

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  
\_\_\_\_\_ Е. Лузік  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р..

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Гендерні особливості сприйняття власного тіла студентською молоддю»**

Виконавець: студентка 427 групи Решетнікова Анна Олегівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Смолінчук Лариса Симонівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Бородінова Л.Ю.  
(підпис)

КИЇВ 2021

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

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Решетнікової Анни Олегівни

1. Тема дипломної роботи «Гендерні особливості сприйняття власного тіла студентською молоддю» затверджена наказом ректора від 26.03.2021р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 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 62 сторінки, з них обсяг основного тексту 39 сторінок, список використаних джерел нараховує 35 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Робота налічує: 4 таблиці на 5 сторінках.

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	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи (доповідь та презентація роботи)	17.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10.	Захист роботи (доповідь та презентація роботи)	17.06.2021	

Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_  
(підпис керівника)

Смолінчук Л.С.  
(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_  
(підпис випускника)

Решетнікова А.О.  
(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Гендерні особливості сприйняття власного тіла студентською молоддю»: 65 сторінок, 35 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – сприйняття власного тіла студентами.

Предмет – гендерні особливості сприйняття власного тіла студентською молоддю.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю.

У дипломній роботі розкрито сутність понять: гендерна ідентичність, гендер, образ тіла, сприйняття власного тіла, студентська молодь, тілесне «Я», бодіпозитив. 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 «гендерна ідентичність» були описані її поняття, процес формування в психіці людини, різниця з фізичною статтю та стан гендерної ідентичності сучасної студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає в застосуванні діагностичних методик для дослідження гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю та розробці психокорекційної програми для корекції негативного сприйняття власного тіла.

ГЕНДЕР, ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ, ОБРАЗ ТІЛА, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ТІЛЕСНЕ «Я»

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ТІЛА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Дослідження феномена образу тіла в психології.....	6
1.2. Формування гендерної ідентичності у студентської молоді.....	13
Висновки до першого розділу.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ТІЛА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ.....</b>	<b>19</b>
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерної ідентичності та сприйняття власного тіла студентською молоддю.....	21
2.3. Психокорекційна програма корекції негативного образу власного тіла.....	25
2.4 Бодіпозитивний рух як засіб прийняття власного тіла.....	28
Висновки до другого розділу.....	30
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>32</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>36</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>40</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У 21 сторіччі під впливом нереалістичних стандартів краси негативізується сприйняття власного тіла, виникає бажання бути схожим або схожою на недосяжний ідеал. Саме це може призвести до сумних наслідків, адже, аби виглядати привабливо, люди іноді вдаються до крайніх заходів: пластичні операції, довгі та виснажливі тренування, обмеження або навіть повна відмова від їжі, навмисне зараження свого організму паразитами. Найбільше цьому впливу піддаються підлітки та студентська молодь, що вкрай негативно відображається на їх самооцінці.

Незадоволеність своїм тілом поширена, насамперед, саме серед жінок, і це інтерпретується не як результат індивідуальної патології, а як планомірний соціальний феномен, як неминучий вплив громадських стереотипів.

З образом власного тіла пов'язана гендерна ідентичність, яка не є автоматичною надбудовою над біологічною статтю, а так само поетапно формується в особистості у ході виховання та соціалізації. Причиною їх зв'язку є те, що однією з груп стереотипних рис фемінності-маскулінності є саме зовнішність та образ «ідеального тіла», який закладається людині в процесі соціалізації.

У наукових дослідженнях проблема сприйняття образу тіла і власне поняття «образ тіла» представлені у роботах таких вчених як : О.Е. Газарова, О.Ш. Тхостов, О.А. Заржицька, С.Л. Алмазова, О.Т. Соколова, В.В. Кисляковський, І. М. Кльоцкова, П. Ф. Шилдер, О. В. Лаврова, Б. Браун, Т. Ф. Кеш, І. Г. Малкіна-Пих та інших.

Проблема гендерної ідентичності активно почала розроблятися в 1960-1980-х роках. Дослідниками виділяються різні механізми конструювання гендерної ідентичності, а уявлення про ці механізми спираються на різні теоретичні платформи (С. Бем, С. де Бовуар, К. Гілліган, Л. Ірігарей, Ю. Крістева, М. Мід, Г. Парсон, З. Фрейд, К. Хорні, М. Чодороу, Е. Еріксон та інші). У вітчизняній психології проблемою гендерної ідентичності або близькими до неї питаннями займалися В. С. Агеєв, Ю. Є. Альошина, Н. В. Антонова, О. В. Вороніна, Н. В.

Дворянчиков, І. А. Жеребкина, О. В. Здравомислова, В. О. Каган, І. С. Клецина, Я. Л. Коломінський, І. С. Кон, В. С. Мухіна, Л. В. Попова, Л. Б. Шнейдер 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 нашої дипломної роботи: «Гендерні особливості сприйняття власного тіла студентською молоддю».

**Мета** дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю.

Реалізація поставленої мети дослідження передбачає розв'язання таких **завдань:**

1. Здійснити теоретичний аналіз джерел з проблеми формування образу власного тіла та гендерної ідентичності в психології.
2. Провести експериментальне дослідження гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих даних у результаті практичного дослідження з означеної проблематики.
4. Розробити психокорекційну програму щодо формування позитивного образу власного тіла.

**Об'єкт** – сприйняття власного тіла студентами.

**Предмет** – гендерні особливості сприйняття власного тіла студентською молоддю.

**Методи дослідження:**

*теоретичні:* аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація літератури, узагальнення та порівняння теоретичних і експериментальних даних, формулювання 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 було використано ряд психодіагностичних методик: статево-рольовий опитувальник С. Бем, який діагностує психологічну стать та визначає гендерний тип особистості (маскулінний, фемінний, андрогінний); методику дослідження гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера для визначення рівня розвитку гендерної ідентичності; опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи для діагностики рівня задоволеності власним тілом.

Практичне значення дослідження полягає в застосуванні діагностичних методик для дослідження гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю та розробці психокорекційної програми для корекції негативного сприйняття власного тіла. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами під час роботи з проблемами самоприйняття, самоствавлення та негативного сприйняття образу власного тіла у студентської молоді.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 35 найменувань, 3 додатки на 23 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 39 сторінках і містить 4 таблиці. Загальний обсяг роботи – 65 сторінки.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ТІЛА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДЦЮ

### 1.1. Дослідження феномена образу тіла в психології

Феномен образу тіла протягом останнього століття досліджувався вченими з медичних, філософських, культурологічних і психологічних дисциплін, що призвело до виникнення численних теорій і концепцій. Вивченням образу тіла у вітчизняній психології займалися такі дослідники, як О. Е. Газарова [7], О. Ш. Тхостов [30], О. О. Заржицька [12], С. Л. Алмазова [1], О. Т. Соколова [27] та ін. Психологія тілесності є однією з фундаментальних дисциплін, які вивчають специфіку феномена образу тіла і динаміку його розвитку. Як пишуть В. В. Кисляковська та І. М. Кльоцкова [14], у вітчизняній психології методологічною основою даної наукової парадигми виступає культурноісторична концепція розвитку психіки Л. С. Виготського. Згідно даної концепції, тіло людини дано їй в культурно-модульованому вигляді і укладено в певний історичний і культурний контекст. Можливо припустити, що відступ від культурного шляху розвитку і є однією з основних психологічних передумов порушень тілесних функцій і виникнення психосоматичних захворювань. Культурно-історичний підхід не тільки розглядає тілесність як предмет природничо-наукового аналізу, але і включає її в глобальний контекст гуманітарного знання (психологічного, філософського, культурологічного, етнографічного).

На думку О. Т. Соколової, першим саме поняття «образ тіла» ввів П. Ф. Шилдер, визначивши його як суб'єктивне переживання людиною свого тіла, тобто як психічний просторовий образ, який, на його думку, формується в міжособистісній взаємодії [27]. Вчений зробив припущення про те, що образ розвивається і підтримується враженнями, заснованими на тілесних відчуттях і

стимулах, які сприймаються органами чуття. Таким чином, на думку П. Ф. Шилдера, між тілом людини і навколишнім світом відбувається постійна динамічна взаємодія.

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. Наприклад, М. Ю. Дурнева вказує, що «... формування образу тіла починається на ранніх етапах розвитку «Я» дитини, і конструювання образу тіла тісно пов'язане з нейрофізіологічною схемою тіла» [11, с. 3]. При цьому суб'єктивний образ тіла, що включає в себе все різноманіття свідомих і несвідомих ідей і уявлень людини про його тілесність, має в своєму складі і такі репрезентації, які суперечать фізіологічним функціям тіла або навіть ігнорують їх. Звідси випливає, що оптимальний образ тіла для людини – це, за М. Ю. Дурневою, «...такий образ тілесного Я, в якому репрезентації нейрофізіологічно сформованих образів тіла вдало поєднуються з її свідомими і підсвідомими уявленнями про свою зовнішність» [11, с. 4].

У сприймання людиною свого тіла входять психічні, емоційні і соціальні аспекти: думки і почуття з приводу своєї зовнішності, попередній життєвий досвід, ставлення соціального оточення, фізичні відчуття, проєкції і очікування.

Ф. Дольто [9], А. Лоуен [18] вивчали вплив реакцій і інтересу інших людей до чийогось тіла на розвиток образу тіла. Ранній досвід дотику є важливим засобом, за допомогою якого немовлята формують своє внутрішнє відчуття імпульсу і отримують задоволення від свого тіла. Дотики виступають в якості невербальних послань, які в подальшому можуть вплинути на формування образу тіла (наприклад, тілесний досвід дитини, яку рідко брали на руки або тримали невпевнено, буде значно відрізнятися від досвіду дитини, яку тримали на руках часто, впевнено і дбайливо). Варто відзначити, що вербальні і невербальні реакції інших людей продовжують впливати на образ тіла протягом усього життя. На думку О. В. Буренкової, образ тіла має в своїй структурі, крім усвідомлення свого тіла і його функцій, дієвого управління первинними процесами тіла, оцінки «Я» з боку інших, включаючи культурні норми, що стосуються фізичної привабливості [4].

Образ тіла є багатовимірним поняттям, хоча сутність цих вимірювань ще не зовсім ясна. О. В. Буренкова в якості таких вимірювань наводить такі: сприйняття, ставлення, поведінку, емоції, страх ожиріння, спотворення сприйняття тіла, незадоволеність тілом, когнітивно-поведінкові аспекти сприйняття тіла, оцінку, перевагу стрункості і обмежувальну харчову поведінку [4]. Очевидно, що природа аспектів, що входять до складу моделі образу тіла, дуже різноманітна.

Як пише Н. А. Камінська, американський психолог П. Д. Слейд розглядає образ тіла як «... вільне уявне представлення обрисів, розміру і форми тіла, і уявлень, які утворюються під впливом різноманітних історичних, культурних і соціальних, індивідуальних і біологічних факторів» [13, с. 46]. Інші дослідники (Б. Браун, Т. Ф. Кеш), за даними Н. А. Камінської, на перший план висувують такі вимірювання образу тіла, як сприйняття і установки [13]. Існує, крім того, модель з чотирьох вимірювань, куди входять побоювання щодо надмірної ваги, спотворення сприйняття тіла, прагнення до стрункості та незадоволеність тілом. З різних моделей образу тіла впливають і різні методи його оцінки, що ускладнює зіставлення результатів досліджень.

Незважаючи на це, всі актуальні дослідження феномену образу тіла включають в себе щонайменше одне з наступних чотирьох вимірів: сприйняття, мислення, емоції і поведінку. Ці аспекти особливо зручні тим, що вони прості, функціональні та доступні для тестування.

Сприйняття образу тіла визначається І. Г. Малкіною-Пих як «... точність судження з приводу розміру, форми і ваги тіла, а також його пропорцій» [20, с. 227]. Тому вивчення даного аспекту включає оцінку точності визначення розміру тіла, як на рівні окремих частин тіла, так і в цілому.

Крім того, в структуру образу тіла входять афективний і когнітивний аспекти. Афективний компонент містить почуття, які відчуває людина з приводу власної зовнішності. Пізнавальний аспект пов'язаний з думками і переконаннями щодо форми і зовнішнього вигляду тіла.

На виділенні афективного і когнітивного аспектів образу тіла наполягають такі дослідники, як Д. Харкорт [24], Н. Рамсі [24], Н. О. Ніколаєва [23],

Т. А. Мешкова [23], які виявили, що люди мають як раціональне, так і емоційне уявлення про розмір тіла. Під емоційним уявленням про своє тіло мається на увазі емоційно-ціннісне ставлення до власної зовнішності, сюди входять такі поняття, як задоволеність тілом, його значимість і цінність».

На думку О. В. Лаврової, раціональне уявлення про розмір свого тіла містить такі поняття, як точність, недооцінка, переоцінка і спотворення в сприйнятті тіла [17]. Важливість такого поділу підтверджують також дослідження І. Г. Малкіної-Пих [21], А. М. Дорожевець [10]. Поведінковий аспект образу тіла можна розглядати також і як прояв або наслідок інших вимірів.

На даний момент образ тіла в основному розглядається як складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок і уявлень, що відносяться до тілесної зовнішності і функцій тіла. Багато авторів вважають, що образ фізичного «Я» має складну структуру.

Як описує О. Т. Соколова, В. Шонфельд виділяє наступні складові образу тіла:

- 1) актуальне суб'єктивне сприйняття тіла - як зовнішності, так і функціональних здібностей;
- 2) інтерналізовані психологічні чинники, що сформувалися в результаті емоційного досвіду, в тому числі спотворення концепції тіла, які проявляються в соматичних ілюзіях;
- 3) соціальні фактори, представлені реакціями соціального оточення на зовнішність людини і культурними нормами, що зачіпають сферу тілесності;
- 4) ідеальний образ тіла - установки, засновані на порівнянні свого тіла з тілами інших людей і з їх уявленнями [27].

Таким чином, багато вчених (П. Д. Тищенко [28], В. С. Мерлін [22], І. І. Чеснокова [31], А. І. Сільвестрі [26]) приходять до висновку, що психологічні механізми і передумови формування образу тіла детерміновані як соціальними детермінантами, так і самовідчуттями індивіда. І. С. Кон виділяє, наприклад, в якості механізмів формування образу тіла засвоєння оцінок інших людей, соціальне зіставлення і самоатрибуцію [16].

П. Д. Тищенко, продовжуючи описану парадигму осмислення взаємозв'язку духовного і тілесного, розуміє тіло як «...відкрити чуттєвому погляду зовнішню форму людини» [28, с.71]. Тіло є бар'єром, що не пропускає погляд всередину, і в цьому опорі полягає його фізична реальність. Але, в той же час, зовнішність людини завжди в тій чи іншій мірі виступає відображенням її особистості, характеру, переваг - таким чином, тіло, безсумнівно, відображає і психологічну реальність. Продовжуючи розвивати проблему бар'єрності і проникненості, О. Ш. Тхостов оцінює кордон тілесності як «...область, де співзвуччя суб'єктних і об'єктних впливів досягає величини, за якої вона вже не може розглядатися як «моя», але ще не може бути віднесена до «тої, що мені не належить» [30, с.112]. Якесь явище може стати «моїм», коли воно перестане бути явищем і стане освоєним, «прозорим», підконтрольним суб'єкту. Зовнішній і внутрішній кордони тіла пов'язані зі зверненням до зовнішнього і внутрішнього світу і простору: поверхня тіла є зовнішнім кордоном, і, в той же час, факт існування тіла як соціокультурного утворення свідчить і про наявність внутрішнього кордону, який визначає більшою мірою навіть не реальне тіло, а його свідомий образ.

У зарубіжних дослідженнях, на думку Н. А. Камінської, П. Шилдер був першим, хто переніс вивчення феномена образу тіла з області невропатології в площину біопсихології, визначаючи в своїй роботі «Образ і зовнішній вигляд тіла людини» образ тіла як «...багатогранний феномен» [13, с. 45]. Автор вважав, що образ тіла являє собою, перш за все, картину тіла, якою вона представлена в свідомості індивіда, тобто образ тіла тут виступає в якості схеми тіла. Ця картина утворюється завдяки відчуттям від свого тіла, які виникають, коли людина бачить якусь частину поверхні свого тіла, або ж сприймає її з допомогою будь-якої іншої форми чутливості - тактильної, температурної, больової. Крім того, існують пропріорецептивні відчуття і відчуття, які надходять від внутрішніх органів, а також безпосереднє сприйняття єдності тіла. Н. А. Камінська вказує, що деякі дослідники, наприклад, американський психолог М. Хед, відводять важливу роль положенню тіла (постуральній моделі тіла), і розуміють образ тіла як «...тривимірний образ себе, який є у кожного індивіда» [13, с. 51-52]. Припускаючи, що така «схема» не є

простою сумою відчуттів і сприйняття, але також включає в себе і розумові образи, уявлення, її можливо розглядати в якості образу тіла.

В подальшому на перший план вийшов когнітивно-біхевіоральний підхід до дослідження образу тіла, представниками якого, за описом Н. А. Камінської, є Ф. Шонц, Т. Ф. Кеш, Е. Ф. Вільямс, Х. Маркус [13]. Даний підхід вивчає когнітивну обробку інформації, що стосується образу тіла, і визначає активізуючі події для такої обробки (в якості таких подій може виступати порівняння свого тіла з тілами інших людей, заняття спортом, носіння певного одягу, вивчення себе в дзеркалі і т. д.). Когнітивна обробка являє собою внутрішній діалог, що включає емоційно-детерміновані автоматичні думки і висновки з приводу свого тілесного вигляду.

Значним параметром оцінки наявного образу тіла є міра його схематичності або масштаб і стабільність когнітивних узагальнень про своє тіло, що утворилися в результаті минулого досвіду. Під схемою мається на увазі сукупність сформованих когнітивних узагальнень про себе, яка може містити також когнітивні помилки і спотворення. На думку О. Р. Тучиної, індивід буде більш гнучкий і пластичний в процесі перетворення образу тіла, якщо схематичність сприйняття тіла мінімальна [29].

Н. А. Камінська, А. М. Айламазян також звертаються до психодинамічного напрямку, представленому роботами Д. Крюгер, М. Таргет, М. Мейн, в якому тепер велике значення надається теорії прихильності і іншим процесам раннього розвитку, що впливає на розвиток образу тіла [13]. Сучасними представниками психоаналізу розробляються концепції про зв'язок психічної організації і тілесного розвитку. Тілесний досвід тут позначається як тілесне «Я» - це поняття, що не тотожне терміну «образ тіла», але включає його в себе. Тілесне «Я» є динамічною ієрархічною системою переживань і когнітивних операцій, що розвиваються від образів і слів до абстракцій більш складного рівня, і координуючих загальний психологічний досвід.

У 90-ті роки, як пише А. М. Дорожевець, К. Томпсон створив систему діагностики та оцінки порушення образу тіла стосовно проблеми ожиріння і розладів харчової поведінки [10]. У своїх дослідженнях він оперував когнітивно-

біхевіоральною і феміністичною парадигмами розуміння образу тіла. Істотний внесок був зроблений в сфері терапії порушень образу тіла, а також в дослідженні образу тіла і порушень харчової поведінки серед дітей та підлітків. Робота Л. Джексон «Зовнішність і стать: Соціобіологічні і соціокультурні перспективи», на яку посилається в своїй статті С. С. Татаурова, об'єднує досвід досліджень образу тіла і соціокультурних чинників, обумовлених гендерними відмінностями і оцінками людей привабливості свого зовнішнього вигляду [2].

Знаменним моментом в дослідженні образу тіла є створення валідних психодіагностичних методик, здійснене Т. Ф. Кешем. Авторські методики MBSRQ-AS (багатокомпонентний опитувальник ставлення до власного тіла), BISS (шкала станів способу тіла), ASI (опитувальник уявлень про зовнішність), BIQLI (вплив способу тіла на якість життя), SIBID (ситуативна незадоволеність образом тіла) стали застосовуватися в роботі з різними категоріями пацієнтів, незадоволених своєю зовнішністю [12].

Соціокультурний підхід, описаний в статті Н. А. Камінської, А. М. Айламазян, представлений роботами М. Таггермана, Д. К. Томпсона, Л. Кларк [13]. Ця парадигма виникла на рубежі психології та соціології, її розробки ґрунтуються на загальному методологічному принципі пріоритетної ролі культурних цінностей у розвитку ставлення людини до власного тіла. Представники соціокультурного підходу аналізують погляди про тілесну привабливість в різних культурах, умови їх інтродукції особистістю, їх значення для міжособистісної взаємодії і вплив на соціальний статус. Як пише О. О. Заржицька, соціокультурний підхід вказує на те, що в різні історичні епохи ті чи інші тілесні характеристики корелювали в суспільній свідомості з певними особистісними рисами (наприклад, на початку минулого століття худоба в США асоціювалася з хворобою через епідемії туберкульозу, зараз же жіноча худоба уособлює силу волі, красу та ін.). В останні тридцять років помітно збільшилася кількість науково-дослідних робіт, виконаних в рамках даного напрямку [12].

Останнім часом наростаючу популярність набувають дослідження впливу мас-медіа на сприйняття людиною свого образу тіла. Одне з головних питань, що

постають перед вченими, полягає в визначенні причин чутливості індивідів до пропагованих ідеалів зовнішньої краси.

Н. А. Камінська також звертає увагу на існування феміністичних концепцій образу тіла, які розробляються такими авторами як Дж. Бутлер, Л. Берк, С. Бордо [13]. Дослідження авторів даного напрямку показують, що незадоволеність своїм тілом поширена, насамперед, саме серед жінок, і це інтерпретується не як результат індивідуальної патології, а як планомірний соціальний феномен, як неминучий вплив громадських стереотипів. Жінка в сучасному суспільстві асоціюється з тілом, жіночі образи в мас-медіа об'єктивізовані, тобто мається на увазі, що, за словами Н. А. Камінської, «... жінки і дівчатка є об'єктами, яким дають оцінки в залежності від того, наскільки їх тіла наближені до соціальних стандартів» [13, с. 55]. Тому формується особлива жіноча самосвідомість, і жіноча самооцінка стає вкрай залежною від думки суспільства і оточуючих людей, особливо - чоловіків.

Таким чином, феномен образу тіла, введений П. Ф. Шилдером і визначений ним як «суб'єктивне переживання людиною свого тіла», нині розглядається як складний конструкт, що включає в себе психологічні, нейрофізіологічні і соціальні складові. Усвідомлюючи вплив образу тіла на самосвідомість в цілому і на такі показники, як якість життя, слід визнати необхідність подальшого вивчення даного феномена.

## **1.2. Формування гендерної ідентичності у студентської молоді**

Одним із важливих завдань сучасного суспільства на сьогоднішній день є усвідомлення необхідності вирішення проблем, пов'язаних з гендерною ідентичністю сучасної студентської молоді.

У сучасній науці часто використовується поняття «гендер». Дискусії про термінологію тривають як у вітчизняній, так і зарубіжній науці, в тому числі, багато критичних зауважень про необґрунтованість вживання даного поняття. В психології та соціології переважно вживається термін «гендер», таким чином підкреслюється, що більшість відмінностей між чоловіком і жінкою створюються культурою та



соціумом, а при вживанні терміна «стать» підкреслюється, що всі відмінності є прямими. Отже, гендер має на увазі, перш за все, соціальне ставлення (не біологічна стать), або репрезентація кожної людини як особистості в рамках специфічних соціальних відносин [8].

Конструкція гендерів одночасно є продуктом і процесом уявлення, як про самого себе, так і про інших. Основна ідея полягає в тому, що соціальна стать не може бути вродженою, вона набувається. Стадії набуття статі представляють собою процес формування гендеру в послідовному просуванні від біологічного до соціального напрямку [15].

Гендер є таким соціокультурним конструктом статі, в якому синтезований весь комплекс заданих ознак і характеристик, властивих чоловічій і жіночій поведінці: стиль життя, спосіб мислення, норми, переваги та ін. Якщо біологічна стать характеризується як набір генетично заданих анатомо-фізіологічних ознак людини, то гендер формується на базі конкретного соціокультурного контексту в конкретний історичний період і, відповідно, він різниться у часі і просторі. Якщо гендер розглядати як конкретний продукт соціалізації, то стать - це певний результат еволюції [3].

Гендерна ідентичність - усвідомлення своєї приналежності до чоловічої або жіночої статі, осмислення себе з культурними уявленнями про мужність і жіночність [15]. Гендерна ідентичність формується в результаті процесу взаємодії «Я» і інших аспектів, за фактом проявляється як значущий суб'єктивний досвід психологічної інтеріоризації чоловічих/жіночих рис.

В цілому, гендерна ідентичність передбачає ототожнення себе з тою чи іншою статтю, ставлення до себе як до представника певної статі з конкретними особистісними характеристиками, а також оволодіння відповідною даній статі поведінкою. Таким чином, в рамках гендерної ідентичності у людини виникає цілісне уявлення про себе. Так, уже з раннього віку людина ототожнює себе з певною статтю, у неї виникає суб'єктивне «почуття статі» і розвиваються певні характеристики особистості – маскулінні або фемінні. Необхідно відзначити, що дані особистісні характеристики можуть не збігатися зі статтю: так, чоловік може

мати фемінні риси, а жінка може проявляти маскулінні характеристики, можливі і варіанти поєднання і тих і інших рис. В такому випадку гендерна ідентичність буде андрогінною.

Гендерна ідентичність є одним з компонентів ідентичності і співвідноситься з іншими аспектами загальної ідентичності особистості. Під гендерною ідентичністю часто мається на увазі такий аспект самосвідомості, який пов'язаний з переживанням приналежності до певної статі, включаючи сформовані типи, властиві для даної статі поведінки і особистісні характеристики. Конструювання гендеру відбувається протягом дорослішання людини і включає в себе як свій особистісний образ, так і й образ тієї групи, до якої конкретна особистість належить.

Необхідно відзначити, що практично всі вчені, які займаються дослідженням гендерної ідентичності, вказують на її системний характер. У цьому сенсі ідентичність не просто стає компонентом гендеру та, відповідно, показує зв'язок ідентичності з культурою, соціумом, статтю, а є значущою характеристикою, яка безпосередньо пов'язана з різними аспектами прийнятого особистістю образу «Я». Основною в теоріях формування гендерної ідентичності є соціально конструктивістська позиція, в рамках якої вказується, що гендерна ідентичність формується соціумом або дається безпосередньо їм, а згодом переживається кожною конкретною людиною як особистісний аспект. Таким чином, можна стверджувати, що гендерна ідентичність завжди характеризується саме як особистісна характеристика.

Гендерна ідентичність представлена трьома основними компонентами, такими як:

- когнітивний - усвідомлення своєї приналежності до певної статі і ступеня типовості або нетиповості себе як представника цієї статі;
- афективний - оцінка людиною самої себе (своєї особистості, зовнішності, рольової поведінки) через співвіднесення з певними існуючими зразками «маскулінності» і «фемінності», усвідомлення і прийняття своєї біологічної статі;

- поведінковий - презентація себе (своєї особистості) як представника певної гендерної групи і вирішення криз ідентичності шляхом вибору поведінки відповідно до цінності своєї гендерної групи [19].

В даний час в українському суспільстві спостерігаються характерні тенденції, що впливають на формування гендерної ідентичності сучасної людини:

- радикальна трансформація традиційної статевої стратифікації, існуючої в суспільстві;
- зміна взаємовідносин між чоловіками і жінками: перехід від ієрархічного підпорядкування до рівноправності;
- ослаблення прояву статевої відмінностей в поведінці (цей факт обґрунтовується спільним навчанням і загальною трудовою діяльністю представників обох статей);
- значне перетворення культурних стереотипів маскуліності-фемінності сучасної людини.

В цілому, сучасні зразки маскуліності і фемінності не однозначні, суперечливі, мінливі, а необхідність побудови гендерної ідентичності існує. Сучасне суспільство, безумовно, відрізняється за своїми уявленнями про гендерну ідентичність, гендерні відмінності і гендерну рівність від попередніх культур. В преважаючому ступені такі трансформації впливають на сучасну студентську молодь, яка представляє собою динамічну і готову до інновацій частину суспільства, готову подолати гендерні нерівності, що проявляються.

Аналіз сучасної студентської молоді показує, що дана соціальна група зазнала ситуації соціальної та політичної нестабільності, економічних проблем, безлічі перетворень в суспільному і культурному житті. Разом з тим, на формування молоді значущий вплив мають процеси активного розвитку і повсюдного поширення віртуального спілкування [25]. Зазначені аспекти розвитку нинішньої молоді призвели до того, що для них норми життєдіяльності та громадські норми видаються дещо розмитими і невизначеними, що, безсумнівно, позначається на формуванні ідентичності - молоді люди можуть відчувати в цьому проблеми.

Складнощі в побудові ідентичності молодого людини в цілому природним чином відображаються на формуванні гендерної ідентичності зокрема.

### **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.

У сприймання людиною свого тіла входять психічні, емоційні і соціальні аспекти: думки і почуття з приводу своєї зовнішності, попередній життєвий досвід, ставлення соціального оточення, фізичні відчуття, проєкції і очікування.

На даний момент образ тіла в основному розглядається як складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок і уявлень, що відносяться до тілесної зовнішності і функцій тіла.

Гендерна ідентичність - усвідомлення своєї приналежності до чоловічої або жіночої статі, осмислення себе з культурними уявленнями про мужність і жіночність. Гендерна ідентичність формується в результаті процесу взаємодії «Я» і інших аспектів, за фактом проявляється як значущий суб'єктивний досвід психологічної інтеріоризації чоловічих/жіночих рис.

Гендерна ідентичність є одним з компонентів ідентичності і співвідноситься з іншими аспектами загальної ідентичності особистості. Під гендерною ідентичністю часто мається на увазі такий аспект самосвідомості, який пов'язаний з переживанням приналежності до певної статі, включаючи сформовані типи, властиві для даної статі поведінки і особистісні характеристики. Конструювання гендеру відбувається протягом дорослішання людини і включає в себе як свій особистісний образ, так і й образ тієї групи, до якої конкретна особистість належить.

Отже, так як гендерна ідентичність та образ тіла є у більшості своїй соціальними конструктами психіки людини, можна висловити припущення, що вони мають безпосередній вплив одне на одного за рахунок стереотипізації чоловічого або жіночого образу тіла.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ТІЛА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

#### 2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

У даному розділі розкриваються основні завдання психологічного дослідження щодо виявлення гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю, 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 та розгляд соціального руху як засобу вирішення даної проблематики.

Метою дослідження є вивчення гендерних особливостей сприйняття власного тіла та розробка психокорекційної програми.

Основними завданнями емпіричного дослідження є:

1. Проведення емпіричного дослідження гендерної ідентичності та ставлення до власного тіла студентською молоддю.
2. Розробка психокорекційної програми щодо корекції негативного образу власного тіла.
3. Розгляд бодіпозитивного руху як засобу прийняття власного тіла.

Для визначення типу гендерної ідентичності нами було використано методику «Статеврольовий опитувальник» (С. Бем).

Мета опитувальника полягає у діагностиці психологічної статі та визначенні типу особистості (маскулінний, фемінний, андрогінний).

Досліджуваним було запропоновано 60 рис характеру, наявність або відсутність яких треба було оцінити відповіддю «Так» чи «Ні» відповідно.

Друга обрана нами методика - «Методика дослідження гендерної ідентичності» Л. Б Шнейдера.

Мета методики: визначити рівень розвитку гендерної ідентичності у студентів.

Респондентам пропонувалося прочитати і підкреслити серед запропонованих слів асоціативного ряду ті, які, на їх думку, мають відношення до їхнього повсякденного життя чи власне до самих респондентів.

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

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.

Слід зазначити, що опитування респондентів мало певну послідовність. Учасниками даного експерименту стали студенти з різних ВНЗ України, віком від 18 до 22 років. Загальна кількість осіб, що була залучена до експериментального дослідження становила 40 осіб, з них 27 респондентів жіночої та 13 – чоловічої статі.

Дослідження проводилося в режимі онлайн, протягом одного тижня. Респондентам було надіслано форми з методиками, після проходження досліджувані мали надіслати результати.

Спочатку респондентам було запропоновано першу методику «статеворольовий опитувальник» (С. Бем). Перед її проведенням учасникам надавалася така інструкція: «Оцініть наявність (або відсутність) у себе названих нижче якостей. Можна відповідати тільки «Так» чи «Ні». Час для проходження методики не був обмежений.

Після завершення роботи над першим опитувальником респонденти перейшли до виконання другого - «Методика дослідження гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера». Досліджуваним пропонувалося інструкція «Прочитайте та

підкресліть серед запропонованих слів асоціативного ряду ті з них, котрі, на вашу думку, мають відношення до вас та вашого повсякденного життя».

Після завершення роботи над другою методикою, респонденти перейшли до виконання третьої методики «Опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи».

Досліджуванам надавалася така інструкція: «Оцініть кожне твердження за чотирьохбальною шкалою (0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»)».

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

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерної ідентичності та сприйняття власного тіла студентською молоддю**

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

В процесі проведення методики «Статеворольовий опитувальник» (С. Бем) на визначення типу гендерної ідентичності було встановлено, що фемінний гендер мають 20% студентів, андрогінний – 77,5%, а маскулінний – лише 2,5%.

Результати визначення типу гендерної ідентичності у студентської молоді подано у таблиці 2.2.1

*Таблиця 2.2.1*

### **Результати за методикою «Статеворольовий опитувальник» (С. Бем)**

Тип гендерної ідентичності	Фемінність	Маскулінність	Андрогінність
Кількість респондентів, у %	20%	2,5%	77,5%

Згідно з отриманими даними, можемо встановити факт, що більшість респондентів мають андрогінний тип особистості, що свідчить про наявність у характері як стереотипно жіночих, так і стереотипно чоловічих рис. При цьому їх гармонічність та взаємодоповнюваність підвищують адаптивні можливості людей,



що відносяться до даного типу. Найменша ж кількість респондентів має маскулінний тип, для якого характерні такі риси, як незалежність домінантність, схильність до ризику, самостійність, впевненість у собі та інші. Меншше чверті студентів є фемінними. Для них характерними є м'якість, чуйність, сором'язливість, ніжність, здатність до співчуття, співпереживання і тому подібне.

В процесі проведення другого опитувальника «Методика дослідження гендерної ідентичності», було виявлено, що у групи досліджуваних не виявлено псевдоідентичності, 30% респондентів мають передчасну ідентичність, 47,5% - дифузну, у 17,5% рівень розвитку гендерної ідентичності – мораторій і всього у 5% - досягнута позитивна ідентичність. Результати визначення рівня розвитку гендерної ідентичності у студентів наведено в таблиці 2.2.2.

*Таблиця 2.2.2*

**Результати за методикою «Методика дослідження гендерної ідентичності»  
(Л. Б. Шнейдера)**

Рівень розвитку гендерної ідентичності	Предчасна ідентичність	Дифузна ідентичність	Мораторій	Досягнута позитивна ідентичність	Псевдо-ідентичність
Кількість респондентів, у %	30%	47,5%	17,5%	5%	0%

Отримані результати дають можливість оцінити рівень розвитку гендерної ідентичності у студентської молоді. Більше чверті респондентів мають передчасну ідентичність, яка виникає в тих випадках, коли людина взагалі не робила незалежних життєвих виборів, ідентичність не усвідомлюється, скоріше це варіант нав'язаної ідентичності. Передчасна ідентичність дає найвищі показники по авторитарності і найнижчі - по самостійності. Майже половина респондентів мають дифузний рівень розвитку гендерної ідентичності. Це статус ідентичності, при якому немає стійких цілей, цінностей і переконань і спроб їх активно сформувати. Людина з дифузною (розмитою) ідентичністю може вступити в стадію мораторію і потім перейти до «зрілої ідентичності». Але вона може також назавжди залишитися на рівні передчасної ідентичності, відмовившись від активного вибору і

самовизначення, або піти шляхом дифузії. Менше 20% респондентів мають рівень розвитку гендерної ідентичності – мораторій. Це статус ідентичності, за якого людина перебуває в стані кризи ідентичності і активно намагається вирішити її, пробуючи різні варіанти. Меншість опитуваних мають досягнути позитивну ідентичність, що свідчить про сформованість у них певної сукупності особистісно значущих для них цілей, цінностей і переконань, що переживаються як особистісно значущі та забезпечують їм почуття спрямованості і осмисленості життя. Показником досягнутої ідентичності є позитивне самоствавлення при позитивному оцінюванні власних якостей і стабільного зв'язку з соціумом, а також повної координації механізмів ідентифікації і відокремлення. Серед респондентів не було виявлено осіб з псевдоідентичністю, яка є стабільним запереченням своєї унікальності або, навпаки, її амбітним підкресленням з переходом в стереотипізацію, а також порушенням механізмів ідентифікації і відокремлення в сторону гіпертрофованості, порушення тимчасової зв'язності життя, ригідності «Я-концепції», хворобливого неприйняття критики на свою адресу, низької рефлексії. У деяких випадках псевдоідентичність можна трактувати як гіперідентичність.

Наступний опитувальник «Образ власного тіла» (О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи). Методика призначена для вивчення рівня незадоволеності власним тілом. Згідно з результатами можна стверджувати, що 12,5% мають сильну незадоволеність власним тілом, 25% - виражену незадоволеність. Більша частина, 37,5% мають середню незадоволеність власним тілом, а 22,5% - слабку. У 2,5% незадоволеність власним тілом відсутня. Результати визначення рівня незадоволеності власним тілом 2.2.3.

*Таблиця 2.2.3*

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

Незадоволеність власним тілом	Сильна	Виражена	Середня	Слабка	Відсутня
Кількість респондентів, у %	12,5%	25%	37,5%	22,5%	2,5%

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.

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 критерія використовують для аналізу даних.

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

- між показниками фізичної статі та гендерної ідентичності  $r_s = -0,248$  при  $p \leq 0,01$ , що свідчить про слабкий кореляційний зв'язок;
- між показниками фізичної статі та рівня розвитку гендерної ідентичності  $r_s = 0,598$  при  $p \leq 0,01$ , що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками гендерної ідентичності та рівнем задоволеності власним тілом  $r_s = 0,683$  при  $p \leq 0,01$ , що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками фізичної статі та рівнем задоволеності власним тілом  $r_s = -0,175$  при  $p \leq 0,01$ , що свідчить про дуже слабкий кореляційний зв'язок;
- між показниками рівня розвитку гендерної ідентичності та рівнем задоволеності власним тілом  $r_s = 0,025$  при  $p \leq 0,01$ , що свідчить про дуже слабкий кореляційний зв'язок;

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, рівень розвитку гендерної ідентичності на пряму залежить від фізичної статі. Тип гендерної ідентичності пов'язаний з рівнем задоволеності власним тілом. В той же час, зв'язок між фізичною статтю та рівнем задоволеності власним тілом відсутній, що свідчить про більший вплив гендеру ніж фізичної статі на сприйняття власного тіла.

### **2.3. Психокорекційна програма корекції негативного образу власного тіла**

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма з корекції образу власного тіла у студентської молоді.

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

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.

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.

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	1) Проаналізувати відношення учасників до власного тіла; 2) Сприяти розвитку самоприйняття; 3) Сприяти розвитку позитивного ставлення до тіла, обличчя, вміння робити компліменти і приймати їх.	1) Перегляд і обговорення соціального ролика; 2) Техніка «Боді-арт»; 3) Вправа «Фотофакт».
3	1) Проаналізувати ставлення учасників до власного тіла; 2) Сприяти психокорекції негативного образу тіла.	1) Вправа «Автопортрет»; 2) Вправа «Образи краси».

4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ознайомити учасників з поняттями лукізму та соціальної атрибуції;</li> <li>2) Проаналізувати явища стереотипізації краси, дискримінації в залежності від відповідності стандартам краси;</li> <li>3) Сприяти формуванню у учасників позитивного образу тіла.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Міні-лекція «Образ тіла і сучасний соціум»;</li> <li>2) Завдання «Різне - різним»;</li> <li>3) Завдання «Портрет тіла».</li> </ol>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сприяти формуванню адекватного сприйняття свого тіла, розвитку самоприйняття;</li> <li>2) Забезпечити гармонізацію емоційного стану учасників.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Завдання «Я-реальне / Я-уявне»;</li> <li>2) Медитація з візуалізацією «Метелик».</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сприяти розвитку адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе;</li> <li>2) Визначити життєві цінності, мотиви, психологічні ресурси учасників;</li> <li>3) Сприяти формуванню позитивного образу майбутнього.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Вправа «Погляд на себе очима закоханої людини»;</li> <li>2) Техніка «Зміна способу життя».</li> </ol>

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.

Важливо було створити усі умови для роботи з корекцією негативного образу власного тіла. 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.

## 2.4. Бодіпозитивний рух як засіб прийняття власного тіла

Для корекції сприйняття образу власного тіла може бути використана не тільки психокорекційна програма, а й інформатизація та залучення людей з негативним образом власного тіла до такого соціального явища як «бодіпозитивний рух» або «бодіпозитив».

Бодіпозитив – це соціальний рух, основною ідеєю якого є позитивне ставлення до власного тіла, його прийняття та свобода самовираження. Його попередником був рух проти стигматизації товстих людей, який виник у 1967 році.

Беспосередньо рух бодіпозитиву був заснований Конні Собчак та Елізабет Скотт у 1996 році та всевітньо розповсюдився у 2016 році. Метою створення цього руху було спонукати людей приймати своє тіло таким, яке воно є.

Головний принцип бодіпозитиву відображено у гаслі «моє тіло – моє діло». Метою сучасного бодіпозитивного руху є усунення з суспільства нереалістичного ідеалу краси, який в процесі виховання може негативізувати образ власного тіла, сприяти прийняттю людьми свого тіла таким, яким воно є, боротьба з фетшеймінгом та дискримінацією.

Основними проблемами, які можуть виникнути в результаті негативного образу власного тіла, є:

- Депресія: жінки відчують депресію набагато частіше, ніж чоловіки, і деякі дослідники вважають, що негативний образ власного тіла може відігравати важливу роль в поясненні гендерних відмінностей в показниках депресії.
- Низька самооцінка: дослідження показали, що негативний образ власного тіла пов'язаний з низькою самооцінкою у підлітків та осіб юнацького віку незалежно від їх статі, віку, ваги, раси, етнічної приналежності і соціально-економічного статусу.
- Розлади харчової поведінки: дослідження також показують, що негативний образ власного тіла пов'язаний з розладами харчової поведінки. Дослідження незмінно показують, що вплив зображень «тонкого ідеалу» пов'язаний як з поведінковими, так і з емоційними симптомами, які в свою чергу впливають на розвиток розладів

харчової поведінки. Небезпеку також становить розвиток твердження, що краса, успіх і повага визначаються худобою.

Однією з цілей бодіпозитиву є усунення цих проблем, шляхом допомоги людям у розпізнанні впливу, який сприяє негативізації образу власного тіла, корекції очікувань від свого тіла та його прийнятті. Це може допомогти боротися з негативним впливом спотвореного образу власного тіла на психічне і фізичне здоров'я.

Способи прийняти та полюбити власне тіло дотримуючись ідей бодіпозитиву:

1. Підтримувати доброзичливе ставлення з самим собою. Замість того, щоб пильно досліджувати своє тіло на предмет дрібних дефектів і фокусуватися на тих його частинах, які не подобаються, варто порадити тому, наскільки воно є гармонійним в цілому і наскільки ми йому вдячні за все, що воно нам дає. Треба навчитися ставитися до себе з симпатією, як, наприклад, до найкращої подруги. Адже в цьому тілі нам належить провести все життя, тому варто зробити з нього союзника. Коли ми опиняємося один на один з дзеркалом, то відчуваємо себе дуже далекими від канонів краси. Ми відразу помічаємо, чим ми відрізняємося від існуючих «норм»: занадто висока, занадто повна, занадто маленька, дуже худа. Необхідно вчитися абстрагуватися від стандартів, нав'язаних ззовні, і дивитися на себе позитивно, не чекаючи цього від інших.

2. Поважати своє тіло. Бодіпозитив виступає за визнання різноманіття тіл і порівнює їх з квітами: ми ж не критикуємо квіти за те, що якісь занадто червоні, інші занадто великі, а у третіх маленькі пелюстки? Потрібно сказати собі, що ніяке тіло не краще за інше і немає абсолютної краси. Правильний метод: перестати знецінювати своє тіло і порівнювати його з іншими, на які воно все одно ніколи не буде схоже. Мета - почати любити своє тіло за те, що воно є, а не за те, чим воно може бути. Замість того щоб кидатися в боротьбу проти тіла, програючи заздалегідь, і намагатися "покращувати" його дієтами, виснажливими тренуваннями або пластичними операціями, краще прийняти його і почати поважати.

3. Дбати про себе. Бодіпозитив не стверджує, що люди повинні з усім змиритися і залишити все як є. Навпаки, принцип в тому, щоб прийняти своє тіло і



піклуватися про нього, щоб добре себе почувати. Піклуватися про себе - це любити себе, хвалити за правильні дії, не чекаючи, поки досягнеш мети втратити 5 кг. Здорове і збалансоване харчування - це інша важлива звичка, запорука здоров'я та ознака поваги по відношенню до свого тіла.

4. Реалізувати себе через спорт та іншу активність. Щоб повернути собі тілесні відчуття і розвинути впевненість в собі, необхідно рухатися. Всупереч заняттям спортом з нелюбові до свого тіла, поставте іншу мету: дбати про нього і любити його, а також скористатися позитивним ефектом фізичної активності на сон і травлення. Заняття спортом несуть в собі незліченні плюси для здоров'я і настрою, а також нові знайомства і соціальні зв'язки, все це допомагає повернути собі відчуття власного тіла і усвідомити його можливості. Заняття спортом не повинні бути тягарем. Крім фізичної активності, бодіпозитив закликає оцінити і інші аспекти своєї особистості, щоб не зациклюватися лише на фізичній оболонці свого тіла. Подумайте про якісь нові творчі заняття з рукоділля або про те, чим вам давно хотілося зайнятися, але ви не знаходили в собі сміливості або вам раніше не вистачало часу. Тоді ви зможете по-справжньому оцінити масштаб свого буття і почати любити життя у всіх проявах ще більше.

### **Висновки до другого розділу**

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що серед студентської молоді більшість мають андрогінну гендерну ідентичність.

2. Узагальнюючи отримані результати за другою методикою маємо можливість констатувати, що більшість респондентів мають дифузний рівень розвитку гендерної ідентичності, що свідчить про відсутність у них стійких цілей, цінностей і переконань і спроб їх активно сформувати.

3. Згідно з результатами третьої методики, виявлено, що більше половини респондентів мають середню, виражену або сильну незадоволеність власним тілом.

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

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

6. Нами було розглянуто бодіпозитивний рух як засіб прийняття власного тіла.

## ВИСНОВКИ

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

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

Розкрито сутність понять: образ тіла, тілесне «Я», гендерна ідентичність.

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.

У сприймання людиною свого тіла входять психічні, емоційні і соціальні аспекти: думки і почуття з приводу своєї зовнішності, попередній життєвий досвід, ставлення соціального оточення, фізичні відчуття, проєкції і очікування.

На даний момент образ тіла в основному розглядається як складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок і уявлень, що відносяться до тілесної зовнішності і функцій тіла.

Гендерна ідентичність - усвідомлення своєї приналежності до чоловічої або жіночої статі, осмислення себе з культурними уявленнями про мужність і жіночність. Гендерна ідентичність формується в результаті процесу взаємодії «Я» і інших аспектів, за фактом проявляється як значущий суб'єктивний досвід психологічної інтеріоризації чоловічих/жіночих рис.

Гендерна ідентичність є одним з компонентів ідентичності і співвідноситься з іншими аспектами загальної ідентичності особистості. Під гендерною ідентичністю часто мається на увазі такий аспект самосвідомості, який пов'язаний з переживанням приналежності до певної статі, включаючи сформовані типи, властиві для даної статі поведінки і особистісні характеристики. Конструювання гендеру відбувається протягом дорослішання людини і включає в себе як свій особистісний образ, так і й образ тієї групи, до якої конкретна особистість належить.

2. Проведено експериментальне дослідження гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентською молоддю.

Для проведення емпіричного дослідження гендерних особливостей сприйняття власного тіла студентами, нами було використано наступні психодіагностичні методики: статево-рольовий опитувальник С. Бем, який діагностує психологічну стать та визначає гендерний тип особистості (маскулінний, фемінний, андрогінний); методику дослідження гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера для визначення рівня розвитку гендерної ідентичності; опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи для діагностики рівня задоволеності власним тілом.

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

За результатами дослідження першої методики було виявлено, що більшість респондентів мають андрогінний тип особистості, що свідчить про наявність у характері як стереотипно жіночих, так і стереотипно чоловічих рис. При цьому їх гармонічність та взаємодоповнюваність підвищують адаптивні можливості людей, що відносяться до даного типу. Найменша ж кількість респондентів має маскулінний тип, для якого характерні такі риси, як незалежність домінантність, схильність до ризику, самостійність, впевненість у собі та інші. Меншше чверті студентів є фемінними. Для них характерними є м'якість, чуйність, сором'язливість, ніжність, здатність до співчуття, співпереживання і тому подібне.

Отримавши результати за другою методикою, було з'ясовано, що більше чверті респондентів мають передчасну ідентичність, яка виникає в тих випадках, коли людина взагалі не робила незалежних життєвих виборів, ідентичність не усвідомлюється, скоріше це варіант нав'язаної ідентичності. Передчасна ідентичність дає найвищі показники по авторитарності і найнижчі - по самостійності. Майже половина респондентів мають дифузний рівень розвитку гендерної ідентичності. Це статус ідентичності, при якому немає стійких цілей, цінностей і переконань і спроб їх активно сформувати. Людина з дифузною (розмитою) ідентичністю може вступити в стадію мораторію і потім перейти до «зрілої ідентичності». Але вона може також назавжди залишитися на рівні

передчасної ідентичності, відмовившись від активного вибору і самовизначення, або піти шляхом дифузії. Менше 20% респондентів мають рівень розвитку гендерної ідентичності – мораторій. Це статус ідентичності, за якого людина перебуває в стані кризи ідентичності і активно намагається вирішити її, пробуючи різні варіанти. Меншість опитуваних мають досягнути позитивну ідентичність, що свідчить про сформованість у них певної сукупності особистісно значущих для них цілей, цінностей і переконань, що переживаються як особистісно значущі та забезпечують їм почуття спрямованості і осмисленості життя. Показником досягнутої ідентичності є позитивне самоствалення при позитивному оцінюванні власних якостей і стабільного зв'язку з соціумом, а також повної координації механізмів ідентифікації і відокремлення. Серед респондентів не було виявлено осіб з псевдоідентичністю, яка є стабільним запереченням своєї унікальності або, навпаки, її амбітним підкресленням з переходом в стереотипізацію, а також порушенням механізмів ідентифікації і відокремлення в сторону гіпертрофованості, порушення тимчасової зв'язності життя, ригідності «Я-концепції», хворобливого неприйняття критики на свою адресу, низької рефлексії. У деяких випадках псевдоідентичність можна трактувати як гіперідентичність.

Результати третьої методики показали, що 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.

Проаналізовано результати дослідження за допомогою критерію рангової кореляції Спірмена з використанням статистичної програми SPSS Statistics 22. Підтверджено, що тип гендерної ідентичності пов'язаний з рівнем задоволеності власним тілом. В той же час, зв'язок між фізичною статтю та рівнем задоволеності власним тілом відсутній, що свідчить про більший вплив гендеру ніж фізичної статі на сприйняття власного тіла.

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

4. Розглянуто поняття «бодіпозитив» та бодіпозитивний рух як засіб прийняття власного тіла.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Алмазова, С. Л. Теоретический анализ проблемы изучения образа тела как компонента «Я-концепции» личности / С. Л. Алмазова // Психология телесности: теоретические и практические исследования. - 2009. - №6. - С. 112-125.
2. Баранская, Л. Т., Татаурова, С. С. Образ тела как предиктор нарушения адаптации молодежи в социальной среде / Л.Т.Баранская, С.С. Татаурова // Молодое поколение XXI века: Актуальные проблемы социальнопсихологического здоровья. М.: «ИГРА». - 2009. - №11. - С. 331-345.
3. Бочарев В.В. Антропология возраста. – СПб.: Питер, 2001. – 150 с.
4. Буренкова, Е.В. Образ тела как метафорическая репрезентация эмоционального состояния девушек 19-20 лет / Е.В. Буренкова // Психология телесности: теоретические и практические исследования. - 2009.- С. 63-74.
5. Воронина О. А. Теоретико-методологические основы тендерных исследований: Теория и методология тендерных исследований / О. А. Воронина ; под общ. ред. О. А. Ворониной. – М. : МЦГИ-МФФ, 2001. – С. 13–106.
6. Гавриленко, А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Яконцепции: автореф. дис. ... канд. псих. наук / А.А. Гавриленко. - ИСУП Государственного университета управления. - М., 2013. - 18 с.
7. Газарова, Е.Э. Психология телесности / Е.Э. Газарова. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. - 192 с. 72.
8. Григорьева Н.Н. Гендерные особенности проявления лидерства у студентов (на примере учебных групп колледжа): диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01, 19.00.05. М., 2006. – 236 с.
9. Дольто, Ф. Бессознательный образ тела // Ф. Дольто. - М.: ERGO, 2006. - 376 с.
10. Дорожевец, А.Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией: автореф. дис. ... канд. псих. наук / А.Н. Дорожевец; Государственный университет им. М. В. Ломоносова. – М., 2004. – 19 с.

11. Дурнева, М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований / М.Ю. Дурнева // Клиническая и специальная психология. - М., 2015. - № 3. - С. 1-19.
12. Заржицкая, О.А. Социально-психологический анализ телесности: возможности и перспективы / О.А. Заржицкая // Психология телесности: теоретические и практические исследования. - 2009. - №6. - С. 87-101.
13. Каминская, Н.А. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах / Н.А. Каминская, А.М. Айламазян // Национальный психологический журнал. - 2015. - № 3(19). - С. 45-55.
14. Кисляковская, В.В. Методологическое обоснование культурноисторического подхода к пониманию телесности / В.В. Кисляковская, И.М. Клецкова // Научное сообщество студентов XXI столетия: сб. ст. по мат. X междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2013. - № 10. - С. 56-68.
15. Ключко О.И. Мужчина и женщина: проблемы современной социализации: Монография. – Саранск: МГПИ, 2002. – 97 с.
16. Кон, И.С. Открытие Я / И.С. Кон. - Москва: Политиздат, 1978. - 367 с.
17. Лаврова, О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии / О.В. Лаврова // Журнал практического психолога. - 2006. - №2. - С. 11-19.
18. Лоуэн, А. Предательство тела / А.Лоуэн. - М.: Академия, 2013. - 240 с.
19. Малкина-Пых И. Г. Гендерная терапия. Справочник практического психолога – М.: Эксмо, 2006. – 928 с.
20. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2007. - 1040 с.
21. Малкина-Пых, И. Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения / И.Г. Малкина-Пых // Сибирский психологический журнал. - 2008. - № 30. - С. 90-95.
22. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В. С. Мерлин; под ред. Е. А. Климова. - М.: Изд-во Моск. Психологосоциального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2005. - 544 с.



23. Николаева, Н. О. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и биологические предпосылки / Н.О. Николаева, Т.А. Мешкова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2011. - № 1. - С. 31-47.
24. Рамси, Н., Харкорт, Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. - СПб.: Питер, 2009. - 256 с.
25. Сазонова А.Л., Еремеев М.О. Представления московского студенчества о семье в XXI веке. В сборнике: Как наше слово отзовется: Гуманитарное образование в развитии российского социума и человека. – М.: МИИТ, 2017. – С. 834-843.
26. Силвестру, А.И. основные факторы развития образа самого себя у дошкольников / А.И. Силвестру // Исследования по проблемам возрастной и педагогической психологии. - М., 1990. - С. 119-139.
27. Соколова, Е.Т. Исследования образа тела в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. - 1985. - № 4. - С. 39-49.
28. Тищенко, П.Д. Тело: философско-антропологическое истолкование. Психология телесности между душой и телом / П.Д. Тищенко. - М.: 2013. - 226 с.
29. Тучина, О.Р. Нарративный подход к исследованию самопонимания / О.Р. Тучина // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал) Красноярск: Научно-инновационный центр, 2012. N9(17). - С. 79-90.
30. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. - М.: Смысл, 2002. - 252 с.
31. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. - М., 1997. – 411 с.
32. Фихте, И.Г. Факты сознания // Соч. в 2-х т.: Т.2. СПб.: Мифрил, 1993. С.692.
33. Cooper, Charlotte. "What's Fat Activism?". University of Limerick.
34. Dittmar, Helga (2009). "How do "Body Perfect" Ideals in the Media have a Negative Impact on Body Image and Behaviors? Factors and Processes Related to Self and

Identity". *Journal of Social and Clinical Psychology*. University of Sussex, U.K: Guilford Publications Inc. 28 (1).

35. Kight, Dagny (July 1, 2014). "Uncovering the History of Fat Acceptance: Lew Louderback's 1967 Article". *Powerful Hunger*.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методики дослідження гендерної ідентичності та сприйняття образу власного тіла

##### Статеворольовий опитувальник С. Бем

**Мета:** діагностика психологічної статі та визначення типу особистості (маскулінний, фемінний, андрогінний).

**Інструкція:** оцініть наявність (або відсутність) у себе названих нижче якостей. Можна відповідати тільки «так» чи «ні».

##### Текст опитувальника

1. Віра в себе.
2. Уміння поступатися.
3. Здатність допомогти.
4. Схильність захищати свої погляди.
5. Життєрадісність.
6. Похмурість.
7. Незалежність.
8. Сором'язливість.
9. Сумлінність.
10. Атлетичність.
11. Ніжність.
12. Театральність.
13. Наполегливість.
14. Падкість на лестощі.
15. Удачливість.
16. Сильна особистість.
17. Відданість.
18. Непередбачуваність.
19. Сила.
20. Жіночність.
21. Надійність.
22. Аналітичність.
23. Уміння співчувати.
24. Ревнивість.
25. Здібність до лідерства.
26. Турбота про людей.
27. Прямота, правдивість.
28. Схильність до ризику.
29. Розуміння інших.
30. Скритність.
31. Швидкість в ухваленні рішень.
32. Співчуття.
33. Щирість.
34. Самодостатність (полягатися тільки на себе).
35. Здатність утішити.
36. Пихатість.
37. Владність.
38. Тихий голос.
39. Привабливість.
40. Мужність.

41. Тепло́та, щирі́сть.
42. Уро́чисті́сть, важли́вість.
43. Наявність власної позиції.
44. М'які́сть.
45. Умі́ння дру́жити.
46. Агресивні́сть.
47. Дові́рливі́сть.
48. Малоре́зультаті́вність.
49. Схильні́сть вести́ за собою́.
50. Інфанті́льність.
51. Адаптивні́сть.
52. Індивідуалі́зм.
53. Нелю́бов до лайки.
54. Несистематичні́сть.
55. Ду́х змагання́.
56. Лю́бов до ді́тей.
57. Тактовні́сть.
58. Амбі́тність, честолю́бство.
59. Спо́кій.
60. Традиці́йність, схильні́сть до умовностей.

### Обробка результатів

#### Ключ:

Маскулінність (відповідь «так»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінність (відповідь «так»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

За кожен збіг з ключем нараховується 1 бал. Потім визначається показник фемінності (F) та маскулінності (M) відповідно до формули:

F = сума балів за фемінністю

M = сума балів за маскулінністю

Основний індекс IS визначається як

$IS = (F - M) * 2,322$ .

Якщо величина індексу знаходиться в межах від -1 до +1, то робиться висновок про андрогінність. Якщо індекс менше за -1, то робиться висновок про маскулінність, якщо індекс більший +1 – про фемінність.

### Методика изучения гендерной идентичности Л. Б. Шнейдера

**Інструкція:** пожалуйста, прочитайте и подчеркните среди предложенных слов ассоциативного ряда те из них, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к вам и вашей повседневной жизни.

Барьер Башня Бесстрашие Бизнес Боль Брак Бумажник Веселье Вещь Власть Влюбленность Внешность Воля Гармония Гибкость Гимн Гиря Глава Глаза Государство Дача Дерзать Дети Джинсы Диван Доверие Дразнить Дуб Дымка Жизнь Забота Защита Земля Злоба Игра Измена Иллюзия Имидж Импозантность Интерес Интуиция Кара Качество Колесо Коса Костер Котенок Красота Ласка Лидер Логика Магазин Мода Мужество Мысль Навязчивость Надежда Наслаждение Настроение Независимость Ненависть Необходимость Нервы Обаяние Обеспеченность Обман Образ Образование Общество Объятия Одежда Озноб Опора Основа Отвага Отзывчивость Отчаяние Офис Очаг Очарование Пальцы Поведение Погода Подчинение Покой Поле Политика Порог Праздность Привлекательность Принадлежность Птичка Пушок Радость Разлука Рациональность Рельеф Родина Роль Руки Рынок Святое Секс Сердце Сила

Симпатия Собственность Совесть Статус Стена Стиль Страна Страсть Строгость Счет Тайна Тепло Ткань Торт Точность Тяжесть Уверенность Удовольствие Улыбка Усталость Ухоженность Уют Фигура Характер хлопоты Храбрость Ценность Четкость Чувства Чужбина Чуткость Шкаф Юмор

### *Обработка результатов*

#### **Ключ к тесту МИГИ:**

№	Женщина	Мужчина
1.	Брак	Барьер
2.	Веселье	Башня
3.	Вещь	Бесстрашие
4.	Влюбленность	Бизнес
5.	Внешность	Боль
6.	Гармония	Бумажник
7.	Гибкость	Власть
8.	Глаза	Воля
9.	Дерзать	Гимн
10.	Дети	Гиря
11.	Дразнить	Глава
12.	Дымка	Государство
13.	Жизнь	Дача
14.	Забота	Джинсы
15.	Злоба	Диван
16.	Иллюзия	Доверие
17.	Имидж	Дуб
18.	Интерес	Защита
19.	Интуиция	Земля
20.	Кара	Игра
21.	Качество	Измена
22.	Коса	Импозантность
23.	Костер	Колесо
24.	Котенок	Лидер
25.	Красота	Логика
26.	Ласка	Мужество
27.	Магазин	Мысль
28.	Мода	Навязчивость
29.	Наслаждение	Надежда
30.	Настроение	Независимость
31.	Нервы	Ненависть
32.	Обаяние	Необходимость
33.	Обеспеченность	Обман
34.	Образование	Образ
35.	Общество	Объятия
36.	Одежда	Опора
37.	Озноб	Отвага
38.	Основа	Отчаяние
39.	Отзывчивость	Офис

40.	Очаг	Пальцы
41.	Очарование	Покой
42.	Поведение	Политика
43.	Погода	Порог
44.	Подчинение	Праздность
45.	Поле	Разлука
46.	Привлекательность	Рациональность
47.	Принадлежность	Рельеф
48.	Птичка	Родина
49.	Пушок	Роль
50.	Радость	Рынок
51.	Руки	Святое
52.	Сердце	Секс
53.	Симпатия	Сила
54.	Собственность	Совість
55.	Статус	Стена
56.	Страсть	Стиль
57.	Счет	Страна
58.	Тепло	Строгость
59.	Ткань	Тайна
60.	Торт	Точность
61.	Удовольствие	Тяжесть
62.	Ухоженность	Уверенность
63.	Уют	Улыбка
64.	Фигура	Усталость
65.	Характер	Храбрость
66.	Хлопоты	Четкость
67.	Ценность	Чужбина
68.	Чувства	Шкаф
69.	Чуткость	Юмор

Конечный подсчитываемый параметр соответствует значению показателя «гендерная идентичность» и вычисляется по следующей формуле:  $S = B/A$ , где  $S$  — гендерная идентичность;  $A$  — количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «женское»;  $B$  — количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «мужское».

Баллы	Статусы личностной идентичности	Уровни
0—0,9	Преждевременная идентичность	Очень низкий
1—1,9	Диффузная идентичность	Низкий
2—2,9	Мораторий	Средний
3—3,9	Достигнутая идентичность	Оптимальный
4—5	Псевдоидентичность	Завышенный

**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.

## Зведені результати дослідження

Результати дослідження методики «Статеврольовий опитувальник С. Бем»

№	Тип особистості	Основний індекс
1.	Фемінний	1,393
2.	Фемінний	1,974
3.	Андрогінний	-0,348
4.	Андрогінний	0,929
5.	Андрогінний	-0,464
6.	Фемінний	1,161
7.	Фемінний	1,161
8.	Андрогінний	0,348
9.	Андрогінний	0,348
10.	Андрогінний	0,697
11.	Андрогінний	-0,116
12.	Андрогінний	0
13.	Андрогінний	0
14.	Андрогінний	0,697
15.	Андрогінний	0,232
16.	Андрогінний	-0,232
17.	Андрогінний	0,697
18.	Маскулінний	-1,161
19.	Андрогінний	0,348
20.	Андрогінний	-0,581
21.	Андрогінний	0
22.	Фемінний	1,277
23.	Андрогінний	0
24.	Андрогінний	0,348
25.	Фемінний	1,045
26.	Андрогінний	-0,581
27.	Андрогінний	0,581
28.	Андрогінний	0,464
29.	Андрогінний	-0,697
30.	Андрогінний	-0,348
31.	Андрогінний	0,697
32.	Андрогінний	0
33.	Фемінний	1,277
34.	Фемінний	1,625
35.	Андрогінний	0,116
36.	Андрогінний	-0,116
37.	Андрогінний	-0,232
38.	Андрогінний	-0,232
39.	Андрогінний	0,116
40.	Андрогінний	-0,581



Результати дослідження методики «Методика исследования гендерной идентичности Л. Б. Шнейдера»

№	Гендерна ідентичність	Статус гендерної ідентичності	Бали
1.	Жіноча	Мораторій	2,6
2.	Жіноча	Мораторій	2,2
3.	Жіноча	Дифузна	1,5
4.	Жіноча	Мораторій	2,6
5.	Жіноча	Дифузна	1
6.	Жіноча	Дифузна	1,6
7.	Жіноча	Мораторій	2
8.	Жіноча	Дифузна	1,8
9.	Жіноча	Досягнута позитивна ідентичність	3,3
10.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,9
11.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,8
12.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,9
13.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,8
14.	Жіноча	Мораторій	2,4
15.	Жіноча	Дифузна	1,5
16.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,8
17.	Жіноча	Передчасна ідентичність	0,9
18.	Жіноча	Дифузна	1,1
19.	Жіноча	Передчасна ідентичність	0,9
20.	Чоловіча	Дифузна	1
21.	Жіноча	Мораторій	2
22.	Жіноча	Передчасна ідентичність	0,9
23.	Жіноча	Досягнута позитивна ідентичність	3,1
24.	Жіноча	Дифузна	1,7
25.	Жіноча	Дифузна	1,1
26.	Жіноча	Дифузна	1,5
27.	Жіноча	Дифузна	1,8
28.	Жіноча	Мораторій	2,2
29.	Жіноча	Дифузна	1,1
30.	Жіноча	Дифузна	1,3
31.	Жіноча	Дифузна	1,8
32.	Жіноча	Дифузна	1,4
33.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,8
34.	Жіноча	Дифузна	1,9
35.	Чоловіча	Дифузна	1,5
36.	Чоловіча	Дифузна	1,3
37.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,8
38.	Чоловіча	Дифузна	1
39.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,8
40.	Чоловіча	Передчасна ідентичність	0,9

Результати дослідження методики «Опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи»

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

## 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 познайомитися. 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. Рання 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, статеві ідентифікація і процес старіння.

Вкладення позитивного афекту в тіло відноситься до розвитку тілесного катексису і відбивається в базовій турботі про власне тіло, наприклад: забезпечення їжею і сном. Цей 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 - індивідуалізації, 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 індивідуалізації 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 чийось 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 противагу 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 противагу цьому, якщо частина відчувається індивідом як «заморожена» чи «не відчуває дотики», то образ його тіла характеризується більшою фіксованістю, нереалістичністю і відсутністю почуття життя.

Х. 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.

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. Якись його ділянки і області можна назвати благодатними, якись - доглянутими, а десь, можливо, панує запустіння.

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.

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 материк 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 відрізнитися сприйняття нашої зовнішності іншими людьми і нами самими; зачепити особистий досвід учасників (за бажанням).

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 відчувають 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.

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.

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?
  - б) Явище лукізму 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 - красивою або некрасивою людиною?
  - 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 образі 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 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 прийнятим 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.

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.

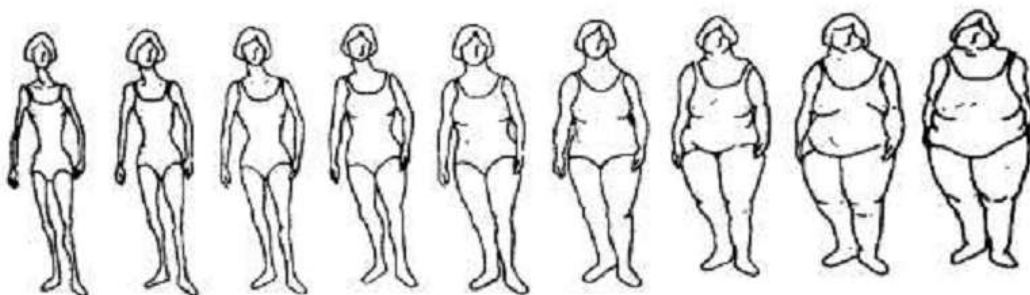
3) Вправа «Різне - різним».

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

Учасник 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.

• 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: формування адекватності самосприйняття і 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 «Я-реальне/Я-уявне»

Цілі:

- Формування адекватного сприйняття свого тіла;
- Розвиток самоприйняття.

Учасникам показують класичне зображення Барбі, розповідають, що вчені проаналізували невідповідності пропорцій цієї ляльки реальним пропорціям жіночих тіл і просять вказати, в чому, на їхню думку, полягають порушення цих пропорцій, і намалювати на аркуші 2 умовних силуети: Барбі і реальної середньостатистичної дівчини 18-20 років. Потім їм показують зіставлені зображення цих силуетів.

Потім учасницям пропонується намалювати свій силует - силует дівчини з заданими параметрами росту, ваги, розмірів одягу, типу фігури. За допомогою ноутбука з виходом в Інтернет, психолог заходить на сайт <http://www.mybodygallery.com/>, де, задавши вказані параметри, можна побачити фотографії реальних жінок. Учасників просять порівняти намальований ними силует з реальними і проаналізувати відмінності, якщо вони є.

Питання для шерінгу:

- Які почуття/емоції викликала вправа?
- Які почуття викликають фотографії реальних жінок з вашими параметрами?
- Чи є різниця в намальованому вами силуеті і реальними фігурами жінок? Як ви думаєте, що означає наявність/відсутність цієї різниці?

Час проведення: 50 хвилин.

3) Вправа «Фотофакт».

Цілі:

- Сприяти ухваленню власної зовнішності, розвивати позитивне ставлення до тіла, обличчя, вчитися робити компліменти і приймати їх.
- Трансформувати почуття сорому і збентеження в сторону позитивних переживань.

1 етап

У центрі ставляться два стільці - «чорний» і «білий».

Інструкція: ... пропонуємо вам, по одному зі своєю фотографією виходити і сідати на один з обраних стільців. На «білому» стільці ви розповісте про себе, як про сторонню людину - що вам в ній подобається. Потім ви пересідаєте на сусідній стілець і даєте протилежну оцінку- що вам не подобається. Постарайтеся бути дуже конкретним і оцінювати зовнішність, а не деталі інтер'єру або одяг. (Приклад: «У цієї жінки дуже красиві, виразні очі, насичений колір волосся, красивий вигин шиї ...» «У цієї жінки мені не подобаються мішки під очима, вони їй дуже старять, брови дуже низькі і недбало окреслені ...»).

Після цього етапу вправи можна зробити шерінг:

- Що я відчував під час вправи?
- Як я оцінюю свої зовнішні дані?

2 етап

1. Всі фотографії поміщаються в прозорі конверти-файли.
2. Фотографії пускаються по колу, учасники мовчки розглядають зображення.
3. Всім пропонується встати і залишити на своєму стільці свій конверт з фотографією.
4. У довільному порядку учасники займають будь-які місця, розглядають ще раз фотографію і потім пишуть одне одному записки. Їх зміст-комплімент з приводу зовнішності людини, зображеної на фотографії. Бажано, щоб компліменти були конкретними і, звичайно ж, щирими. ( «У тебе дуже довгі і стрункі ноги», «Мене вражає колір твоїх очей», «Завжди хотіла мати таку бездоганну шкіру»).

5. Записки кладуться в конверт і люди знову міняються місцями. Темп виконання довільний, бажано (але не обов'язково), щоб кожен написав щось кожному.

6. Записки читаються вголос або мовчки, потім слідує обговорення.

Питання для шерінгу:

- Які почуття у вас виникли під час вправи: на момент отримання інструкції, коли вашу фотографію дивилися всі по черзі, коли ви писали записки, коли ви читали те, що написали вам?

- Які нові думки про власну зовнішність у вас з'явилися?

- Як цей досвід може відбитися на вашому сприйнятті себе і інших?

Варіант - не обговорювати вправу і запропонувати прочитати записки вдома.

Час проведення: 50-60 хвилин.

4) Медитація з візуалізацією «Метелик».

Цілі:

- Розслаблення учасників;
- Гармонізація психологічного стану учасників.

Текст медитації:

«Уявіть гусеницю. Ви бачите, як вона повзе по дереву, на якому живе. Закріпившись на гілці, гусениця починає вити кокон. Поступово вона обволікає себе золотими шовковистим нитками, поки не сховається під ними повністю. Кілька секунд розглядайте кокон.

Тепер опиніться всередині кокона. Ви відпочиваєте в теплій золотій темряві, в оточенні м'якого шовку. Ви слабо усвідомлюєте те, що відбувається, але відчуваєте, що за зовнішньою нерухомістю приховано йдуть якісь перетворюючі процеси.

Нарешті кокон розкривається і кризь щілину проникає промінь світла. Як тільки світло торкається до вас, ви відчуваєте раптовий прилив життєвих сил і усвідомлюєте, що можете скинути кокон. Відчувши, що залишилися без кокона, ви виявляєте, що разом з ним скинули захист, гарантію своєї безпеки і своє минуле. Зараз ви вільніше, ніж могли коли-небудь собі уявити; ви красивий різнобарвний метелик. Незабаром ви усвідомлюєте, що можливості ваші безмежно розширилися: ви здатні літати. Ви виявляєте, що мешкаєте в невідомому вам раніше світі фарб, звуків, відкритого простору. Ви відчуваєте, що летите, що повітря тримає вас, що ви підхоплені легким вітерцем, то опускаючись вниз, то знову злітаючи вгору.

Внизу ви бачите величезний луг, усіяний всілякими квітами. Ви сідаєте на одну, потім перелітаєте на іншу, третю, - так м'яко, що пелюстки навіть не ворухнуться. Ви відчуваєте, що кожна квітка - це інша істота зі своїм власним кольором і запахом, зі своїм власним життям і своїми власними якостями. Проведіть якийсь час, відчуваючи свої різноманітні можливості, що розширилися, свою свободу і легкість».

Джерело: «Ким ми можемо бути», П'єро Ферручо.

Час проведення: 30 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. 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 випливаєте зі свого крісла і впливаєте в тіло людини, яку тільки що описували. Ви стаєте людиною, яка вас любить. З цієї нової позиції ви вдивляєтеся 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. Вдивляєтеся 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 відчути себе по-справжньому щасливим?
16. Що просто приносить мені регулярне задоволення?



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.