено **сильні** кореляційні зв'язки між наступними показниками:

- між показниками рівня задоволеності власним тілом та сексуальної дозволеності ( $r_s = -0,538$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня задоволеності власним тілом та сексуальної реалізованості ( $r_s = -0,660$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня задоволеності власним тілом та рівня відрази до сексу ( $r_s = 0,521$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня задоволеності власним тілом та сексуальної задоволеності ( $r_s = -0,624$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня ставлення до власного тіла та сексуальної дозволеності ( $r_s = -0,516$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня ставлення до власного тіла та сексуальної реалізованості ( $r_s = -0,598$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня ставлення до власного тіла та сексуальної задоволеності ( $r_s = -0,664$  при  $p \leq 0,01$ );

Також, в результаті проведення кореляційного аналізу було виявлено **помірні** кореляційні зв'язки:

- між показниками рівня задоволеності власним тілом та сексуальної невротичності ( $r_s=0,455$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня задоволеності власним тілом та коефіцієнтом інтимності ( $r_s=0,320$  при  $p \leq 0,05$ );
- між показниками рівня задоволеності власним тілом та сексуальної сором'язливості ( $r_s=0,346$  при  $p \leq 0,05$ );
- між показниками рівня ставлення до власного тіла та сексуальної невротичності ( $r_s=0,446$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня ставлення до власного тіла та сексуальної сором'язливості ( $r_s=0,404$  при  $p \leq 0,01$ );
- між показниками рівня ставлення до власного тіла та рівня цнотливості ( $r_s=0,332$  при  $p \leq 0,05$ );
- між показниками рівня ставлення до власного тіла та рівня відрази до сексу ( $r_s=0,482$  при  $p \leq 0,01$ ).

Відповідно до отриманих результатів, можна сказати, що коефіцієнт рангової кореляції Спірмена є статистично-значущим та кореляційний зв'язок між оцінками деяких шкал є значущими. Тобто, певні сексуальні установки, а саме сексуальна дозволеність, реалізованість та задоволеність, а також рівень відрази до сексу, мають сильну залежність від сприйняття людиною власного тіла. В той же час, образ власного тіла має також помірний вплив на коефіцієнт інтимності, сексуальну невротичність та сексуальну сором'язливість.

### **2.3. Психокорекційна програма корекції негативного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок**

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма з корекції образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок у студентської молоді.

**Мета** даної корекційної програми – формування позитивного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок, шляхом використання проєктивних арт-терапевтичних методик, ознайомлення учасників з поняттями, що відносяться до заданої теми, та сприяння розвитку самоприйняття та позитивного ставлення до себе, пізнання своєї сексуальності.

Відповідно до мети, виділено наступні **завдання** програми:

- Формування позитивного самоствавлення, образу тіла, адекватної самооцінки;
- Корекція негативного сприйняття образу власного тіла;
- Визначення життєвих цінностей, установок і ресурсів учасників
- Усунення негативних сексуальних установок та пізнання своєї сексуальності.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: групова форма роботи, тренінг, лекція, медитація, арт-терапія.

Організація занять: програма розрахована на 6 занять, середньою тривалістю 2 години. Заняття проводиться 1 раз на тиждень.

Форма занять: групова (9-10 учасників).

Корекційна програма має наступну будову:

1. Ритуал вітання.

Мета: створення сприятливої атмосфери в групі, прояснення емоційного стану учасників.

2. Основний етап, робота над здійсненням завдань корекційної програми.

Мета: формування позитивного образу тіла, корекція негативного сприйняття образу власного тіла, усунення негативних сексуальних установок.

3. Рефлексія.

Мета: підведення підсумків, оцінка своїх дій і їх результатів, усвідомлення емоційного стану в кінці заняття.

Тематичний план психокорекції негативного образу власного тіла  
подано у таблиці 2.3.1

Таблиця 2.3.1

**Тематичний план**

№ заняття	Мета	Вправи, техніки
1	1) Встановити комфортну атмосферу у групі; 2) Ознайомити учасниць з поняттям образу тіла; 3) Сприяти самоприйняттю.	1) Вправа «Мало, хто знає ...»; 2) Міні-лекція «Поняття образу тіла»; 3) Перегляд і обговорення соціального ролика; 4) Вправа «Карта тіла».

2	<p>1) Проаналізувати відношення учасників до власного тіла;</p> <p>2) Сприяти розвитку самоприйняття;</p> <p>3) Сприяти розвитку позитивного ставлення до тіла, обличчя, вміння робити компліменти і приймати їх.</p>	<p>1) Перегляд і обговорення соціального ролика;</p> <p>2) Техніка «Боді-арт»;</p> <p>3) Вправа «Фотофакт».</p>
3	<p>1) Проаналізувати ставлення учасників до власного тіла;</p> <p>2) Сприяти психокорекції негативного образу тіла.</p>	<p>1) Вправа «Автопортрет»;</p> <p>2) Вправа «Образи краси».</p>
4	<p>1) Ознайомити учасників з поняттями лукізму та соціальної атрибуції;</p> <p>2) Проаналізувати явища стереотипізації краси, дискримінації в залежності від відповідності стандартам краси;</p> <p>3) Сприяти формуванню у учасників позитивного образу тіла.</p>	<p>1) Міні-лекція «Образ тіла і сучасний соціум»;</p> <p>2) Завдання «Різне - різним»;</p> <p>3) Завдання «Портрет тіла».</p>
5	<p>1) Ідентифікація особистості зі своїм гендерним началом;</p> <p>2) Усвідомлення власної сексуальності та її зв'язку з різними сферами життя особистості.;</p> <p>3) Позитивна установка на власну сексуальність, пошук ресурсу та підкріплення сексуального «Я».</p>	<p>1) Техніка «Посудина і меч»;</p> <p>2) Техніка «Куб сексуальності»;</p> <p>3) Техніка «Пік сексуальності».</p>

6	<p>1) Сприяти розвитку адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе;</p> <p>2) Визначити життєві цінності, мотиви, психологічні ресурси учасників;</p> <p>3) Сприяти формуванню позитивного образу майбутнього.</p>	<p>1) Вправа «Погляд на себе очима закоханої людини»;</p> <p>2) Техніка «Зміна способу життя».</p>
---	---	--

Високопродуктивна робота психокорекційної групи визначається не тільки кількістю людей в групі, а також змогою психолога контролювати та слідкувати за діями клієнтів, здійснюючи індивідуальний підхід до клієнта під час групової форми роботи.

Нам важливо створити усі умови для роботи з корекцією негативного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок. В тренінговій формі роботи, клієнти відчують себе прийнятими, бачать, що вони не одні з такою проблемою, та довіряють один одному. Клієнти надихають одне одного, бажають отримати допомогу та допомагають іншим учасникам. Під час занять, клієнти формують адекватне сприйняття свого тіла, розвивають адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе, відчують безпеку, захист та конфіденційність.

### **Висновки до другого розділу**

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що більше половини респондентів мають середню, виражену або сильну

незадоволеність власним тілом, що свідчить про тенденцію до негативізації образу власного тіла у студентської молоді.

2. Узагальнюючи отримані результати за другою методикою маємо можливість констатувати, що більше половини респондентів в основному відчують себе комфортно відносно власного тіла, відчують нестачу довіри до власного тіла або мають негативний образ власного тіла. Цим самим підтверджується тенденція до негативізації образу власного тіла.

3. Згідно з результатами третьої методики, виявлено, що показники за шкалами у респондентів були приблизно порівну розділені на високі на низькі. Це свідчить про різноманіття сексуальних установок у студентської молоді та відсутність сильної переваги в якийсь один бік.

4. За результатами четвертої методики можна зробити висновок, що більше половини респондентів мають коефіцієнт інтимності від середнього до високого, що свідчить про схильність студентської молоді до інтимності.

5. Нами було зроблено статистичну обробку даних за критерієм рангової кореляції Спірмена за допомогою статистичної програми SPSS Statistics 22..

6. Психокорекційна програма та її завдання визначили основний зміст проведення психокорекційних занять. Метою корекційної програми було формування позитивного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок у студентської молоді. Програма розрахована на 6 занять тривалістю 2 години кожне, 1 раз на тиждень. Засобами корекції виступала групова робота, тренінг, лекція, арт-терапія, медитація.



## ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та сформульованих завдань на початку дослідження нами було зроблено наступні висновки:

1. Здійснено теоретико – методологічний аналіз джерел з проблеми образу власного тіла та сексуальних установок у студентської молоді.

Розкрито сутність понять: образ тіла, тілесне «Я», сексуальність, сексуальні установки.

Образ тіла - це нестійкий психічний конструкт. Протягом життя людини образ її тіла багаторазово переструктурується внаслідок різних соціальних взаємодій, тому для багатьох дослідників цей феномен відноситься, перш за все, до соціальних явищ.

Проблема образу тіла привертає широку увагу. У сучасній зарубіжній науковій літературі можна знайти сотні публікацій, так чи інакше пов'язаних із цим напрямком. Багато досліджень носять прикладний характер і покликані допомогти впоратися з невдоволенням своїм тілом, яке настільки широко поширено, що набуло визначення «нормативного невдоволення». Однією з основних причин «нормативного невдоволення» вважається вплив культурних стандартів краси, що транслюються ЗМІ та підтримуються соціальним оточенням, що призводить до інтерналізації нав'язуваних недосяжних ідеалів і змушує негативно ставитись до свого тіла.

Образ тіла у переважній більшості досліджень розуміється як складний багатовимірний конструкт, включає когнітивні, афективні, поведінкові аспекти, на які впливає соціокультурний контекст.

Сексуальні установки розглядаються як ставлення до сексу, уявлення про припустимі та неприпустимі норми сексуальної поведінки для себе та інших. Під «сексуальною поведінкою» ми розуміємо форми взаємодії індивідів, мотивовані статевою потребою.

Сексуальність і сексуальні установки є аспектом впевненості в собі, який, з одного боку, відображає фізичний, емоційний, когнітивний і духовний

досвід людини, а з іншого - її уявлення про себе, свою гендерну ідентичність, її соціальні, емоційні та сексуальні уподобання. Вони виникають в процесі багатостороннього навчання та координації фізіологічних, психологічних та соціальних елементів людського життя. Суть цього процесу полягає в інтерналізації суб'єктом існуючих «сексуальних» значень у даному суспільстві та визначенні його власного фізичного, емоційного та пізнавального досвіду як «сексуального».

2. Проведено експериментальне дослідження впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді.

Для проведення емпіричного дослідження впливу образу власного тіла на сексуальні установки студентської молоді, нами було використано наступні психодіагностичні методики: опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи та опитувальник дослідження образу тіла Д. Джейда для діагностики рівня задоволеності власним тілом, а також опитувальники «Сексуальні установки» Г. Айзенка та «Який Ваш коефіцієнт інтимності?» Дж. Аллен та К. Мартина.

3. Здійснено аналіз та інтерпретація отриманих даних у результаті практичного дослідження з означеної проблематики.

За результатами дослідження першої методики більше половини респондентів мають середню, виражену або сильну незадоволеність власним тілом, що свідчить про тенденцію до негативізації образу власного тіла у студентської молоді.

Узагальнюючи отримані результати за другою методикою маємо можливість констатувати, що більше половини респондентів в основному відчують себе комфортно відносно власного тіла, відчують нестачу довіри до власного тіла або мають негативний образ власного тіла. Цим самим підтверджується тенденція до негативізації образу власного тіла.

Згідно з результатами третьої методики, виявлено, що показники за шкалами у респондентів були приблизно порівну розділені на високі на низькі.

Це свідчить про різноманіття сексуальних установок у студентської молоді та відсутність сильної переваги в якийсь один бік.

За результатами четвертої методики можна зробити висновок, що більше половини респондентів мають коефіцієнт інтимності від середнього до високого, що свідчить про схильність студентської молоді до інтимності.

Проаналізовано результати дослідження за допомогою критерію рангової кореляції Спірмена з використанням статистичної програми SPSS Statistics 22. Підтверджено, що певні сексуальні установки, а саме сексуальна дозволеність, реалізованість та задоволеність, а також рівень відрази до сексу, мають сильну залежність від сприйняття людиною власного тіла. В той же час, образ власного тіла має також помірний вплив на коефіцієнт інтимності, сексуальну невротичність та сексуальну сором'язливість.

3. Розроблено психокорекційну програму щодо корекції негативного образу власного тіла. Метою корекційної програми було формування позитивного образу власного тіла у студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Баранская, Л. Т., Татаурова, С.С. Образ тела как предиктор нарушения адаптации молодежи в социальной среде // Молодое поколение XXI века: Актуальные проблемы социально-психологического здоровья. М.: «ИГРА», 2009. С. 331-335.
2. Выготский, Л. С. Исторический смысл психологического кризиса // Собрание сочинений в 6-ти т. / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1982. Т.1. С. 228-291.
3. Имелинский К. Сексология и сексопатология / Пер. с польск. - М.: Медицина, 1986. – 424 с.
4. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии / Г.Ф. Келли. – СПб.: Питер, 2000.– 896 с.
5. Кон И. С. Введение в сексологию / И.С. Кон – М.: Академия, 2003. –336 с.
6. Кон И.С. Сексология: словарь терминов / И.С. Кон. – М., 2004. – 192 с.
7. Крукс Р., Баур К. Сексуальность. – СПб: прайм-Еврознак, 2005. – 480 с.
8. Медведева М. В. Особенности психосексуальных установок современной молодежи //Ученые записки Российского государственного социального университета. –2017.– Т. 16. – №. 3. – С. 91-98.
9. Мясичев, В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии. М.: Владос, 2003. С. 384.
10. Психология телесности между душой и телом / Под ред. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М: АСТ, 2007. С. 732.
11. Ситников В. Л., Ильченко В. В. Добрачные половые установки девушек в поликультурной среде //Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. – 2016. – Т. 11. – №. 5.

12. Тхостов, А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. С. 252.
13. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд. – Харьков: Фолио, 2000. – 381 с.
14. Association between body image dissatisfaction and obesity among schoolchildren aged 7-10 years // *Physiology and Behavior*. 2016. Vol. 160. P. 6—11.
15. Barbach L. G. For each other: Sharing sexual intimacy. – Anchor Press/Doubleday, 2010.
16. Bigler R. S. Conceptual and methodological issues in the measurement of children's sex typing // *Psychology of Women Quarterly*. – 2002. – Т. 21. – №. 1. – С. 53-69.
17. Carrard I., Kruseman M., Marques-Vidal P. Desire to lose weight, dietary intake and psychological correlates among middle-aged and older women. The CoLaus study // *Preventive Medicine*. 2018. Vol. 113. P. 41—50.
18. Cash T.F., Fleming E.C. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory // *International Journal of Eating Disorders*. 2002. Vol. 31. № 4. P. 455—460.
19. Cash T.F., Santos M.T., Williams E.F. Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory // *Journal of Psychosomatic Research*. 2005. Vol. 58. № 2. P. 190—199.
20. Cash T.F., Smolak L. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives // *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* / Eds. T.F. Cash, L. Smolak. New York: Guilford Press, 2011. P. 3—11.
21. DeLamater J., MacCorquodale P. The effects of interview schedule variations on reported sexual behavior // *Sociological Methods & Research*. – 2008. – Т. 4. – №. 2. – С. 215-236.
22. Ejike C.E.C.C. Body shape dissatisfaction is a ‘normative discontent’ in a young-adult Nigerian population: A study of prevalence and effects on health-

related quality of life // *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2015. Vol. 5. № 4. P. 19—26.

23. Eysenck H.J. *Book Reviews : Body Image and Personality*. By Seymour Fisher and Sidney E. Cleveland. Princeton, N.J.: D. Van Nostrand Co. Inc., 1958. Pp. 369. // *International Journal of Social Psychiatry*. 1958. Vol. 4. № 2. P. 156—157.

24. Fallon E.A., Harris B.S., Johnson P. Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample // *Eating Behaviors*. 2014. Vol. 15. № 1. P. 151—158.

25. Jackson, L.A. *Physical appearance and gender: sociobiological and sociocultural perspectives*. Albany: SUNY Press, 1992.

26. Krueger, D. W. *Body self and psychological self: developmental and clinical integration in disorders of the self*. New York: Brunner/Mazel, 1989.

27. Masters W. H. et al. *Masters and Johnson on sex and human loving*. – Boston: Little, Brown, 2010. – C. 452-461.

28. Matthiasdottir E., Jonsson S.H., Kristjansson A.L. Body weight dissatisfaction in the Icelandic adult population: A normative discontent? // *European Journal of Public Health*. 2012. Vol. 22. № 1. P. 116—121.

29. Rodin J., Silberstein L.R., Striegel-Moore R.H. Women and weight: a normative discontent // *Nebraska Symposium on Motivation* / Ed. T.B. Sonderegger. 1984. Vol. 32. P. 267—307.

30. Roosen K.M., Mills J.S. *Body Image, Overview* // *Encyclopedia of Critical Psychology* / Eds. T. Teo. New York: Springer, 2014. P. 179—185.

31. Schilder, P. *The image and appearance of the human body*. Barnes & Noble, 1999.

32. Shontz F.C. *Body Image and its Disorders* // *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. 1974. Vol. 5. № 4. P. 461—472.

33. Swami V., Barron D. Translation and validation of body image instruments: Challenges, good practice guidelines, and reporting recommendations for test adaptation // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 204—220.

34. Tantleff-Dunn S., Barnes R.D., Larose J. G. It's Not Just a "Woman Thing:" The Current State of Normative Discontent // *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*. 2011. Vol. 19. № 5. P. 392—402.
35. Thompson J.K., Schaefer L.M. Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 198—203.
36. Thompson, J.K. *Body image, eating disorders and obesity: an integrative guide for assessment and treatment*. Washington D.C.: American Psychological Association, 1996.
37. Thompson, J.K. *Body-image disturbance : assessment and treatment*. Elmsford, NY: Pergamon Press, 1990.
38. Tylka T.L. Beyond «truly exceptional»: A tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 191—197.
39. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition // *Body Image*. 2015 Vol. 14. P. 118—129.
40. Williams E.F., Cash T.F., Santos M.T. Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences // 38th annual meeting of the association for the advancement of behavior therapy: New Orleans, LA. 18—21 November 2004. New Orleans, 2004. P. 285—297.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методики дослідження сприйняття образу власного тіла та сексуальних установок

##### Опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи

**Мета:** діагностика рівня задоволеності власним тілом.

**Інструкція:** оцініть кожне твердження за чотирьохбальною шкалою (0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»).

##### Текст опитувальника

1. Я не люблю дивитись на себе в дзеркало.
2. Покупка одягу звертає мою увагу на те, як я виглядаю, і тому є неприємною.
3. Я не люблю, коли на мене звертають увагу оточуючі.
4. Я уникаю ситуацій, в яких оточуючі можуть побачити моє тіло (наприклад, відвідування басейну, пляжу і т.д.).
5. Я відчуваю сором за своє тіло в присутності певних людей.
6. Я не люблю своє тіло.
7. Мені здається, що інші люди повинні вважати моє тіло потворним.
8. Я відчуваю, що друзі і члени моєї сім'ї соромляться при погляді на мене.
9. Я порівнюю своє тіло з іншими для того, щоб переконатися, що вони повніші, ніж я.
10. Мені складно отримувати задоволення від своєї діяльності через те, що я відчуваю незручність у зв'язку зі своїм зовнішнім виглядом.
11. Я відчуваю почуття провини у зв'язку зі своєю вагою.
12. У мене є негативні думки, і я самокритичний(а) щодо свого тіла і того, як я виглядаю.
13. Мені важко приймати компліменти з приводу того, як я виглядаю.
14. Коли я дивлюся в дзеркало, то моя увага зосереджена переважно на тих частинах тіла, які потребують поліпшення.
15. Я відчуваю себе приниженим(ою) і/або пригніченим(ою) в присутності людини, яка, на мою думку, більш приваблива, ніж я.
16. Я хвилююсь про власну вагу.

##### Обробка і інтерпретація результатів:

За шкалою обчислюється один загальний бал. Для підрахунку сирих балів необхідно підсумувати всі бали за всіма пунктами шкали. Максимальний бал за шкалою - 48. Для використання в статистичному моделюванні необхідно модифікувати дані. Для практичного застосування зручний переклад в стени відповідно до наступної таблиці:

Сирі бали	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-14	15-18	19-23	24 і більше
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9

##### Рівні за стенами:

- 8-9 – сильна незадоволеність власним тілом;
- 6-7 – виражена незадоволеність власним тілом;
- 4-5 – середня незадоволеність власним тілом;
- 2-3 – слабка незадоволеність власним тілом;
- 1 – незадоволеність власним тілом відсутня.

Продовження додатку А



### Тест-опитувальник дослідження образу Д. Джейда

**Мета:** дослідження задоволеності власним тілом.

**Інструкція:** оцініть, як часто Ви відчуваєте дискомфорт з приводу своєї зовнішності у певних ситуаціях, за допомогою чотирьох варіантів відповіді: "ніколи", "іноді", "часто", "завжди".

**Текст опитувальника:**

*Я відчуваю неприємні почуття щодо своєї зовнішності:*

1. На громадських збіговиськах, де я мало кого знаю;
2. Коли я дивлюся на себе у дзеркало;
3. Коли я перебуваю поруч із привабливими людьми;
4. Коли хтось дивиться на ті частини моєї зовнішності, які мені не подобаються;
5. Коли я приміряю новий одяг;
6. Коли я роблю фізичні справи;
7. Після того, як я з'їдаю весь обід;
8. Коли я ношу відкритий одяг;
9. Коли я встаю на ваги;
10. Коли я думаю про те, що хтось мені відмовив;
11. Коли я перебуваю в ситуації, пов'язаній із сексом;
12. Коли я в поганому настрої;
13. Коли я думаю про те, як я виглядав у минулому;
14. Коли я бачу себе на фото чи відео;
15. Коли я думаю про свою вагу;
16. Коли я думаю про те, як би я хотів/-ла виглядати;
17. Коли я згадую про образливі речі, які говорили з приводу моєї зовнішності;
18. Коли я перебуваю поруч із людьми, які говорять про зайву вагу та дієти;
19. Коли я переглядаю журнали мод;
20. Коли я думаю про те, щоб відправитися у відпустку (у поїздку на відпочинок).

**Обробка і інтерпретація результатів:**

Чотири варіанти відповідей: "ніколи", "іноді", "часто", "завжди" - оцінюються в діапазоні від 0 ("ніколи") до 3 ("завжди") балів. Таким чином, випробуваний може набрати у сумі від 0 до 60 балів.

При показниках тесту **від 0 до 10 балів** випробуваний має позитивний образ тіла, і ставлення до власної зовнішності мало впливає на його повсякденне життя.

При показниках **від 10 до 20 балів** випробуваний переважно відчувається комфортно щодо власного тіла. Однак іноді образ тіла і, отже, впевненість у собі можуть коливатися, і існує ризик появи почуття тривоги щодо власного тіла, його розмірів, форми та зовнішнього вигляду у певних ситуаціях.

При показниках **від 20 до 30 балів** випробуваний відчуває нестачу довіри до свого тіла. Таке ставлення до свого тіла провокує досить часте почуття тривоги щодо власного тіла, може заважати у певних соціальних ситуаціях, накладаючи внутрішні обмеження на прояви впевненості у собі.

При показниках **понад 30 балів** випробуваний має негативний образ тіла, який вносить безліч обмежень у повсякденні завдання, значно знижуючи самооцінку і пригнічуючи здатність розслабитися і отримувати задоволення.

Продовження додатку А

## Опросник установок к сексу Г. Айзенка

**Инструкция:** Внимательно прочитайте каждый вопрос, затем пометьте свой вариант ответа «да» или «нет», в случае затруднения выбирайте знак «?». Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Не задерживайтесь слишком долго на вопросе, постарайтесь найти мгновенное решение, которое выразит ваше чувство по отношению к каждому конкретному вопросу. Некоторые из них похожи на другие: не удивляйтесь этому, как мы уже отмечали выше, есть весомые причины для того, чтобы получить один и тот же ответ различными путями. Некоторые из вопросов данного теста предлагаются в двух вариантах - для мужчин и для женщин (в таких случаях имеются соответствующие пометки «М» и «Ж»). Ясно, что вы должны отвечать на «свой» вариант.

### Текст опросника:

1. Лица противоположного пола будут уважать вас больше, если вы не очень хорошо знакомы с ними.
2. Секс без любви («обезличенный секс») не приносит абсолютно никакого удовлетворения.
3. Необходимы совершенно определенные условия, чтобы я почувствовал(а) сексуальное возбуждение.
4. В целом меня удовлетворяет моя сексуальная жизнь.
5. Девственность — это самое ценное достояние девушки.
6. Я редко думаю о сексе.
7. Иногда мне трудно контролировать свои сексуальные чувства.
8. Мастурбация вредна для здоровья.
9. Если я люблю человека, то могу делать с ним все, что угодно.
10. Я получаю приятные ощущения, когда кто-то прикасается к моим половым органам.
11. Я далек(а) от секса.
12. Вид животных, спаривающихся на улице, вызывает отвращение.
13. (М) Мне не нужно уважать женщину или любить ее для того, чтобы получать удовольствие от эротических ласк или сношения с ней.  
(Ж) Мне не нужно уважать мужчину или любить его для того, чтобы получать удовольствие от эротических ласк или сношения с ним.
14. Я весьма непривлекателен(на) в сексуальном отношении.
15. Откровенно говоря, я предпочитаю людей своего пола.
16. Половые контакты никогда не были для меня проблемой.
17. Неприятно наблюдать, как целуются на людях.
18. Сексуальные переживания иногда мне неприятны.
19. В моей половой жизни чего-то не хватает.
20. Мое сексуальное поведение никогда не доставляло мне каких-либо проблем.
21. Моя любовная жизнь—это полное разочарование.
22. У меня никогда не было много свиданий.
23. Я сознательно пытаюсь отделаться от мыслей о сексе.
24. Я никогда не испытывал чувства вины за свои сексуальные приключения.
25. Меня не беспокоит то, что человек, на котором я женюсь (за которого выйду замуж) не будет девственницей (девственником).
26. Иногда я опасюсь того, что могу оказаться несостоятельным в сексуальном отношении.
27. Мне пришлось испытать сексуальное влечение к человеку моего пола.
28. У меня много друзей противоположного пола.

Продовження додатку А

29. Я испытываю сильные сексуальные чувства, но, получив возможность, не могу достойно выразить себя.

30. Мне достаточно совсем немного, чтобы испытать сексуальное возбуждение.
31. Родительская опека тормозит мое сексуальное самовыражение.
32. Мысли о сексе слишком отвлекают меня.
33. Меня часто привлекают люди одного со мной пола.
34. Есть вещи, которые я не стал(а) бы делать ни с кем.
35. Детей следует просвещать относительно секса.
36. Я понимаю гомосексуалистов.
37. Я думаю о сексе почти ежедневно.
38. Люди не должны экспериментировать с сексом до брака.
39. Я легко возбужд(а) в сексуальном отношении.
40. Мысль о сексуальной оргии для меня отвратительна.
41. Лучше не иметь сексуальных связей до брака.
42. Меня возбуждает мысль о сексуальном партнере другой расы.
43. Мне нравится рассматривать порнографические снимки.
44. Моя совесть слишком беспокоит меня.
45. Мои религиозные убеждения против секса.
46. Сексуальные чувства иногда преобладают над моей волей.
47. Я чувствую себя напряженно с людьми противоположного пола.
48. Сексуальные мысли почти сводят меня с ума.
49. Когда я возбуждаюсь, то не могу думать ни о чем другом, кроме сексуального удовлетворения.
50. Я чувствую себя легко с людьми противоположного пола.
51. Мне не нравится, когда меня целуют.
52. Очень сложно общаться с людьми противоположного пола.
53. Я не учился(лась) на чужих ошибках до тех пор, пока не стал(а) взрослым(ой).
54. Я чувствую себя более комфортно с людьми моего пола.
55. Я получаю удовольствие от эротических ласк.
56. Я слишком озабочен(а) сексом.
57. Таблетки против беременности должны быть общедоступны.
58. Мне не интересно видеть человека голым.
59. Иногда размышления о сексе приводят меня в крайнее волнение.
60. Меня иногда беспокоят мысли о половых извращениях.
61. Разговоры о сексе приводят меня в смущение.
62. Молодые люди должны получать знания о сексе из собственного опыта.
63. Женщина иногда должна быть сексуально агрессивной.
64. Шутки на сексуальные темы внушают мне отвращение.
65. Я верю, что смогу получить удовольствие где угодно.
66. Человек должен получать знания о сексе постепенно, путем проб.
67. Молодые люди должны иметь возможность свободно развлекаться по ночам без излишнего присмотра.
68. Я иногда чувствую, что унижаю своего партнера по сексу.
69. Я постарался бы надежно оградить своих детей от всяких сексуальных контактов.
70. Самоудовлетворение вовсе не опасно, если только оно не принимает нездоровых форм.
71. (М) Я сильно возбуждаюсь, когда касаюсь женской груди.
72. (Ж) Я сильно возбуждаюсь, когда мужчина прикасается к моей груди.
72. Я одновременно имел(а) несколько сексуальных партнеров.
73. Для некоторых людей гомосексуализм — это нормально.

Продолжения dodatku A

74. Нет ничего предосудительного в том, чтобы соблазнить взрослого человека, способного отдавать себе отчет в своих поступках.

75. Я иногда испытываю чувство враждебности по отношению к своему партнеру по сексу.
  76. Мне нравится рассматривать фотографии обнаженных людей.
  77. Если бы у меня была возможность тайно наблюдать, как двое людей занимаются сексом, я воспользовался(лась) бы этим шансом.
  78. Порнографические романы должны быть разрешены для свободной печати.
  79. Проституция должна быть разрешена законом.
  80. Решение об аборте должно приниматься не кем-то другим, а только самой женщиной, которая стоит перед этой проблемой.
  81. Телевидение демонстрирует слишком много неприличных фильмов.
  82. Двойной стандарт о морали, который дает мужчинам больше свободы, чем женщинам – это явление естественное, поэтому надо следовать ему и далее.
  83. Нам следует полностью отменить институт брака.
  84. У меня в молодости был неудачный сексуальный опыт.
  85. Не должно быть никакой цензуры фильмов и пьес на сексуальные темы.
  86. Секс для меня – самое большое удовольствие.
  87. Сексуальное попустительство угрожает подорвать все основы цивилизованного общества.
  88. Секс необходимо рассматривать только как способ размножения, а не как источник удовольствия.
  89. Абсолютная преданность одному сексуальному партнеру в течение всей жизни – это такая же глупость, как и воздержание.
  90. Я предпочитаю совершать половой акт под одеялом и в темноте.
  91. Существующее чрезмерное внимание, которое уделяется сексу в нашем обществе, можно объяснить исключительно влиянием средств массовой информации.
  92. Мне доставило бы удовольствие наблюдать, как мой сексуальный партнер совокупляется с кем-нибудь другим.
  93. Сексуальные игры между маленькими детьми совершенно безвредны.
  94. Женщины не обладают таким сильным сексуальным влечением, как мужчины.
  95. Я проголосовал(а) бы за закон, разрешающий полигамию.
  96. Даже если кто-то имеет половые сношения регулярно, мастурбация все же неплоха для разнообразия.
  97. Я предпочел бы иметь нового сексуального партнера каждую ночь.
  98. Я становлюсь сексуально активным исключительно по ночам и никогда — в дневное время.
  99. Я предпочитаю иметь сексуальных партнеров, которые старше меня на несколько лет.
  100. В моих сексуальных фантазиях часто присутствует истязание плетью.
  101. Во время полового акта я произвожу много шума.
  102. Секс возбуждает больше, если партнер мне незнаком.
  103. Я никогда не смог(ла) бы обсуждать сексуальные темы с моими родителями.
  104. Есть вещи, которые я делаю исключительно для того, чтобы удовлетворить своего полового партнера.
  105. Я не всегда знаю точно, испытал(а) ли я оргазм.
  106. Для меня существует совсем немного вещей, которые я считаю более важными, чем секс.
  107. Мне очень нравятся младенцы,
  108. Мой половой партнер полностью удовлетворяет все мои сексуальные потребности.
- Продовження додатку А
109. Секс для меня не так уж и важен.
  110. Большинство мужчин просто с ума сходит по сексу.

111. Моему(ей) супругу(е) совершенно необходимо быть умелым(ой) в постели.
112. Я получаю удовольствие от очень длительной прелюдии к половому акту.
113. (М) Мне легко сказать своей партнерше по сексу, что мне нравится и что нет в ее поведении в постели.  
(Ж) Мне легко сказать моему партнеру по сексу, что мне нравится, а что нет в его поведении в постели.
114. Мне бы хотелось, чтобы мой сексуальный партнер(ша) был(а) более опытным(ой) и умелым(ой).
115. Психологические качества моего партнера по сексу для меня важнее, чем его физические достоинства.
116. У меня возникает иногда желание укунить или оцарапать своего партнера во время полового акта.
117. Никому еще не удавалось удовлетворить меня в постели.
118. Я чувствую себя менее компетентным(ой) в сексуальном отношении, чем мои друзья.
119. Меня привлекает групповой секс.
120. Меня возбуждает мысль о внебрачной связи.
121. Я обычно чувствую агрессию по отношению к партнеру по сексу.
122. Я оцениваю уровень моей сексуальной активности как средний.
123. Меня приводят в смущение порнографические снимки.
124. Я опасаюсь сексуальных связей.
125. (М) Я часто испытываю желание, чтобы женщины были более обходительны в сексуальном плане.  
(Ж) Я часто испытываю желание, чтобы мужчины были менее требовательны в сексуальном плане.
126. Я не выношу, когда люди прикасаются ко мне.
127. Полноценный секс — это наиболее важная часть брака.
128. Я предпочитаю, чтобы мой сексуальный партнер диктовал правила «игры».
129. Я нахожу «простой секс» малопривлекательным.
130. Я всегда занимаюсь любовью нагишом.
131. . Физическая привлекательность партнера чрезвычайно важна для меня.
132. В сексуальном союзе наиболее важное качество — это нежность.
133. (М) Женские половые органы эстетически непривлекательны.  
(Ж) Мужские подовые органы эстетически непривлекательны.
134. Я против использования неприличных выражений в смешанной компании.
135. Идея «обмена женами» мне чрезвычайно противна.
136. Романтическая любовь — это просто детская иллюзия.
137. Необходимость использовать противозачаточные средства нарушает мою сексуальную жизнь, поскольку секс становится слишком хладнокровным и рациональным актом.
138. Мне нравится ощущать физический контакт с людьми противоположного пола.
139. (М) Я не могу обсуждать сексуальные темы с моей женой (или постоянной партнершей по сексу).  
(Ж) Я не могу обсуждать сексуальные темы с моим мужем (или постоянным партнером по сексу).
140. Люди, которые посещают шоу со стриптизом, ненормальные в сексуальном отношении.
141. Обнаженное человеческое тело — это приятное зрелище.
- Продовження додатку А
142. Я могу заниматься сексом, а могу и не заниматься.

143. Я считаю, что принимать противозачаточные таблетки в течение длительного времени опасно для здоровья женщины.
144. (М) Меня не слишком бы беспокоило, если бы моя партнерша по сексу имела половые отношения еще с кем-нибудь, лишь бы она вернулась ко мне.  
(Ж) Меня не слишком бы беспокоило, если бы мой партнер по сексу имел половые отношения еще с кем-нибудь, лишь бы он вернулся ко мне.
145. (М) Мужчины более эгоистичны в занятии любовью, чем женщины.  
(Ж) Женщины более эгоистичны в занятии любовью, чем мужчины.
146. Некоторые виды секса кажутся мне отвратительными.
147. Я считаю, что мужчина должен быть лидером в сексуальных отношениях.
148. Женщины часто занимаются сексом исключительно с целью получить от этого какую-то выгоду.
149. Увлечение порнографическими журналами свидетельствует о неудачной попытке достичь «взрослого» отношения к сексу.
150. В вопросах секса женщины всегда довольствуются вторым местом.
151. Если бы вас пригласили на просмотр «голубого» фильма, вы бы:
- а) согласились;
  - б) отказались.
152. Если бы вам предложили почитать откровенно порнографическую книгу, вы бы:
- а) согласились;
  - б) отказались.
153. Если бы вам предложили принять участие в оргии, вы бы:
- а) согласились;
  - б) отказались.
154. Оптимально для вас заниматься любовью:
- а) никогда;
  - б) один раз в месяц;
  - в) один раз в неделю;
  - г) два раза в неделю;
  - д) 3-5 раз в неделю;
  - е) каждый день;
  - ж) чаще одного раза в день.
155. (М) Вы когда-либо страдали от импотенции:
- а) никогда;
  - б) один или два раза;
  - в) несколько раз;
  - г) часто;
  - д) очень часто;
  - е) всегда.
- (Ж) Вы когда-либо страдали от фригидности:
- а) никогда;
  - б) один или два раза;
  - в) несколько раз;
  - г) часто;
  - д) очень часто;
  - е) всегда.
156. (М) Вы когда-либо страдали от ранней эякуляции:
- а) очень часто;
  - б) часто;

Продовження додатку А

- в) время от времени;

- г) не очень часто;
- д) крайне редко;
- е) никогда.

(Ж) Вы часто испытываете оргазм во время полового акта?

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) время от времени;
- г) не очень часто;
- д) крайне редко;
- е) никогда.

157. В каком возрасте вы совершили свой первый половой акт? (если вы девственник или девственница, оставьте вопрос без ответа).

158. Дайте оценку силе вашего сексуального влечения по шкале: от 10 (абсолютно переполняющее и всеохватывающее) до 1 (очень слабое и почти отсутствующее).

159. Дайте оценку интенсивности влияний (моральных, эстетических, религиозных и т.д.), способных затормозить ваше сексуальное чувство по шкале от 10 (крайне сильные, полностью парализующие) до 1 (очень слабые, почти несуществующие).

### Обработка и интерпретация результатов:

*Ключ.*

Ключ содержит номера вопросов, включенных в данную шкалу, и к каждому из них знак "+" или "-". Допустим, вы имеете номер 14, а рядом знак "-"; это означает, что, ответив на вопрос 14 "нет", Вы получаете один балл, ответив "да", вы не получаете баллов, а выбрав ответ "?", вы имеете полбалла. Если бы после вопроса 14 стоял знак "+", тогда ответ "да" принес бы вам один балл, ответ "нет" — ни одного балла, а ответ "?" по-прежнему полбалла.

Факторы	Ответы испытуемого
1. Дозволенность	5- 17- 25+ 38- 41- 57+ 64- 78+ 79+ 81- 85+ 87- 93+ 134-
2. Реализованность	4+ 11- 16+ 19- 20+ 21- 56- 108+ 113+ 114- 118- 139-
3. Сексуальная невротичность	7+ 18+ 20+ 23+ 24+ 26+ 32+ 44+ 46+ 56+ 59+ 60+ 84+
4. Обезличенный секс	2- 40- 65+ 83+ 89+ 92+ 95+ 97+ 102+ 119+ 120+ 135- 144+ 153+(a)
5. Порнография	10+ 43+ 58- 76+ 77+ 141+ 151+(a) 152+(a)
6. Сексуальная застенчивость	47+ 50- 52+ 59+ 61+ 124+
7. Целомудрие	51+ 55- 58+ 64+ 71- 112- 122- 126+ 141-
8. Отвращение к сексу	9- 34+ 104+ 112- 133+ 146+
9. Сексуальная возбудимость	3- 6- 9+ 30+ 34- 37+ 39+ 71+ 146-
10. Физический секс	31- 48+ 49+ 71+ 86+ 106+ 109- 111+ 127+ 131+
11. Агрессивный секс	68+ 75+ 101+ 116+ 121+ 132-
12. Сексуальное либидо	1- 2- 5- 6- 10+ 25+ 37+ 38- 39+ 40- 41- 42+ 43+ 46+ 65+ 72+ 74+ 76+ 77+ 78+ 79+ 81- 85+ 87- 89+ 92+ 95+ 96+ 119+ 120+ 134- 135- 151+(a) 152+(a) 153+(a) 154+(деж)
13. Сексуальная удовлетворенность	4+ 11- 15- 18- 19- 20+ 21- 31- 32- 44- 56- 108+ 117- 118- 124- 133-

Продовження додатку А

<b>Интерпретация результатов</b>			
<i>Факторы</i>		<i>Высокие</i>	<i>Низкие</i>
Дозволенность		14 13 12 11 10	9 8 7 6 5 4 3
Реализованность		12 11 10 9 8	7 6 5 4 3 2
Сексуальная невротичность		9 8 7 6 5 4	3 2 1 0
Обезличенный секс	М	12 11 10 9 8	7 6 5 4 3 2 1
	Ж	9 8 7 6 5 4	3 2 1 0
Порнография	М	8 7 6 5 4 3 2	1 0
	Ж	8 7 6 5 4 3 2	1 0
Сексуальная застенчивость		6 5 4 3 2	1 0
Целомудрие		8 7 6 5 4 3 2	1 0
Сексуальное отвращение		6 5 4 3	2 1 0
Сексуальная возбудимость	М	9 8 7 6 5	4 3 2 1
	Ж	9 8 7 6	5 4 3 2 1 0
Физический секс		9 8 7 6 5 4	3 2 1 0
Агрессивный секс		6 5 4 3	2 1 0
Сексуальное либидо	М	34 32 30 28 26 24 22	20 18 16 14 12 10 8
	Ж	29 27 25 23 21 19 17	15 13 11 9 7 5 3
Сексуальная удовлетворенность	М	16 15 14 13 12 11	10 9 8 7 6 5 4
	Ж	16 15 14 13 12 11	10 9 8 7 6 5 4

### **Опитувальник «Який ваш коефіцієнт інтимності?» Дж. Аллен та К. Мартина**

**Мета:** визначення схильності людини до інтимності.

**Інструкція:** Вам пропонується відповісти на 100 питань використовуючи варіанти відповіді «Так», «Скоріше так», «Скоріше ні», «Ні», «Не знаю». Спробуйте уявити себе в даних ситуаціях і відповісти на питання. Намагайтеся використовувати варіант «Не знаю» якомога менше, навіть якщо питання неприємні для Вас.

#### **Текст опитувальника**

1. Проявляєте ви зовні більше холодності і байдужості, ніж насправді вам це притаманне?
2. Чи вважаєте ви, що емоції в дуже малому ступені залежать від фізичних страждань?
3. Чи часто у вас буває порушення травлення?
4. Чи думаєте ви частенько з занепокоєнням і тривогою про ваше здоров'я?
5. Злякався б за ваше здоров'я лікар-дієтолог, якби дізнався про вашому раціоні?
6. Чи вважаєте ви спостерігати за спортивними змаганнями, ніж самому (самій) зайнятися яким-небудь спортом?
7. Чи часто ви відчуваєте себе пригніченим або в поганому настрої?
8. Піддаються ви хворобливого роздратуванню, коли справи не йдуть на лад?
9. Чи були ви щасливі в минулому більше, ніж в даний час?
10. Чи вважаєте ви, що про характер людини можна прочитати по руці або що майбутнє людини можна передбачити за допомогою астрологічних прийомів, законів долі, карт?
11. Чи стурбовані ви майбутнім?
12. Чи намагаєтесь ви стримати гнів, поки вистачає сил, і лише потім (і то дуже рідко) вибухає нападом гніву?
13. Докучає ви людям частими проявами своєї ревнощів, заздрості?
14. Якщо ваш інтимний партнер був би невірний вам деякий час, були б ви в змозі пробачити і забути це?
15. Чи складно для вас приймати важливі рішення?
16. Відмовилися б ви взагалі від наміченої мети при необхідності ризикувати дуже багатьом для її досягнення?
17. Чи виконуєте ви якусь частину своєї роботи, навіть перебуваючи у відпустці?
18. Чи носите ви зазвичай одяг темного кольору або нейтральну за кольором?



19. Чи вважаєте ви чинити так, як вам до душі, не рахуючись з суспільними вимогами або критикою вашої поведінки?
20. Чи має вас гарний голос мовця?
21. Чи завжди ви проявляєте інтерес до того, де опинилися і що навколо відбувається?
22. Розцінюєте ви в більшості випадків погану славу про кого-небудь швидше цікавим фактом, ніж фактом, який ображає людську гідність?
23. Розважає чи вас можливість пробувати нові різноманітні страви?
24. Чи легко вас розважити?
25. Чи подобається вам торкатися до інших і щоб до вас торкалися?
26. Чи часто ви поступаєте спонтанно, імпульсивно?
27. Чи можете ви протягом довгого засідання або лекції просидіти, що не перебираючи пальцями, що не соваючись в кріслі?
28. Чи можете ви зазвичай заснути або спати без снодійного або транквілізатора?
29. Чи є ви в деякій мірі питушим людиною, ніж пропашим алкоголіком або непитушим?
30. Не палить ви чи майже не курите (що одне і те ж)?
31. Чи можете ви поставити себе на місце іншого і випробувати близькі йому емоції?
32. Чи хвилюють вас серйозно соціальні проблеми, якщо навіть вони не стосуються вас особисто?
33. Чи вважаєте ви, що на більшість людей можна покластися?
34. Чи можете ви розмовляти зі знаменитістю або з незнайомою людиною так само запросто, як з сусідом?
35. Ладите ви з продавцями, провідниками, офіціантами, працівниками станцій обслуговування?
36. Чи можете ви спокійно розмовляти про секс в змішаній компанії, що не відчуваючи незручності?
37. Чи можете ви запросто висловлювати подяку за подарунок або любов'язність, надану вам, що не відчуваючи якоїсь сором'язливості?
38. Якщо ви відчуваєте прихильність до кого-небудь, чи можете ви так само повноцінно виразити це діями, як і словами?
39. Уловлюєте ви іноді якийсь стан (подання, не передане словами)?
40. Подобається ви самі собі?
41. Чи подобаються вам представники вашого статі?
42. Чи отримуєте ви задоволення від вечорів на самоті?
43. Змінюєте ви свої плани, щоб уникнути робити одні й ті ж справи щодня в один і той же час?
44. Любов для вас важливіше, ніж гроші або положення?
45. Винагородили б ви швидше високу доброту, ніж педантичність і порядність у всьому?
46. Чи вважаєте ви можливим бути свехраціоналіст?
47. Чи подобається вам бути в присутності розчулених людей, на зустрічах однополчан наприклад?
48. Відговорювали ви друзів від того, щоб вони входили, що не постукавши?
49. Чи сприймаєте ви як ознака слабкості те, що людина шукає допомоги у вирішенні своїх сексуальних проблем?
50. Виходьте ви з рівноваги, якщо гомосексуаліст (або лесб'янка) здається вам запалився до вас любов'ю?
51. Ускладнені чи ваші стосунки з ким-небудь з осіб протилежної статі?
52. Чи вважаєте ви, що чоловіки, які пишуть вірші, втрачають що-або притаманне тим чоловікам, які водять вантажівки?
53. Більшість жінок воліють чоловіків з добре розвинутою мускулатурою, а не добре розвинутих емоційно, чи так це?
54. Ви зазвичай байдужі до місця, де доводиться жити?

55. Замислюєтеся ви над тим, чи варто заради покупки квітів для себе та інших марнувати гроші?
56. Відмовляєтеся ви від покупки вподобаного вам твору мистецтва, якщо покупка ця змусить вас скоротити бюджет харчування?
57. Чи вважаєте ви, що це претензійно або екстравагантно - влаштовувати вишуканий обід для самого себе або найближчих членів вашої давно сформувалася сім'ї?
58. Чи часто ви сумуєте?
59. Пригнічують чи вас вихідні дні?
60. Чи часто ви відчуваєте підвищену нервозність?
61. Вам не подобається те, що вам доводиться робити, щоб заробляти на життя?
62. Чи вважаєте ви, що стиль безтурботного життя хіпі не приніс би вам задоволення?
63. Чи вважаєте ви перемикати телепрограми, ніж просто вбивати час, нічого не роблячи?
64. Прочитали ви недавно будь-які хороші книги?
65. Чи часто ви мрієте?
66. Чи подобається вам пестити тварин?
67. Чи подобаються вам найрізноманітніші стилі і форми мистецтва?
68. Чи приємно вам спостерігати за привабливою людиною протилежної статі?
69. Чи можете ви описати, як виглядав ваш друг (подруга) або чоловік (дружина), коли ви разом прогулювалися в останній раз?
70. Чи вважаєте ви, що з новими знайомими розмовляти зовсім не просто?
71. Чи спілкуєтеся ви з іншими за допомогою дотиків так само запросто, як за допомогою мовного діалогу?
72. Чи доставляє вам задоволення, коли ви догоджаєте рідним?
73. Уникаєте ви залучення вас в клуби і організації?
74. Коли ви хочете призначити побачення, то стурбовані ви більше тим, як себе показати, ніж як висловити пропозицію про зустріч?
75. Чи побоюєтеся ви того, що, якщо люди ближче вас дізнаються, ви їм не сподобаєтеся?
76. Закохуетесь ви з першого погляду?
77. Чи любили ви вже когось-небудь, хто нагадує вам одного з ваших батьків (протилежної вам статі)?
78. Чи вважаєте ви, що любов - це все, що вам зараз потрібно, щоб бути щасливим (щасливою)?
79. Чи відчуваєте ви в собі незгоду з тим, що той чи та, кого ви любите, намагається захистити свою самостійність?
80. Чи можете ви змиритися з гнівом з боку того, кого любите, і як і раніше вірите в його (її) кохання?
81. Можете ви висловити найпотаємніші думки і почуття того, кого ви любите?
82. Чи вважаєте ви обговорити розбіжності зі своїм партнером, ніж мовчки переживати з поведуча?
83. Чи можете ви легко змиритися з тим фактом, що у вашого партнера була до зустрічі з вами інша любов, і не турбуватися про результати порівняння тієї любові з теперішньою?
84. Чи можете ви змиритися з холодністю вашого партнера в сексуальних питаннях без того, щоб не відчути, що він вас відкидає?
85. Чи можете ви змиритися з рідкісними випадками зустрічей з сексуальним незадовільним результатом, що не дорікаючи себе або вашого партнера?
86. Чи слід відмовляти в протизаплідних засобах неодруженим хлопцям і незаміжнім дівчатам?
87. Чи вважаєте ви, що навіть у дорослих в їх особистому житті є кілька моментів у сексуальних діях партнерів, які повинні залишатися поза законом?
88. Чи вважаєте ви, що комуни хіпі та ізраїльські поселення не можуть навчити нічому корисному середнього обивателя?
89. Чи повинна пара змиритися з нещасним шлюбом заради своїх дітей?

90. Чи вважаєте ви, що зрадник дружбу неминуче буде нещасним у шлюбі?
91. Чи слід літнім чоловікам і жінкам бути приголосними з тим, що сексуальних відносин для них вже не існує?
92. Чи вважаєте ви, що порнографія сприяє вчиненню сексуальних злочинів?
93. Чи діє сексуальну стриманість плідно на здоров'я, силу, інтелектуальні здібності чи характер людини?
94. Чи може вірна любляча дружина (вірний люблячий чоловік) бути часом сексуально несприйнятливою (вим)?
95. Чи може статеві зносини під час менструального циклу бути таким же привабливим і загальноприйнятним, як і в будь якій іншій час?
96. Чи слід жінці сконцентруватися на власному чуттєвому насолоді під час акту любові, ніж проявляти зовнішні удавані ознаки задоволення з метою збільшення почуття партнера?
97. Чи може прагнення чоловіка доставити найвищу насолоду партнерці, зменшити його власне насолоду в коханні?
98. Чи повинні задоволення і чуттєва насолода бути принциповими питаннями в сексуальних стосунках?
99. Чи є загальною причиною сексуальної нездатності скрутні обставини, викликані самопримусом «все зробити добре»? -
100. Чи є для вас акт любові швидше нестримної і галасливою грою, ніж демонстрацією вашого сексуального обдарування?

## Зведені результати дослідження

Результати дослідження методики «Опитувальник «Образ власного тіла» О. А.

Скугаревського та С. В. Сивухи»

№	Сирі бали	Стени	Незадоволеність власним тілом
1.	0	1	Відсутня
2.	14	6	Виражена
3.	3	3	Слабка
4.	4	3	Слабка
5.	12	6	Виражена
6.	5	4	Середня
7.	4	3	Слабка
8.	23	8	Сильна
9.	8	5	Середня
10.	17	7	Виражена
11.	6	4	Середня
12.	12	6	Виражена
13.	6	4	Середня
14.	11	6	Виражена
15.	17	7	Виражена
16.	6	4	Середня
17.	17	7	Виражена
18.	14	6	Виражена
19.	17	7	Виражена
20.	24	9	Сильна
21.	11	6	Виражена
22.	3	3	Слабка
23.	24	9	Сильна
24.	10	5	Середня
25.	10	5	Середня
26.	3	3	Слабка
27.	1	2	Слабка
28.	22	8	Сильна
29.	8	5	Середня
30.	8	5	Середня
31.	19	8	Сильна
32.	12	6	Виражена
33.	19	8	Сильна
34.	5	4	Середня
35.	27	9	Сильна
36.	0	1	Відсутня
37.	14	6	Виражена
38.	21	8	Сильна
39.	4	3	Слабка
40.	2	2	Слабка

## Результати дослідження методики «Опитувальник дослідження образу тіла Д.

## Джейда»

№	Бали	Ставлення до власного тіла
1.	5	Позитивний образ тіла
2.	19	Почувається комфортно щодо власного тіла
3.	6	Позитивний образ тіла
4.	2	Позитивний образ тіла
5.	25	Нестача довіри до свого тіла
6.	3	Позитивний образ тіла
7.	4	Позитивний образ тіла
8.	27	Нестача довіри до свого тіла
9.	7	Позитивний образ тіла
10.	14	Почувається комфортно щодо власного тіла
11.	2	Позитивний образ тіла
12.	28	Нестача довіри до свого тіла
13.	4	Позитивний образ тіла
14.	10	Позитивний образ тіла
15.	26	Нестача довіри до свого тіла
16.	5	Позитивний образ тіла
17.	16	Почувається комфортно щодо власного тіла
18.	21	Нестача довіри до свого тіла
19.	20	Почувається комфортно щодо власного тіла
20.	35	Негативний образ тіла
21.	12	Почувається комфортно щодо власного тіла
22.	4	Позитивний образ тіла
23.	30	Нестача довіри до свого тіла
24.	6	Позитивний образ тіла
25.	13	Почувається комфортно щодо власного тіла
26.	3	Позитивний образ тіла
27.	3	Позитивний образ тіла
28.	26	Нестача довіри до свого тіла
29.	10	Позитивний образ тіла
30.	7	Позитивний образ тіла
31.	27	Нестача довіри до свого тіла
32.	20	Почувається комфортно щодо власного тіла
33.	30	Нестача довіри до свого тіла
34.	7	Позитивний образ тіла
35.	32	Негативний образ тіла
36.	4	Позитивний образ тіла
37.	26	Нестача довіри до свого тіла
38.	29	Нестача довіри до свого тіла
39.	14	Почувається комфортно щодо власного тіла
40.	10	Позитивний образ тіла

## Результати дослідження методики «Опитувальник «Сексуальні установки»

Г. Айзенка»

№	Номер шкали опитувальника												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	12	10	6	8	5	3	1	0	7	5	3	28	14
2.	10	9	2	1	5	0	3	4	4	6	4	19	12
3.	11	5	3	1	7	0	1	3	5	7	1	21	9
4.	11	8	2	7	4	3	2	2	0	6	4	16	12
5.	10	12	2	1	5	0	0	1	2	2	2	15	15
6.	11	10	3	4	1	0	0	2	2	3	0	15	15
7.	12	8	2	5	8	3	2	2	1	6	3	26	13
8.	8	8	3	0	2	0	0	2	1	0	1	9	11
9.	10	10	3	0	5	0	1	2	5	7	2	15	15
10.	6	4	7	8	4	5	4	4	0	2	1	15	9
11.	9	8	3	7	5	3	2	3	6	3	4	28	12
12.	5	4	7	9	6	4	4	4	2	7	3	32	8
13.	12	7	2	5	2	0	0	4	5	2	2	18	11
14.	12	6	6	2	6	0	3	2	7	6	1	21	12
15.	7	5	3	0	0	1	2	3	1	0	0	8	7
16.	6	7	5	4	6	3	2	2	6	2	0	17	9
17.	8	6	7	2	8	4	3	3	4	7	4	27	10
18.	7	5	6	9	3	5	4	5	0	6	3	25	8
19.	6	4	7	5	8	4	4	3	6	2	1	11	9
20.	11	2	4	2	6	5	1	3	2	4	1	21	5
21.	10	6	3	7	5	2	2	5	6	3	0	24	12
22.	13	9	2	8	7	1	1	3	4	1	0	28	12
23.	8	8	4	1	1	1	3	5	0	2	1	10	8
24.	12	4	4	1	5	0	1	1	4	4	0	19	9
25.	8	6	5	2	4	4	3	3	5	0	1	22	10
26.	5	10	2	0	3	0	0	3	2	3	1	8	16
27.	13	9	5	5	8	0	2	3	4	2	2	27	15
28.	6	1	3	3	6	2	1	4	3	3	2	14	13
29.	12	8	6	4	7	1	2	2	7	3	2	26	11
30.	10	7	3	8	2	3	2	3	5	7	0	13	10
31.	8	2	5	4	7	1	1	4	2	4	3	22	5
32.	6	5	7	7	4	5	4	4	6	1	0	17	8
33.	12	6	3	3	8	1	0	3	5	3	2	22	10
34.	9	10	5	2	8	1	3	1	6	4	1	22	15
35.	3	2	8	7	5	6	5	4	5	7	4	12	5
36.	13	11	1	4	0	0	1	1	6	5	2	10	14
37.	5	4	7	9	6	5	4	4	7	2	1	13	7
38.	4	3	9	6	4	5	5	4	3	6	0	28	6
39.	11	9	2	8	1	3	2	2	0	3	4	25	12
40.	10	8	3	2	7	1	2	3	4	7	3	14	11

Результати дослідження методики «Опитувальник «Який Ваш коефіцієнт інтимності?» Дж. Аллен та К. Мартина»

№	Бали	Коефіцієнт інтимності
1.	32	Низький
2.	78	Високий
3.	59	Середній
4.	55	Нижче середнього
5.	76	Високий
6.	67	Вище середнього
7.	51	Нижче середнього
8.	62	Середній
9.	73	Вище середнього
10.	75	Вище середнього
11.	54	Нижче середнього
12.	77	Високий
13.	81	Високий
14.	49	Нижче середнього
15.	69	Вище середнього
16.	60	Середній
17.	71	Вище середнього
18.	75	Вище середнього
19.	49	Нижче середнього
20.	59	Середній
21.	68	Вище середнього
22.	68	Вище середнього
23.	58	Середній
24.	67	Вище середнього
25.	77	Високий
26.	66	Вище середнього
27.	63	Середній
28.	58	Середній
29.	68	Вище середнього
30.	55	Нижче середнього
31.	54	Нижче середнього
32.	74	Вище середнього
33.	59	Середній
34.	73	Вище середнього
35.	85	Високий
36.	42	Низький
37.	76	Високий
38.	83	Високий
39.	54	Нижче середнього
40.	50	Нижче середнього

## Психокорекційна програма з корекції негативного образу тіла

### Заняття № 1

Мета: знайомство учасників між собою, аналіз явища стереотипізації краси і образу власного Я.

1) Оголошення правил поведінки під час тренінгу.

Мета: засвоєння учасниками основних правил і форм поведінки під час проведення тренінгового заняття. Психолог називає базові правила поведінки учасників тренінгу. Потім пропонує учасникам доповнити цей список і вносить їх варіанти.

Перелік базових правил поведінки у тренінговій групі:

1. Єдина форма звертання один до одного на «ти» (по імені).  
2. Для створення клімату довіри в групі, запропонувати звертатися один до одного на «ти», включаючи психолога. Це психологічно зрівнює всіх, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду, і сприяє відвертості учасників тренінгу.

3. Спілкування за принципом «тут і тепер».

4. Під час тренінгу всі говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

5. Конфіденційність всього, що відбувається.

6. Все, що відбувається під час тренінгу, ні в якому разі не розголошується і не обговорюється поза межами тренінгу. Це допоможе учасникам бути щирими і відчувати себе вільно. Завдяки цьому правилу, учасники зможуть довіряти один одному і групі в цілому.

7. Персоніфікація висловлювань.

8. Безособні слова і вирази нахшталт «Більшість людей вважають, що...», «Деякі з нас думають...» замінюємо на «Я вважаю, що...», «Я думаю...». Інакше кажучи, говоримо тільки від свого імені і тільки особисто комусь.

9. Щирість у спілкуванні.

10. Під час тренінгу говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш, тобто щирість повинна замінити тактичну поведінку.

11. Повага до того, хто говорить.

12. Коли хтось говорить, то ми його уважно слухаємо і не перебиваємо, даючи можливість висловитися. І лише після того, як він закінчить говорити, задаємо свої питання або висловлюємо свою точку зору.

Час проведення: 5 хвилин

2) Знайомство.

Цілі:

- Знайомство учасників між собою;
- Установка контакту і комфортної атмосфери в групі.

Вправа «Мало, хто знає...»

Інструкція:

«Я пропоную нам познайомиться. Для цього продовжите, будь ласка, 3 речення:

- Мене звати...

- Багато хто знає, що я...

- Але мало хто знає, що я...»

Час проведення: 20 хвилин

3) Міні-лекція «Поняття образу тіла».

Мета: ознайомити учасників з поняттям образу тіла. Психолог знайомить учасників тренінгу з матеріалом лекції і за необхідності відповідає на питання, що виникли.



Зміст лекції:

Образ себе, який ми маємо, впливає на нас і підпадає під вплив з боку всього нашого сприйняття, переживань і дій. Людина, що сприймає себе слабкою і тендітною, відрізняється від тієї, яка сприймає себе сильною і спритною. Також, коли з дитиною поводяться, як з дурною, її образ тіла вбирає в себе реакції на ставлення людей і на свої власні. Крім того, ми відчуваємо образи тіла інших людей. Досвід, переживання власного образу тіла і досвід, переживання тіла інших людей тісно переплітаються між собою. Так само, як наші емоції і дії невіддільні від образу тіла, так само і емоції і дії інших невіддільні від їхніх тіл.

С. Г. Колесов в своєму дисертаційному дослідженні виділив три провідних підходи у вивченні тілесного чинника в психології. Перший з них розглядає «образ тіла» як модель власного тіла, яку будують виходячи з тілесних відчуттів. Другий передбачає тілесний фактор як певну розумову картину (те, що ми думаємо, уявляємо, розуміємо у значенні свого тіла). Нарешті, третій підхід розглядає тілесність як складну комплексну єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень пов'язаних із зовнішністю і функціями тіла. Цей підхід є найпоширенішим у вивченні тілесного чинника індивідуальності.

Образ тіла виступає як уявлення про цілісність людини. Це інтегроване психологічне утворення, що складається з уявлень і відчуттів як про тіло, так і про тілесність. Інакше кажучи, будь-якій людині властиво своє сприйняття власної тілесності і своє ставлення до власного тіла. Образ тіла - це те, що доступно для об'єктивації і те, що доступно для свідомості. Тіло, крім матеріального об'єкта, сприймається як образ.

Дослідження змісту образу тіла в рамках теорії про Я-концепції і «цілісне Я» проводилося такими авторами, як Налчаджян А. А., Подорога В. А., Соколова Е. Т. та іними в якості одного з найважливіших компонентів самосвідомості. Образ тіла цими дослідниками сприймається як філософське поняття, де категорія «Я» не може бути визначена емпірично. У процесі розвитку людини структура образу тілесного «Я» змінюється під впливом соціально-культурних компонентів. Неусвідомлене ставлення до тіла з боку суб'єкта робить тіло вразливим і до зовнішніх впливів.

Але істотний зміст людини проявляється в її досвіді тілесного проживання. Тому, з іншого боку, образ тіла - психологічний термін; в образі тіла інтегровані уявлення про тіло як плоть і про тіло як тілесність, а це означає, що сам образ тіла може виступати як емпірично спостережуваний і досліджуваний об'єкт.

Р. Шонц в своїх роботах використовує термін «образ тіла», що частково збігається за змістом з поняттям «внутрішня картина здоров'я». Образ тіла складається з кількох рівнів: схеми тіла, тілесного «Я» (почуття тілесної самоідентичності), уявлень про тіло (яке може спиратися навіть на сни і фантазії) і концепції тіла (формального знання про тіло, яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів).

Як показано в ряді досліджень, образ тіла має різне походження і складну структуру. Так, В. Шонфельд виділяє наступні складові образу тіла: 1) актуальне суб'єктивне сприйняття тіла, як зовнішності, так і здатності до функціонування; 2) інтерналізовані психологічні чинники, які є результатом власного емоційного досвіду індивіда, так само як і спотворення концепції тіла, які проявляються в соматичних ілюзіях; 3) соціологічні чинники, пов'язані з тим, як батьки і суспільство реагують на індивіда; 4) ідеальний образ тіла, що полягає в установках по відношенню до тіла, в свою чергу, пов'язаних з відчуттями, сприйняттями, порівняннями і ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей.

#### **Формування образу тіла**

Образ тіла формується в онтогенезі. Його зміст залежить від соціальних і природних факторів, що впливають на суб'єкта. Однак людина не в змозі сприймати образ себе і образ свого тіла як цілісні утворення. Суб'єкт здатний виділяти і визначати окремі

фрагменти свого образу сприйняття і образу свого тіла. Виділяючи якийсь фрагмент, тобто звертаючи увагу на якусь деталь, людина зосереджує увагу виключно на виділеному елементі, втрачаючи при цьому цілісність всього образу.

Сенсорна інформація є одним із шляхів, яким ми формуємо і змінюємо образ тіла. Е. Сігель стверджувала, що образ тіла «залежить не тільки від візуального і тактильного дослідження поверхні власного тіла, а й від відчуттів, що виходять з внутрішніх органів, скелетно-м'язових систем і шкіри». Л. Еспенак припустила, що чийсь образ тіла створюється шляхом приведення в систему сенсорної інформації в даний момент. А ці різні моменти в процесі розвитку, в кінцевому результаті, розгортаються в порівняно постійний образ тіла.

Рух так само впливає на формування образу тіла. Як припустила М. Чейс, на тілесний образ впливають сприйняття сили тяжіння і тілесні рухи. Рух забезпечує сенсорні стимули так само, як і процес (тобто дія), якими ці відчуття інтерпретуються і інтегруються. До того ж, рух тіла має вплив і на внутрішнє і на зовнішнє навколишнє середовище. Наприклад, тверде ходіння по підлозі може пробудити почуття сили і впевненості; наближення до іншої людини може викликати реакцію від неї.

Образ тіла так само і соціально детермінований. Він формується під впливом культурних стереотипів і забобонів. У наш час на образ тіла дуже сильно впливають ЗМІ. У підсумку, саме тіло як би «вбудовується» в соціальні норми і насилу розлучається з ними, навіть в ситуації загрози саморуйнування (деякі пластичні операції, звички до паління, прагнення підтримувати неприродно низьку масу тіла і т.п.).

М. Чейс, П. Бернштейн і Л. Еспенак обговорювали вплив чужих реакцій і інтересу до чийогось тіла на розвиток образу тіла. Ранній досвід дотиків і тримання розглядаються як суттєво важливі засоби, якими немовлята розвивають своє внутрішнє відчуття імпульсу, а також отримання задоволення від свого тіла. Акцент тут робиться на невербальні послання, що передаються немовляті через якусь присутність інших. Наприклад, якщо дитину тримають абияк, то вона має якісно інший досвід, на відміну від дитини, яку тримають міцно і впевнено. Крім того, і вербальні і невербальні реакції від інших продовжують впливати на образ тіла протягом усього життя.

За допомогою тіла суб'єкт показує себе іншим, обмежуючи тим самим ступінь своєї свободи. Від цього можуть з'являтися прагнення постійно відповідати якомусь чужому образу, що не є характерним для себе. При цьому, увага суб'єкта постійно утримується різними факторами, часто протилежними: вона вибірково вихоплює інваріанти інформації про внутрішнє і зовнішнє, виділяючи якісь характеристики із загального фону сприйняття.

У той же час, проникаючи в образи тіла, які присутні в свідомості постійно, суб'єкт вчиться бачити і розпізнавати ставлення до себе з боку інших, в результаті чого об'єктивується його самість.

### **Розвиток образу тіла**

П. Бернштейн припустила, що формування образу тіла відбувається через послідовну зміну ступенів розвитку, паралельно з яким формується Я-образ. Кожна ступінь розвитку має серію рухових завдань, які відповідають завданням психологічного розвитку. Наступні ступені вибудовуються на досвіді і оволодінні попередніми завданнями, не дивлячись на те, що ці теми продовжують своє існування і протягом наступних років.

П. Бернштейн визначила 6 етапів розвитку образу тіла. Ці етапи такі: наділення тіла позитивним афектом, встановлення меж між тілом і навколишнім середовищем, усвідомлення частин тіла і їх взаємозв'язку, рух тіла в просторі, статевая ідентифікація і процес старіння.

Вкладення позитивного афекту в тіло відноситься до розвитку тілесного катексиса і відбивається в базовій турботі про власне тіло, наприклад: забезпечення їжею і сном. Цей

Продовження додатку В

етап починається в ранньому дитинстві. Дитяче відчуття тілесного задоволення походить від батьківських установок по відношенню до тіла дитини, які дитина відчуває на фізичному рівні. Цей етап паралельний подіям симбіозу, протягом якого дитина поступово диференціює відчуття задоволення і болю. Ще не диференціювалися внутрішні і зовнішні переживання, переживання себе і іншого.

Диференціація власного тіла від навколишнього світу пов'язана з розвитком меж і почуття тілесного простору. Ці завдання паралельні початковим завданням етапу сепарації - індивідуації, протягом якого дитина починає диференціювати себе від інших.

Усвідомлення частин тіла і їх взаємозв'язок - це третій етап, і він необхідний для подальшої здатності рухатися у просторі. У цей час дитина усвідомлює, що її частини тіла працюють разом і діють певним чином.

Рух тіла у просторі - це четверта важлива для індивідуації ступінь. Це досягнення забезпечує немовляті почуття, що воно може успішно регулювати свої власні інтеракції. В цей час здатність дитини зупиняти, а також починати власні дії, допомагає досягти і зміцнити здорове почуття контролю і влади.

На п'ятому етапі елементи власної статевої ідентичності включаються в образ тіла. Тіло стає цінним вже на іншому рівні - рівні відтворення. Включення елементів статевої ідентичності в образ тіла так само впливає на здатність будувати інтимні стосунки з іншими.

I, нарешті, етап старіння, пов'язаний з переживаннями смертності, які інтегруються в образ тіла. Ці переживання включають усвідомлення змін, що відбуваються з тілом протягом природних процесів старіння, а також установок (наприклад, прийняття) на ці процеси. Завдання останніх двох етапів, зокрема, можуть заповнювати багато років чийогось життя, і вони можуть різними способами впливати на образ тіла, в залежності від чийогось обставин життя.

Порушення образу тіла.

Існує багато складових тілесного образу, але три ознаки особливо характеризують здоровий образ тіла. По-перше, здоровий образ тіла є рухомим: образи тіла можуть змінюватися під впливом внутрішніх відчуттів, внутрішніх психічних подій і зовнішніх ситуацій; однак, стрижнева тілесна схема залишається незмінною, що забезпечує почуття стабільності та цілісності. Здається, на протипагу цьому, індивіди, у яких є проблеми управління тілом, в результаті своїх ригідних образів не впускають нову або суперечливу інформацію в їхню тілесну схему. По-друге, як припустила М. Чейс, здоровий тілесний образ пов'язаний з реальністю світу і здоровими сторонами особистості: ментальний образ тіла збігається з тим, як насправді виглядає тіло, тобто з тим, як інші об'єктивно сприймають його. По-третє, образ тіла тривимірний (тобто це не просто відображення в дзеркалі). У картину образу тіла ми включаємо і визнаємо всі його частини. Кожна частина структури тіла відчувається як жива і легко доступна свідомості при перемиканні уваги на неї. На протипагу цьому, якщо частина відчувається індивідом як «заморожена» чи «не відчуває дотики», то образ його тіла характеризується більшою фіксованістю, нереалістичністю і відсутністю почуття життя.

X. Бруч зазначає, що порушення образу тіла включає в себе набагато більше, ніж перцептивне спотворення. У структурі «я» тіло (сома) і психіка є внутрішньо пов'язаними частинами, тими, що складають пов'язане ціле. Цей зв'язок між тілом і психікою є взаємним. Рухи тіла залежать від думок, установок і почуттів; в свою чергу, думки, установки і почуття знаходяться під впливом ритму і рухів тіла. Отже, фізичне тіло служить в якості моста між внутрішнім і зовнішнім досвідом. Зміни в патернах рухів можуть привести до зміни внутрішніх сприйнять, таких як образ тіла або почуття стосовно свого «я». Подібно до цього, зміни рухів можуть відбуватися в результаті змін у внутрішньому світі людини.

Продовження додатку В

Таким чином, можна узагальнити:

1. Тіло і тілесність є важливими об'єктами дослідження сучасної психології, так як до сих пір немає цілісного підходу до їх вивчення і розуміння.

2. Існує кілька підходів до розуміння тілесності і образу тіла. Деякі дослідники, які дотримуються феноменологічного підходу, кажуть про неможливість емпіричного пізнання цих категорій. Інший підхід говорить про те, що тілесність і образ тіла піддаються емпіричному дослідженню і відносяться до психологічних феноменів.

3. Образ тіла - динамічна структура, яка змінюється з віком і в процесі соціалізації.

4. Порушення образу тіла визначаються як перцептивні, когнітивні спотворення, а також як і проблеми з руховою, тілесною сферою. В образі тіла психічне і фізичне нероздільно пов'язані.

Час проведення: 15-20 хвилин.

4) Перегляд і обговорення соціального ролика.

Цілі:

- Проілюструвати лекцію реальним прикладом;
- Зачепити особистий досвід учасників (за бажанням).

1. Перегляд ролика «To Be Skinny (A High School Student Film)», який розповідає про дівчину з порушеним образом тіла та розладом харчової поведінки.

2. Обговорення.

Питання для обговорення:

- Які почуття у вас викликав даний ролик?
- Чи розумієте ви почуття головної героїні? Чи траплялося вам переживати щось подібне?

- Що б ви хотіли сказати головній героїні? Чим їй можна допомогти?

Час проведення: 20-25 хвилин.

4) Вправа «Карта тіла».

Цілі:

- Дослідження ставлення до власного тіла.
- Сприяння прийняттю своїх фізичних особливостей, розуміння і усунення причин нездужання.

1. Візуалізація.

2. Малювання «карти тіла», бесіда в парах.

Текст візуалізації:

... Уяви собі, що твоє тіло - це величезний континент. На ньому є ліси й ріки, пустелі і льодовики. Якісь його ділянки і області можна назвати благодатними, якісь - доглянутими, а десь, можливо, панує пустиння.

Ти вирушаєш у подорож континентом власного тіла.

Перше, куди ти потрапляєш - це область блакитних, чистих озер і прекрасних лісів. Тут усе сповнене радістю і спокоєм. Знайди на своєму континенті цей куточок - область любові, прийняття яка тобі подобається і викликає ці почуття.

Далі твій шлях лежить в абсолютно інше місце. Воно схоже на зону постійних стихійних лих. Це область болю. Знайди на своєму тілі область болю і намалюй в уяві образи, які вона у тебе викликає. Може, це місце землетрусів або вивержень вулкана, посухи або повені або щось інше. Як багато на твоєму тілі цих куточків, як часто вони нагадують про себе?

А тепер перенесися в край пишної зелені і сонячної, теплої погоди - область задоволення і радості. Уяви ті частини свого тіла, які дарують тобі ці переживання, де вони розташовані, як багато їх на твоєму континенті? Це можуть бути великі території або маленькі острівці.

Продовження додатку В

Ти продовжуєш свою подорож і потрапляєш в область змін. Це ті місця твого тіла, які схильні до швидких змін. Можливо, вони відбуваються довільно або ти керуєш цими змінами. З чим можна порівняти ці зміни - меліорацією боліт, вирубкою лісів, боротьбою з ярами, добривом ґрунту або чимось іншим? Які почуття викликають у тебе області змін? Як часто вони стають зоною твоєї уваги?

Ти вирушаєш в край льодовиків і сніжних пустель, туди, де небо завжди похмуре і студені вітри завивають на безмовних просторах. Ця область відторгнення і неприйняття. Знайди її на своєму тілі. Яку територію вона займає? Ця область завжди була такою або змінювалася з часом? За що, з яких причин ця частина тіла стала зоною відторгнення?

Може бути, на твоєму тілі залишилися ділянки, на які ти рідко звертаєш увагу? Знайди їх і подумки переміститися туди. Це область забуття. Пустелі або безплідні степи, забуті і покинуті. Вони існують самі по собі, лише зрідка залучаючи твою увагу. Яку площу вони займають на материку твого тіла?

А тепер уяви своє тіло у вигляді карти. Подумки оглянь її своїм внутрішнім поглядом, запам'ятай її і приготуйся перенести все побачене на аркуш паперу.

Питання для шерінгу:

- Які почуття по відношенню до власного тіла є найбільш яскравими?
- Які частини тіла викликають ці переживання?
- Які висновки з'явилися після вправи?

Час проведення: 30-40 хвилин.

5) Рефлексія, прощання.

Цілі:

- Підвести підсумки заняття;
- Отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу.

Психолог запитує учасників про те, що більше/менше всього запам'яталося, що було найцікавіше, яке їх самопочуття на даний момент.

Час проведення: 15-20 хвилин.

Домашнє завдання: психолог просить учасників придумати не менше шести причин, аби:

- змінювати своє тіло
- приймати своє тіло таким, яке воно є зараз.

## Заняття № 2

Мета: робота над прийняттям себе, свого тіла, розвиток позитивного образу свого тіла.

1) Привітання.

Мета: встановлення контакту, прояснення емоційного стану учасників.

Кожен учасник коротко описує свій емоційний стан і свої очікування від майбутнього заняття.

Час проведення: 10 хвилин.

2) Обговорення списків, складених учасницями вдома.

Мета: самоаналіз, корекція негативного образу тіла.

Зміст списків: не менше шести причин, аби:

- змінювати своє тіло
- приймати своє тіло таким, яке воно є зараз.

Час проведення: 30 хвилин.

3) Перегляд і обговорення соціального ролика.

Цілі: обговорити те, як може відрізнятись сприйняття нашої зовнішності іншими людьми і нами самими; зачепити особистий досвід учасників (за бажанням).

Продовження додатку В

Зміст ролика. Художник малює портрети людей за їх словесним описом своєї зовнішності, не бачачи їх. Потім він малює тих же людей, тільки описують їх вже інші учасники. Далі готові роботи показують «моделям» - малюнки, виконані за описом інших людей, виглядають більш відкритими і красивими. Люди відчують радість і розчулення через те, що навколишні бачать їх такими красивими.

Питання для обговорення:

- Які почуття викликав у вас цей ролик?
- Чи хотіли б ви взяти участь в такому експерименті? Чому?

Час проведення: 15-20 хвилин.

4) Техніка «боді-арт».

Цілі:

- Рефлексія ставлення до власного тіла.
- Корекція негативного образу тіла.
- Релаксація.

Організація:

Для вправи знадобляться матеріали, якими можна малювати на шкірі: косметичні олівці, гуаш, губна помада і все, що використовується в декоративній косметиці. Не підійдуть акварельні фарби: вони «скочуються» і слід виглядає неохайно. Не можна використовувати все, що складно змивається водою і може викликати реакцію на шкірі. Гуаш слід взяти свіжу, або розвести заздалегідь до рідини сметани. Пензлі повинні бути м'які, натуральні. Вода для промивання

пензлів тепла. Так само приготуйте серветки. Вправа виконується на підлозі, на килимках. Вся робота проходить під музику. У залі повинно бути велике дзеркало.

Важливо! Заздалегідь попередьте учасників про вправу. Запропонуйте їм принести з собою старі футболки або сорочки, які не шкода забруднити фарбою.

1. Поділ на пари. Кожна пара домовляється, хто буде першим малювати, готує місце для роботи. Краще, щоб в центрі кімнати на підлозі були розкладені матеріали, а учасники розташувалися по колу.

2. Один з учасників в парі лягає на килимок і закриває очі. Поверхнею для малювання може бути будь-яка частина тіла - спина, живіт, руки, плечі, ноги. Кожен учасник вибирає сам, яку частину надати для малювання.

3. Психолог дає інструкцію: розслабитися і не розмовляти під час вправи. Прислухатися до своїх тілесних відчуттів, відпустити контроль.

4. Ті, хто малюють обмежені лише у часі і площі поверхні, інших обмежень немає. Як правило, люди не обмірковують сюжет заздалегідь - малювання на тілі сприяє спонтанності і знаходженню незвичайних технік і поєднань кольорів.

5. Під час вправи ввімкніть тиху музику. Весь процес займе хвилин 10-15. Дайте можливість людям розглянути, що на них намалювали. Для цього в приміщенні обов'язково повинно бути дзеркало. Якщо ніхто не заперечує, можна сфотографувати як сам процес, так і те, що вийшло в результаті.

6. Учасники міняються місцями.

Питання для шерінгу:

- Які почуття і відчуття викликав процес?
- Що сподобалося більше: малювати або «бути полотном»?
- Чи вдалося довіритися і не контролювати процес?
- Чи задоволені ви результатом?
- Чи бачите ви можливості використання даної техніки?

Після закінчення вправи учасники повинні мати можливість змити малюнок. Але, як правило, вони відмовляються це робити, бажаючи показати малюнок рідним вдома.

Час проведення: 50-60 хвилин.

Продовження додатку В

5) Рефлексія, прощання.

Цілі:

- Підвести підсумки заняття;
- Отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу.

Психолог запитує учасників про те, що більше/менше всього запам'яталося, що було найцікавіше, яке їх самопочуття на даний момент.

Час проведення: 15-20 хвилин.

### Заняття № 3

Мета: дослідження сприйняття свого тіла, робота над прийняттям свого тілесного образу.

1) Привітання.

Мета: встановлення контакту, прояснення емоційного стану учасників.

Кожен учасник коротко описує свій емоційний стан і свої очікування від майбутнього заняття.

Час проведення: 10 хвилин.

2) Вправа «Автопортрет».

Цілі:

- Дослідити ставлення до свого тіла;
- Корекція негативного образу тіла.

Інструкція: намалюйте себе так, як ви себе уявляєте і відчуваєте в даний момент.

Це може бути портрет або фігура в повний зріст, ви будете щось робити або просто стояти, будете в щось одягнені чи ні, навколо буде якийсь фон чи ні. Намагайтеся намалювати всі деталі, які важливі для Вас зараз. Ви можете використовувати будь-які засоби арт-терапії: олівці, фарби, кулькову ручку, малювати пальцями або ліпити з пластиліну.

Закінчили? Швидше за все, ви вже відчули певне полегшення, тому що «випустили» частину своїх переживань і напруги на папір (основний принцип дії арт-терапії). Тепер вони перебувають зовні, а не мучають Вас зсередини. Ми будемо працювати саме з «зовнішніми» переживаннями з приводу себе. Спочатку Ви можете оцінити свій автопортрет, проаналізувавши значення малюнка. Напевно ви дізнаєтеся багато цікавого про свій стан і ставлення до себе.

Тепер можете змінити свій автопортрет так, щоб стати на ньому такою людиною, якою ви хотіли б бути (або відчувати себе). Наприклад, це може бути більш яскрава, весела, активна або, навпаки, спокійна, серйозна, сильна людина. Ви можете перенести себе на морський берег або на пару сходинок вгору кар'єрних сходів. Ви можете змінити професію і змінити свою зовнішність - все, що захочете. Закінчіть малюнок.

Тепер ви бачите перед собою свою мету - те, яким ви хочете бути насправді.

Питання для шерінгу:

1. Які почуття ви відчували в процесі виконання завдання?
2. Що ви відчуваєте з приводу кінцевого малюнка? Що можна зробити, щоб втілити цей образ в життя?

Час проведення: 40 хвилин

3) Завдання «Образи краси».

Мета: проаналізувати образ Я за критеріями краси і привабливості

Учасницям показують фотографії жінок різних типів краси (включаючи переможниць конкурсів краси «Plus size», жінок різних племен і народностей, знаменитостей), при цьому їм пропонують оцінити ступінь краси цих жінок за 10-бальною шкалою.

Обговорення питань до вправи.

Продовження додатку В

Питання для обговорення:

1) Чи відрізняється чим-небудь поняття «краса» і «привабливість»? (Краса - більш незалежне поняття, привабливість - це явище, що оцінюється іншими людьми, для очей інших людей)

2) З яких параметрів складається краса? Як впливає зображення тіла на сприйняття жінки красивою/некрасивою?

3) Чи змінюється ступінь краси, якщо потрібно оцінити її стосовно тих самих жінок, але вже з точки зору не Вашої, а інших жінок/чоловіків/людей іншої раси, національності?

4) Які зображення жінок обрані всією групою як найкрасивіші? Чому? Які жінки обрані групою як найменш красиві? Чому?

5) У соціальній психології існує таке поняття як лукізм - дискримінація за ознакою зовнішності. Як Ви думаєте, яким чином лукізм може проявлятися в житті жінок, яких Ви визначили як найбільш красивих/некрасивих?

6) Явище лукізм в тому числі базується на такому феномені як соціальна атрибуція, тобто приписування людині якихось особистісних якостей на підставі зовнішності. Як Ви думаєте, якими особистісними якостями автоматично наділяють красивих/некрасивих людей? Кого люди швидше за все будуть вважати добрим/злим, чуйним/черствим, егоїстичним/альтруїстичним, відповідальним/безвідповідальним - красиву або некрасиву людину?

7) Подумайте, який ступінь краси/привабливості Ви віддали б собі? Чому? Яку ступінь краси/привабливості Вам віддали б в тих племенах, стандарти краси яких Ви сьогодні бачили?

Час проведення: 30-40 хвилин

4) Рефлексія, прощання.

Цілі:

- Підвести підсумки заняття;
- Отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу.

Психолог запитує учасників про те, що більше/менше всього запам'яталося, що було найцікавіше, яке їх самопочуття на даний момент.

Час проведення: 15-20 хвилин.

#### **Заняття № 4**

Мета: актуалізувати уявлення учасників про власний образ тіла, його зв'язок з цілісним Я-образом; формувати у учасників позитивний образ тіла.

1) Привітання.

Мета: встановлення контакту, прояснення емоційного стану учасників.

Кожен учасник коротко описує свій емоційний стан і свої очікування від майбутнього заняття.

Час проведення: 10 хвилин.

2) Міні-лекція «Образ тіла і сучасний соціум».

Цілі:

- познайомити учасників з поняттями лукізму і соціальної атрибуції;
- проаналізувати явища стереотипізації краси, дискримінації в залежності від відповідності стандартам краси

Зміст лекції:

Ми всі знаємо, що люди, які «добре виглядають», завжди знаходяться в центрі уваги на вечірках, що люди підсвідомо діляться на занадто товстих, занадто худих, занадто високих, «красивих» та «некрасивих», і що наше тіло може сприйматися як «негарне» і тому ми відчуваємо себе невпевненими і нещасливими. Для нас так звично

Продовження додатку В



бачити в журналах і телевізійних шоу відповідних домінуючому образу краси людей (більшою мірою «білих» і «гетеросексуальних»), що це вже ледь привертає нашу увагу. Цей уявний світ, який повний «красивих» людей і який зображений в ЗМІ, незграбно ілюструє, які цінності важливі, щоб бути прийнятним в суспільстві. «Краса» - ринкова вартість в конкурентному, капіталістичному суспільстві і позитивне ставлення до «краси» одночасно веде до дискримінації інших, які не вписуються в ці штучно створені норми тіла. Ця форма дискримінації, яка поширена у всіх сферах життя і все ще мало привертає увагу, називається лукізм (дискримінація за зовнішнім виглядом). І з нею потрібно боротися!

Лукізм (від англ. Look - вигляд, дивитися) - це форма дискримінації людини, на основі зовнішнього вигляду. Термін «лукізм» означає створення ієрархії між людьми на основі особливостей тіла, які оцінюються позитивно або негативно, і тому прибільшують або применшують значення людини. Сприйняття певних особливостей як позитивних або негативних з увагою до чийогось вигляду залежить від різних чинників, наприклад, специфіки гендерних ролей.

Ми використовуємо термін «лукізм» для визначення дискримінації, заснованої на нормах «красивого/потворного» і впливаючої з цих норм оцінці людей, як «добре виглядаючих» або «погано виглядаючих». У цьому контексті ми використовуємо терміни «красивий» і «потворний» шляхом заміни величезної кількості слів позитивного/негативного значення, які стосуються зовнішнього вигляду людини.

#### Лукізм у всіх сферах

Здається, важко уявити собі суспільство без лукізму, тому що, якщо уважно придивитися, не існує жодної міжособистісної сфери, на яку не впливає оцінка зовнішнього вигляду. Це ж божевілля, що через задоволення, дискримінуюча модель «красивий/потворний» становить більшу частину нашого життя, на яку ми не звертаємо уваги, і таким чином веде до нестачі сприйнятливості до неї. Реальність така: лукізм впливає на всі сфери в суспільстві.

Ви тонете в лукізмі, ввімкнувши телевізор, дивлячись на рекламу або сидячи у інтернеті. Неважливо, це актор/актриса, диктор або музичний гурт, який був обраний через свій зовнішній вигляд, або реклама зі своєю повторюваністю; у всіх цих сферах «краса» використовується для підвищення ринкової вартості продукту. При цьому багатьох людей вибирають в першу чергу за їх зовнішнім виглядом (цей критерій може змінюватися, але завжди відіграє вирішальну роль), задовольняючи очевидно завищені вимоги до «краси». Шоу кастингів моделей оголошують тіла «красивими» або «потворними» за допомогою ваг і сантиметрів, і є успішними навіть без спроб надати логіці лукізму людське обличчя.

Настільки ж явно видно оцінку зовнішності у підвищеній увазі громадськості до спортсменів, що мало асоціюється з їх реальними успіхами в спорті, а більше з їх новою зачіскою або обкладинкою журналу.

У медицині лукізм іноді веде до серйозних методів. Наприклад, процвітаюча сфера косметичної хірургії. Навіть діти піддаються операціям корекції вух.

У ближчих нам сферах життя глибоко вкорінена дискримінація за зовнішнім виглядом. Люди, які «добре виглядають», мають більше шансу на ринку праці, ніж люди з такою ж кваліфікацією, але які вважаються «менш привабливими». У цій «неприватній» або так званій «професійній» сфері життя особливу увагу до зовнішнього вигляду помітно, наприклад, в інтерв'ю при прийомі на роботу, під час презентацій, бізнес-ланчів і просто на робочому місці.

Крім того, в особистому житті відповідний зовнішній вигляд відіграє роль, яку не потрібно недооцінювати по відношенню до формування і збереження соціальних відносин.

Продовження додатку В

Здається, що як в більшості груп людей, так і серед тих, хто вважає себе емансипованими, постійно присутня дискримінація за зовнішнім виглядом. Наприклад, майже на будь-якій вечірці ви можете спостерігати, як люди орієнтуються на вигляд, і тому

люди, які вважаються «некрасивими», викликають менший інтерес. В оголошеннях знайомств ви можете помітити, як робляться винятки за зовнішнім виглядом.

Причина існування цього, мабуть, в тому, що оцінка за зовнішнім виглядом і класифікація людей за відомим «першим поглядом» - це щось, до чого ми всі звикли. Ми звикли формувати думку про людину за нав'язаними шаблонами краси (дуже товста, дуже худа, занадто висока, занадто маленька...). Ми вважаємо це однією з причин, чому лукізм став «стандартом». Ці розумові процеси, які впливають на нашу поведінку, призводять до поверхневої оцінки інших характеристик людей через їх «номінальну вартість». Ця оцінка неминуче веде до дискримінації інших, так як «краса» може тільки підтримувати свою виняткову цінність існуванням протилежності їй. Таким чином, виникає інший вид конкуренції, який включений в капіталістичну структуру цінностей.

Час проведення: 10 хвилин.

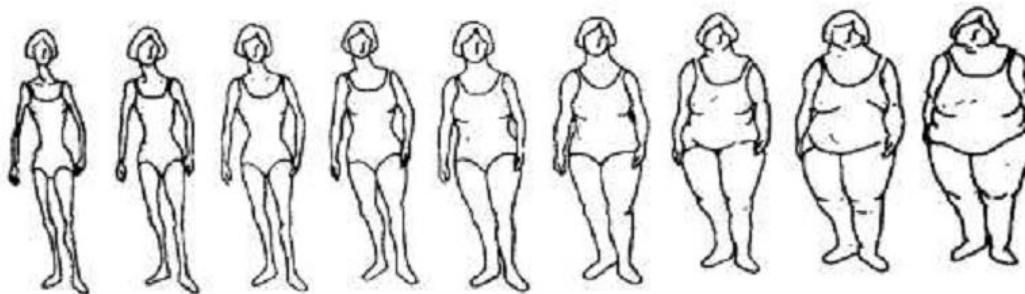
3) Вправа «Різне - різним».

Мета: проаналізувати явища стереотипізації краси, дискримінації в залежності від відповідності стандартам краси.

Учасником роздається шкала «Жіночі постаті»: зображення жінок з різними габаритами фігури від вкрай худих до вкрай повних. Їх просять вибрати і відзначити ідеальну фігуру, їх фігуру на даний момент і фігуру, яка є еталонною для жінки в нашому суспільстві.

Учасникам пропонується список різних ситуацій і видів діяльності. Нехай одна з них буде "реєстратором". Попросіть її зачитувати пункти цього списку. Група повинна вирішити, наскільки ймовірним є реалізації запропонованої ситуації/виду діяльності в житті жінки з фігурою 1, 4, 9.

Шкала «Жіночі постаті»:



Список «Різне - різним»

1. Її запросять в дорогий ресторан
  2. Її візьмуть на роботу, пов'язану з активним спілкуванням і взаємодією з іншими людьми
  3. Їй притримають двері
  4. Їй запропонують підвезти її на машині
  5. Вона почне регулярно ходити в басейн
  6. Вона організовує свій бізнес
  7. При спробі пройти в нічний клуб їй скажуть, що всі місця зайняті
  8. Її відмовлять на кастингу на роль у фільмі
  9. Вона не зможе знайти одяг свого розміру в магазині
  10. Їй поступляться місцем у громадському транспорті
- Далі групу просять пояснити свій вибір.

Продовження додатку В

• Чому відхилення від умовної соціальної норми (фігура 4-5) у вазі впливають на ставлення людей до жінки? Чи є відмінності у ставленні до тих, хто худіший за норму і хто повніший за норму?

• Як називається упереджене ставлення на підставі умовної ознаки, в даному випадку - ваги? (Дискримінація) Які ще види дискримінації ви знаєте?

• Чи існує подібного роду дискримінація за вагою для чоловіків?

Час проведення: 30 хвилин.

4) Завдання «Портрет тіла».

Цілі:

• актуалізувати уявлення учасників про власний образ тіла;

• формувати в учасників позитивний образ тіла.

Учасникам дають аркуші з великою, на весь аркуш намальованою фігурою жінки. Їх просять кольоровими олівцями прикрасити різні частини цієї фігури, користуючись критеріями: червоний - сильно не подобається, жовтий - помірно не подобається, чорний - нейтральне ставлення, зелений - подобається, блакитний - дуже подобається. Потім до кожної частини тіла потрібно підписати прикметник, щоб це словосполучення мало сенс. Умова - відсутність повторів прикметника. В кінці учасників просять прочитати отримані словосполучення і узагальнити отриманий образ - яким він вийшов?

Час проведення: 20 хвилин.

5) Рефлексія, прощання.

Цілі:

• Підвести підсумки заняття;

• Отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу.

Психолог запитує учасників про те, що більше/менше всього запам'яталося, що було найцікавіше, яке їх самопочуття на даний момент.

Час проведення: 15-20 хвилин.

Домашнє завдання: психолог просить учасників принести одну свою фотографію на наступне заняття.

## **Заняття № 5**

Мета: пізнання своєї сексуальності, усунення негативних сексуальних установок.

1) Привітання.

Мета: встановлення контакту, прояснення емоційного стану учасників.

Кожен учасник коротко описує свій емоційний стан і свої очікування від майбутнього заняття.

Час проведення: 10 хвилин.

2) Техніка «Посудина і меч»

Цілі: визначення та відображення жіночого та чоловічого архетипів в структурі особистості, ідентифікація особистості зі своїм гендерним началом..

На аркуші А4 за допомогою олівців чи фарб намалюйте посудину і меч. Особи пропонують зліпити вищезгадані об'єкти. Після закінчення роботи людина розміщує намальовані чи виліплені об'єкти перед собою і записує відповіді на запитання, подані у рефлексивному аналізі.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Як відчуває себе посудина?

– Як відчуває себе зброя?

– Що думає посудина про зброю?

– Що думає зброя про посудину?

– Який образ з'явився першим?

– Хто із них важливіший і чому?

Продовження додатку В

– У яких стосунках між собою посудина і меч?

– Чи подобаються вони Вам? Якщо так, то чим?

– Наскільки їм комфортно знаходитися поруч?

– Який девіз у посудини? У меча?

Деякі аспекти інтерпретації:

Посудина є символічним відображенням жіночності, а зброя – маскулінності, тому кожен із цих об'єктів вказує на особливості та потенціал, вплив на розвиток особистості. Характеристики посудини та зброї свідчать про сильні сторони жіночості чи маскулінності в структурі особистості. Важливо зафіксувати чи взаємодіють або ж конфліктують між собою посудина та меч, як символи маскулінності і фемінності. Також слід відзначити, які ресурси для самовдосконалення особистості містить кожна з них.

Час проведення: 40 хвилин.

3) Техніка «Куб сексуальності».

Цілі: усвідомлення сексуальності та її зв'язок з різними сферами життя особистості.

Завдання для клієнта – сконструювати куб власної сексуальності, опираючись на її фізичний, афективний, раціональний, соціальний та духовний вимір.

На аркуші А4 намалювати куб, а кожен його грань потрібно розфарбувати у довільний колір, базуючись на власних відчуттях. Позначити основу та всі інші грані відповідно до вищезгаданих вимірів сексуальності. Далі необхідно дати відповідь на запропоновані запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та відчуття викликає у Вас куб?

– Чи подобається Вам цей куб?

– Яка грань подобається найбільше?

– З яким кольором асоціюється кожна грань куба і чому?

– Тілесна грань: Наскільки Ви уважні до своїх тілесних відчуттів і сексуального збудження? Наскільки Вам приємні дотики та фізичний контакт?

– Афективна грань: Наскільки у Вас виражена потреба в емоційно близьких стосунках? Наскільки для Вас важливим є обмін вербальними та невербальними проявами власних емоцій та почуттів?

– Раціональна грань: Наскільки часто Ви фантазуєте про секс, уявляєте сексуальні зв'язки? Наскільки для Вас важливо усвідомлювати та аналізувати сексуальні стосунки?

– Соціальна грань: Наскільки часто інші називають Вас сексуальним (-ою), як вони пояснюють Вашу сексуальність? Чи важливо Вам, щоб Вашу сексуальність помічали інші?

– Духовна грань: Наскільки Ваша сексуальність визначає стиль життя і як пов'язана із системою цінностей?

Деякі аспекти інтерпретації:

Інтерпретація перш за все здійснюється відповідно до розподілу кольорів у кубі. Варто звернути увагу на основу куба та вимір сексуальності, що розміщений саме у цьому місці. Слід звернути увагу на грань, яку особа почала розмальовувати першою, а яка залишена насамкінець. Час проведення: 50 хвилин.

4) Техніка «Пік сексуальності».

Цілі: позитивна установка на власну сексуальність, пошук ресурсу та підкріплення сексуального «Я».

Клієнту пропонують пригадати момент, коли він відчував себе максимально сексуальним. У спогадах варто зосередитися на усіх деталях: місці, порі року, події, ситуації, віковому періоді, емоціях, станах.

Продовження додатку В

Після цього пропонують клієнту намалювати себе і цю ситуацію. Після цього пропонують описати цей малюнок, проте розповідь варто починати від третьої особи однини, а саме

«Він/вона сексуальна, бо....»

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яке його/її ім'я?
- Скільки йому/їй років?
- Які емоції він/вона переживає?
- Де він/вона знаходиться?
- Хто біля нього/неї?
- Чим він/вона займається?
- Що вказує на його/її сексуальність?
- Чи знаєте він/вона, що сексуальний/на?
- Чи говорить йому/їй хтось про це?
- Що він/вона може побажати чи порадити іншим для розвитку сексуальності?

Деякі аспекти інтерпретації:

Під час аналізу особливостей сексуальності варто акцентувати увагу на домінуючих каналах прояву сексуальності (тілесному, емоційному, поведінковому). Вік, події та емоції вказують на контекст презентації власної ситуації клієнтом.

Важливо зафіксувати кому презентована сексуальність (собі, іншим, партнеру, протилежній статі загалом), що свідчить про особливості розвитку сексуальності.

«Філософія» власної сексуальності та специфіка її формування відображені у побажаннях чи порадам іншим..

Час проведення: 30-40 хвилин.

5) Рефлексія, прощання.

Цілі:

- Підвести підсумки заняття;
- Отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу.

Психолог запитує учасників про те, що більше/менше всього запам'яталося, що було найцікавіше, яке їх самопочуття на даний момент.

Час проведення: 15-20 хвилин.

## **Заняття № 6**

Мета: формування позитивного самоствавлення.

1) Привітання.

Мета: встановлення контакту, прояснення емоційного стану учасників.

Кожен учасник коротко описує свій емоційний стан і свої очікування від майбутнього заняття.

Час проведення: 10 хвилин.

2) Вправа «Погляд на себе очима закоханої людини».

Мета: відтворення адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе.

Інструкція: «Сядьте зручніше, закрийте очі, максимально розслабтеся. Зараз ви станете письменником. Ви пишете книгу, у якій одним з героїв, які сформували ваше життя таким, яким воно є, є ви самі.

Вам треба вирішити, хто з людей, вам відомих, любить вас. Не так важливо, чи любите ви цих людей, але надзвичайно важливо знати, чи люблять вони вас. Виберіть з них одну людину і уявіть таке.

Ви сидите за столом. Перед вами друкарська машинка, папір, олівець. Навпроти вікно, в яке ви час від часу визираєте. Там, десь за вікном, живе і щось робить в цю хвилину та сама людина, яка любить вас. Прийшов час у вашій книзі написати і про неї.

Продовження додатку В

Ви відкидаєтеся на спинку стільця, роздумуєте про неї, думаєте, як би ви могли описати цю людину, висловити словами те, що робить її особливою. Ви підбираєте такі слова, які дозволять читачеві побачити цю людину вашими очима - такою, якою бачите її ви. Тому ви описуєте всі її своєрідні звички, вирази, манери, які відрізняють цю людину від інших. Ви згадуєте і описуєте словами її почуття гумору, розум, її слабкості, сильні

сторони, маленькі та великі, все те, що в поєднанні створює її унікальну особистість. Ви прислухаєтеся до власного опису і намагаєтеся проаналізувати свої почуття по відношенню до цієї людини, там, за вікном. Ваш опис підходить до кінця; ви намагаєтеся подивитися на зроблене з іншої позиції і точки зору. Ви впливаєте зі свого крісла і впливаєте в тіло людини, яку тільки що описували. Ви стаєте людиною, яка вас любить. З цієї нової позиції ви дивляєтеся в себе, хто тільки що був так захоплений написанням своєї книги. Ви бачите себе очима людини, яка вас любить. Ви бачите власні слова, жести, манери, описані людиною, яка вас любить. Дивляєтеся в самого себе очима людини, яка вас любить, ви дізнаєтеся якості і властивості, які ви не знали або які інші звикли вважати недоліками. Ви «переглядаєте» думки і спогади людини, яка вас любить, і розумієте, що вас є за що полюбити. Можна просто існувати і тим самим робити життя іншої людини повніше і більш значущим. Ви бачите і чуєте все те, що ця людина так цінує в вас. Добре запам'ятавши все щойно почуте і побачене, ви повільно починаєте повертатися в самого себе, знаючи, хто ви є для людини, яка вас любить».

Обговорення:

Учасники розповідають про свої почуття після вправи і відзначають різницю між безоціночною любов'ю, прийняттям себе таким, який є, і оцінюванням в категоріях «добре - погано».

Час проведення: 30-40 хвилин.

3) Техніка «Зміна способу життя».

Цілі:

- Актуалізація життєвих цінностей, мотивів, ресурсів особистості;
- Формування позитивного образу майбутнього.

Учасникам пропонується письмово відповісти на наступні питання:

1. Що значить для мене моє життя зараз?
2. Що воно могло б означати?
3. Що моє життя означає для інших зараз?
4. Що воно могло б означати для інших?
5. Що є для мене дійсно важливим? (Вкажіть п'ять речей, явищ і т. д., які ви цінуєте найбільше в житті)
6. Які мої ціннісні пріоритети? (Розташувати їх в порядку значимості)
7. Наскільки мій нинішній спосіб життя відображає ті цінності, які для мене важливі?
8. Які три дії я можу зробити, щоб змінити життя на краще?
9. Що ще я для цього зроблю?
10. Які зобов'язання надають моєму життю сенс?
11. Які переживання надають моєму життю сенс?
12. Які досягнення надають моєму життю сенс?
13. Що змушує моє серце співати?
14. Що служить для мене постійним джерелом радості?
15. Що дозволяє мені відчувати себе по-справжньому щасливим?
16. Що просто приносить мені регулярне задоволення?

Продовження додатку В

17. Наскільки зараз мій спосіб життя вміщує і включає:

- то, що надає моєму життю сенс?
- те, що змушує моє серце співати?
- те, що служить для мене джерелом радості?
- те, що дозволяє мені відчувати себе по-справжньому щасливим?
- те, що регулярно приносить мені задоволення?

18. Які три дії я можу зробити, щоб в моєму житті стало більше того, що надає моєму життю сенс?

19. Які три дії я можу зробити, щоб в моєму житті стало більше того, що змушує моє серце співати?

20. Які три дії я можу зробити, щоб в моєму житті стало більше того, що робить мене по-справжньому щасливим?

21. Які три дії я можу зробити, щоб в моєму житті стало більше того, що служить для мене постійним джерелом радості?

22. Які три дії я можу зробити, щоб в моєму житті стало більше того, що регулярно приносить мені задоволення?

Далі учасникам пропонується поділитися своїми відповідями (за бажанням).

Питання для шерінгу:

1. Які почуття викликала вправа?

2. Якою мірою в описі вашого способу життя було присутнє ставлення до свого тіла?

Час проведення: 50 хвилин.

4) Рефлексія, прощання.

Цілі:

- Підвести підсумки заняття;
- Отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу;
- Підвести підсумки корекційної програми.

Психолог запитує учасників про те, що більше/менше всього запам'яталося, що було найцікавіше, яке їх самопочуття на даний момент.

Час проведення: 15-20 хвилин.