Прикарпацький національний університет імені Василя Стефаника

Кафедра загальної та клінічної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на тему:

**«Статеві відмінності у сприйманні сексуального партнера у підлітків»**

Виконала: студентка 4 курсу,

спеціальності 053 «Психологія»

Федін В.С.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Карпюк Ю.Я.

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології  Федик О. В.

Івано-Франківськ - 2023 р.

ЗМІСТ

[ВСТУП 3](#_heading=h.1fob9te)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЖЕРЕЛ ЗМІСТУ ТА СТРУКТУРИ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ. 5](#_heading=h.3znysh7)

[1.1. Психосексуальний розвиток підлітка 5](#_heading=h.2et92p0)

[1.2. Зміст та структура формування сексуальної компетентності учнівської молоді 12](#_heading=h.tyjcwt)

[1.3. Дослідження особливостей сексуальної поведінки та установок, їх формування 29](#_heading=h.3dy6vkm)

[Висновок до розділу 1 35](#_heading=h.1t3h5sf)

[РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОБРАЗУ ВЛАСНОГО ТІЛА НА СЕКСУАЛЬНІ УСТАНОВКИ ПІДЛІТКІВ 37](#_heading=h.4d34og8)

[2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 39](#_heading=h.1ci93xb)

[2.3. Психокорекційна програма корекції негативного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок 46](#_heading=h.3whwml4)

[Висновок до розділу 2 49](#_heading=h.2bn6wsx)

[ВИСНОВОК 51](#_heading=h.qsh70q)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53](#_heading=h.3as4poj)

[ДОДАТКИ 57](#_heading=h.1pxezwc)

**ВСТУП**

Актуальність теми. Сучасний надшвидкий темп життя, повсюдна залежність від Інтернету, новітніх маркетингових методів, рекламних слоганів і засобів масової інформації домінують, а часом і насильно нав’язують нам ідеали, цінності та моделі поведінки. Позитивний психосексуальний розвиток у підлітковому віці має вирішальне значення для сексуального здоров’я. Докази свідчать про те, що на психосексуальний розвиток підлітка впливають сексуальне самоуявлення, навички спілкування, ставлення до сексуального задоволення та сексуальні практики.

Статева соціалізація підлітків – це перш за все формування статевої компетентності, тобто здатності і бажання людини ефективно і результативно вирішувати сексуальні завдання в конкретних ситуаціях на основі всебічних знань, предметних (зокрема, гігієнічних, навичок). ), інтерсекс особистий досвід обміну.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити статеві відмінності у сприйманні сексуального партнера у підлітків.

Об’єкт дослідження – сексуальні установки підлітків.

Предмет дослідження: вплив образу власного тіла на сексуальні установки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз джерел змісту та структури формування сексуальної компетентності.

2. Провести експериментальне дослідження впливу образу власного тіла на сексуальні установки підлітокської молоді.

3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих даних у результаті практичного дослідження з означеної проблематики.

4. Розробити психокорекційну програму щодо формування позитивного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок.

Методи дослідження. Використовуються такі теорії: аналіз і систематизація, класифікація та специфікація літератури, узагальнення та порівняння теоретичних та експериментальних даних, формування висновків Розраховано за допомогою статистичної програми SPSS Statistics 22.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЖЕРЕЛ ЗМІСТУ ТА СТРУКТУРИ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.**

**1.1. Психосексуальний розвиток підлітка**

Зрілість Останній аспект визначається в термінах поняття статевого дозрівання (від лат. pubeszere — покритий волоссям). Підлітковий вік - це етап, коли людина вступає в пубертатний період. Лінії психічного і фізичного розвитку не є паралельними, тому індивідуальні межі в підлітковому віці сильно варіюються. У одних дітей статеве дозрівання настає раніше, у інших пізніше. Статеве дозрівання триває в середньому 3-4 роки.

Початок статевого дозрівання характеризується загальними змінами морфології тіла. Підліткові кістки піддаються інтенсивному росту (в середньому 4-7 см на рік у хлопчиків і 3-6 см на рік у дівчаток). У хлопчиків і дівчаток дорослішання охоплює спочатку внутрішні органи, а потім тіло. У дівчаток таз розширюється, а плечі залишаються вузькими, у хлопчиків - співвідношення зворотне: плечі збільшуються в ширину, таз залишається вузьким. Це співвідношення є класичною морфологічною ознакою, яка використовується для оцінки пубертатного розвитку.

Одночасно з ростом кісток відбувається розвиток маси тіла, м'язової і жирової тканини, що призводить до зовнішніх статевих відмінностей чоловіків і жінок. У дівчат починають розвиватися молочні залози (в середньому у віці 12 років), а також волосся на лобку. Середній вік першої менструації (менархе) становив 13 років (з індивідуальними коливаннями від 10 до 16,5 років). У хлопчиків розвиток вторинних статевих ознак починається зі збільшення яєчок, до початку росту волосся на лобку (середній вік 12,5 років). Через два роки з'явилося волосся під пахвами, що збіглося з появою бороди. Важливим явищем статевого дозрівання є переривання голосу.

Ще однією ознакою статевого дозрівання є гормональна активність. Гормональна регуляція відбувається на різних рівнях: ендокринні залози, гіпофіз, щитовидна залоза починають виділяти гормон росту та статеві гормони.

Критичний цикл статевого розвитку під час статевого дозрівання пов’язаний з функцією гіпоталамуса, який секретує молекулярні компоненти у великих кількостях у гіпофіз, тим самим запускаючи всю ендокринну систему. Гіпоталамус є головним центром, відповідальним за емоційну поведінку.

Основні структурні та функціональні зміни в мозку завершуються до 14 років, коли мозок досягає свого остаточного розміру та ваги. Співвідношення між сірою речовиною та нейронами досягає остаточного рівня розвитку приблизно у 18 років.

При стрімкому розвитку всіх систем організму в підлітковому віці утруднюється кровопостачання головного мозку, робота серця і легенів. Останні хоч і розвинулися в цей період, але не встигли досягти рівня, достатнього для забезпечення роботи організму. Тому для підлітків характерна зміна тонусу м'язів і судин. Ця зміна може призвести до швидких змін фізичного та емоційного стану. Підліток може годинами ганяти м'яч або активно рухатися в такт поп-музиці, але в періоди відносного спокою він може сильно втомлюватися. Емоційний фон підліткового віку характеризується нестабільністю. статеве виховання підлітків

Емоційна нестабільність може посилити сексуальне збудження. Більшість хлопців знають джерело цього збудження, тоді як дівчата мають більше індивідуальних відмінностей: деякі з них відчувають збудження, інші мають нечіткі почуття, пов’язані із задоволенням, підтримкою, самооцінкою та любов’ю, пов’язаними з потребами. При цьому гендерна ідентичність стає важливим моментом у підлітковому сексуальному самоусвідомленні.

Сприйняття та переживання статевої ідентичності базується на наявності у підлітків певних паттернів, уявлень про найбільш привабливі та важливі якості чоловічої та жіночої особистості, які проявляються в багатьох сферах особистого життя. Ці вибірки включали як гендерно-нейтральні моральні установки, поведінкові стереотипи, так і специфічні форми поведінки, пов’язані з диференціацією форм стосунків чоловіків і жінок у суспільстві, діяльності та повсякденному житті. Слід підкреслити, що поняття гендерної ідентичності в підлітковому віці розглядається разом з питаннями гендерної ідентичності та гендерних ролей.

Гендерна ідентичність включає фізичні аспекти того, як підлітки думають про себе та свою стать. Вирішальну роль у використанні підлітками фізичних параметрів «Я» відіграє вплив батьків та інших дорослих, а також однолітків. Підлітковий вік робить його тіло сексуально відкритим собі та оточуючим і вимагає побудови тілесного образу «Я» відповідно до норм відповідної сексуальної поведінки, встановлених суспільством, особливо групами однолітків.

Гендерна роль — це концепція бачення себе чоловіком або жінкою на основі поглядів і поведінки, що проявляються в соціальних ситуаціях. Засвоєння гендерних ролей відбувається протягом короткого періоду між підлітковим і ранньою дорослістю. У перехідний період соціальний тиск з боку дорослих і однолітків вимагає від підлітків прийняти соціально схвалені сексуальні ролі з їх репертуаром поведінкових рис.

Гендерні ролі інтегрують специфічні характеристики особистості як представника певної статі. Це демонструє мужність у хлопців і жіночність у дівчат. Маскулінність (фемінність) можна виразити як сукупність найважливіших ознак і властивостей, притаманних особам чоловічої (фемінної) порівняно з жіночою (мале): Своєчасність і повнота оволодіння статевими ролями через психологічне становлення Маскулінність і фемінність Характеристики залежать від підлітка. впевненість у собі, досвід чесності, рішучість ставлень і, зрештою, ефективність спілкування та взаємодії з іншими.

Результати сучасних наукових робіт (М. Кле, X. Ремшмідт, І. Кон, Т. Юферєва) з питання динаміки сексуальної поведінки та установок підлітків свідчать про те, що сексуальність стає надбанням їхньої самосвідомості та входить до внутрішнього. підлітковий досвід. Різні підходи до аналізу показали, що сексуальний досвід постійно набувається підлітками перехідного періоду та формується під впливом мінливих соціальних норм. Ставлення та сексуальна поведінка підлітків змінилися за останнє десятиліття. На це впливає не тільки явище акселерації, а й нові соціальні норми. Статеві (статеві) відмінності в цих питаннях особливо виражені у дівчаток порівняно з хлопчиками. У перших значно зросла нарцистична та гетеросексуальна активність. Цей процес також підтримується вимогами гендерної рівності, які широко впроваджуються феміністичними рухами в розвинених країнах світу. Завдяки засобам масової комунікації ідеї цього руху відображаються у свідомості сучасних підлітків нашої країни.

Підліткова сексуальність - це пошук сексуально-символічного значення. Адже в підлітковому віці підлітки починають пізнавати значення сексуальних позицій і експериментувати зі стратегіями поведінки, які стають «місцями зустрічі» для уявлень про секс і еротичних уявлень у міжособистісних взаємодіях. Загалом статевий розвиток підлітків є динамічним процесом, який призводить до набуття ними та ускладнення здатності виражати сексуальний зміст через соціальну поведінку. Слід підкреслити, що найбільш глибокі зміни індивідуальної психологічної свідомості відбуваються переважно в підлітковому віці.

Доведено, що діти народжуються з певною програмою статевого розвитку. У перші кілька років її життя відбувся процес гендерної ідентичності, який був невід’ємною частиною процесу сигналізації. Основна ідентичність психофізіологічних характеристик формується в трирічному віці. А в шість років у дітей сформована досить стійка система гендерної ідентичності. Отже, саме в ранньому дитинстві формуються стереотипи певної поведінки залежно від статі дитини.

До десяти років майже кожна дитина знає, що між чоловіком і жінкою існує близькість. Якщо ця інформація надходить із запізненням, це може призвести до екстремальних емоційних реакцій (відраза, непритомність, шок) у дитини.

Особливу увагу вчені приділили статевому дозріванню. Вони виявили величезні відмінності у фізичній, психологічній і соціальній зрілості підлітків і висвітлили цю невідповідність як одну з головних причин внутрішніх і зовнішніх конфліктів у цьому віці.

Аналізуючи відомі на сьогоднішній день факти, вчені виділяють такі основні риси підліткової сексуальності:

- інтенсивність лібідо;

– статева активність носить експериментальний характер, характеризується неврахуванням ризиків;

- безвідповідальність безмежних еротичних фантазій і обмежених можливостей їх реалізації;

- Почуття сексу і кохання розділені.

Батьки та вчителі особливо стурбовані тим, що підлітки починають статеве життя занадто рано. Але чи дійсно підлітки мають більше сексуального досвіду в наші дні? Виходячи з даних Діпольда, можна говорити про відносну стабільність сексуальності хлопчиків і динаміку дівчаток. Це тому, що дівчата більше орієнтуються на вимоги суспільства та загальноприйняті норми.

В. В. Нагаєв намагався пов'язати період першої статевої близькості з її мотиваціями і виявив таку закономірність: в 13-14 років основною мотивацією була цікавість, прагнення до незвіданого, в 15-16 років - потреба зняти сексуальне напруження; Від 17 років домінують почуття любові, інтересу до конкретної людини.

Які причини ранніх статевих стосунків? З цього приводу існують різні думки. Лікарі та фізіологи в першу чергу пов'язують це з прискоренням. Загалом прискорене або уповільнене дозрівання впливає на розвиток самооцінки підлітка, його емоційного комфорту, стосунків з однолітками. Використовуючи широко досліджений матеріал, Спарк наполягає на тому, що початок статевого життя не залежить безпосередньо від статевого дозрівання, тут більш впливають моральні норми, прийняті суспільством. Можна також припустити, що психодинаміка індивіда, особливо темпераментні властивості індивіда, має великий вплив на стиль сексуальної поведінки.

**Етапи психосексуального розвитку особистості**

Зигмунд Фрейд вважає, що протягом життя люди проходять кілька стадій, і ці стадії відрізняються способом фіксації статевого бажання і задоволення життєвого інстинкту. При цьому Фрейда особливо хвилювало те, як саме відбувається фіксація, і чи потрібні людині для цього зовнішні об'єкти. На цій підставі він виділив кілька етапів психогенезу в дитинстві

Оральна стадія (0-1 рік)

Основні джерела задоволення зосереджені в сферах діяльності, пов'язаних з прийомом їжі. Ця стадія характеризується двома послідовними статевими актами - смоктанням і укусом. Основною ерогенною зоною на цій стадії є рот, засоби харчування, смоктання і початкового дослідження предметів. За Фрейдом, на цій стадії фіксації в людини розвивається ряд особистісних рис: ненажерливість, жадібність, вимогливість, незадоволення всім, що пропонують. Ще на оральному етапі люди діляться на песимістів і оптимістів.

Анальний період (1-3 роки)

Статевий потяг концентрується навколо заднього проходу, який стає об'єктом уваги дітей, яких привчають до чистоти. Тепер статевий потяг дитини знаходить задоволення в оволодінні функціями дефекації і дефекації. Тут дитина стикається з багатьма табу, тому вона сприймає зовнішній світ як перешкоду, яку вона повинна подолати, і розвиток набуває конфліктного характеру. На цьому етапі екземпляр I повністю створений і тепер може контролювати імпульс It. Соціальний примус, батьківські покарання, страх втратити любов змушують дітей подумки уявляти і засвоювати деякі заборони. Таким чином, Над-Ядитини починає формуватися як частина себе, де авторитет, вплив батьків і дорослих відіграють важливу роль вихователя в житті дитини. На думку психоаналітиків, риси характеру, що формуються під час анальної фази, — акуратність, охайність, пунктуальність;

Фалічна стадія (3-5 років)

Він характеризує найвищий ступінь сексуальності дітей. Основна ерогенна зона - статеві органи. Якщо раніше статевий потяг дитини був аутогенним, то тепер він став об'єктивним, тобто у дитини з'являється статевий потяг до дорослого. Першими, хто привертає увагу дитини, є батьки. Фрейд називав сексуальну прихильність до батьків протилежної статі Едиповим комплексом у хлопчиків і комплексом Електри у дівчаток, визначаючи їх як мотиваційне та емоційне ставлення дітей до батьків протилежної статі. За Фрейдом, фалічна фаза відповідає появі таких рис особистості, як самоспостережливість, розважливість і раціональне мислення, з подальшим поглибленням чоловічої поведінки і посиленням агресивності.

Інкубаційний період (5-12 років)

Характеризується зниженням сексуального інтересу. Ментальна інстанція Его повністю контролює потреби Его.

Відчужені від сексуальних цілей, лібідозна енергія спрямовується на розвиток спільного людського досвіду, закріпленого в науці та культурі, і на формування дружніх стосунків з однолітками та дорослими поза домом.

Генітальна стадія (12-18 років)

Характеризується поверненням сексуальності дитини, тепер, коли всі ерогенні зони об'єднані, і підліток прагне однієї мети - нормального статевого спілкування. Однак здійснення нормального статевого спілкування може бути ускладнене, і тоді можна спостерігати явище фіксації або регресії до тієї чи іншої попередньої стадії розвитку з усіма характерними ознаками. На цій стадії він повинен протистояти агресивному потягу знову змусити себе відчути. Отже, в цей час може знову виникнути Едипів комплекс, який підштовхне молодь до гомосексуалізму — основного варіанту спілкування з людьми своєї статі. Для боротьби з агресивними потягами екземпляри І використовували два нових механізми захисту: аскетизм та інтелектуалізацію. Аскетизм пригнічує це явище за допомогою внутрішніх заборон, інтелектуалізація зводить його до простої форми вираження і тим самим звільняє підлітка від цих нав'язливих бажань. Описує два найбільш яскраві типи особистості, які розвиваються на цьому етапі: психогомосексуалізм і нарцисизм.

**1.2. Зміст та структура формування сексуальної компетентності учнівської молоді**

Статева соціалізація дітей шкільного віку – це перш за все формування статевої компетентності, тобто здатності і бажання людини ефективно і результативно вирішувати сексуальні завдання в конкретних ситуаціях на основі всебічних знань, предметних (зокрема, гігієнічних, навичок). ), інтерсекс особистий досвід обміну.

Статева соціалізація полягає в першу чергу у забезпеченні відсутності комплексів у такій важливій сфері життя, як сексуальність, і вважається важливою частиною підготовки дітей шкільного віку до сімейного життя. При цьому під статевою соціалізацією розуміється процес організованого (педагогічного, психологічного, оздоровчого) і спонтанного впливу на людину, що сприяє становленню її як зрілої особистості в статевому житті, що забезпечує позитивне ставлення до представників протилежності. секс, підготувати його до управління своєю сексуальністю, підтримувати його сексуальне та репродуктивне здоров'я, підготувати його до формування сексуального партнерства, розвинути почуття відповідальності за здоров'я свого майбутнього чоловіка та дітей, розвинути культуру сексуальності, справжній показник сексуальності тобто етичних Практичні дії в міжстатевих стосунках і сексуальності [1, С. 199].

Метою статевої соціалізації є формування достатніх знань про статеві прояви, які допоможуть зменшити невігластво, сором'язливість, заборони, закритість у справах, пов'язаних з цими проявами, запобігти шкідливим звичкам і передчасному пробудженню статевого потягу у дітей.Німецькі дослідники Н. Клюге додають. наступні елементи до цього - прийняття сексуальних ролей, засвоєння сексуальних норм, вивчення соціальних, емоційних і сексуальних моделей поведінки по відношенню до обох статей і сексуальних партнерів, моделювання сексуальних потреб і чуттєвості ніжності, тип сексуального досвіду, набутий сексуальний знання, а отже, здатність формувати оптимальні стосунки з одностатевими та протилежними [2].

Завдяки тривалій експериментальній роботі з учнями старшої та середньої школи ми додали до нашого переліку цілей і завдань сексуальної соціалізації з наступних причин: ознайомити з основами сексуальної гігієни; допомогти дітям і підліткам зрозуміти фізичні зміни, які виникають у період статевого дозрівання; запобігати та змінювати сексуальну поведінку з високим ризиком; захищати дітей та підлітків від можливих сексуальних домагань; навчати учнів про різні сексуальні та сексуальні реакції статей; посилювати відповідальність хлопчиків та дівчат за можливі наслідки сексуальної поведінки; попередження ранньої вагітності, захворювань, що передаються статевим шляхом, фізичних і психологічних наслідків аборту Публікації в Інтернеті, що стосуються порнографії, сексу, сексуальності тощо, створюють критичне ставлення.

Результати, отримані в ході нашої дослідницької роботи, дають підстави стверджувати, що підлітків і молодь необхідно вчити:

а) дивляться на власну сексуальність і сексуальність інших без упередження; б) мають право говорити та судити;

c) розвивати та тренувати критичні підходи та приймати вільні рішення щодо власного та чужого сексуального ставлення;

г) поважати сексуальну свободу інших;

e) поважати та реалізувати сексуальність у всіх стосунках між статями;

f) оцінка індивідуальних можливостей і ризиків для сексуальної реалізації;

е) оцінна суспільна значущість;

g) визнати людську сексуальність здоровою та нормальною частиною життя;

з) Проявіть рішучість, відмовтеся від шкідливих звичок тощо.

У «Стандартах інформації про статеве життя» [3], розроблених Всесвітньою організацією охорони здоров’я (ВООЗ), особливо підкреслюється та наголошується на наступних поглядах: вказівка ​​на те, що сексуальна обізнаність дозволяє людям приймати обґрунтовані рішення та відповідно будувати свою сексуальну поведінку, допомагає пояснити їм значення та наслідки сексуальної ініціації, навчити школярів відчувати сексуальність із задоволенням, протидіяти сексуальним комплексам, страхам і страхам, стимулювати роздуми про сексуальність і норми, а також дивитися на це з точки зору прав людини. ​і таким чином розвивати власне критичне ставлення до сексуальності.

Дослідження, проведені групою аспірантів НТУУ імені В. Гнатюка в різних країнах світу, показують, що програми статевого виховання не сприяють прискоренню початку статевого життя підлітків, а шкільні заходи або затримують цей початок, або роблять його більш упорядкованим. . Зокрема, це підтверджує Т. Паничок, яка посилається на висновки німецьких дослідників, які показали, що поведінка дітей, які отримують статеве виховання у школах

Вони менш схильні до сексуального ризику та більш захищені від сексуального насильства, ніж їхні «неосвічені» однолітки [4].

Аналізуючи наукову літературу, ми дійшли висновку, що ключовим питанням у розробці контенту сексуальної соціалізації є зв’язок між дослідженнями сексуальних питань та ідеєю навчання утримання від передчасних сексуальних стосунків. Серед різних методів статевого виховання (утримання, пропаганда контрацепції, комплексне, радикальне) ми вважаємо, що комплексне статеве виховання (поєднання утримання та пропаганди контрацепції) є найефективнішим, а утримання та радикальне статеве виховання найменш розумними.

Сьогодні сексуальна соціалізація формується спонтанно і безсистемно з випадкових, часто неякісних джерел, таких як плітки, чутки, анекдоти, різкі новини, моральні повчання, спонтанні статеві контакти, порнографічні фільми тощо. З точки зору суспільних інтересів, необхідні обмеження статевої активності породили крайні форми ідеології, моралі та повсякденних установок, згідно з якими статеві стосунки доречні лише з метою продовження роду, і тільки в цьому варіанті прийнятні. і терпимо. Інформація про сексуальні стосунки вважається шкідливою для підростаючого покоління. Довгий час праці радянських педагогів на тему статевого виховання зводилися до пропаганди творчої діяльності та фізичної активності як «замінників» сексуальності. Деякі вчителі, не заперечуючи статеве виховання, вважають, що статеве виховання необхідно здобувати шляхом самоосвіти.

- Пошук інформації та випробувань.

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу, можна визначити чинники, що гальмують статеву соціалізацію в школах: ослаблені моральні норми статевої поведінки; низький рівень сексуальної освіти та теорії статевої ініціації; відсутність чітко розроблених процесуальних концепцій; відсутність чіткої розробки процедурних концепції; недооцінка цієї частини виховання в системі; несприятливі соціальні, людські та матеріально-технічні умови; відсутність відповідних методичних порад щодо сексуального виховання дітей; відсутність літератури для вчителів і дітей щодо формування статевої свідомості та іншого додаткового навчання з цього предмету матеріал.

На тлі зриву лібералізації норм, що регулюють сексуальність підлітків, викликає занепокоєння низький рівень знань серед учнів про всі аспекти сексуальних стосунків. Менша частина дівчат (12,6%) мала достатні початкові знання про міжстатеве спілкування. Крім того, рівень їхньої свідомості залежить від репрезентації «фольклору придворної культури» та архетипних міфів. У нашому опитуванні 10% дівчат вважали цілком прийнятним займатися сексом без використання певного методу контролю над народжуваністю. До 10-го класу кожна друга дівчина (48,3 відсотка) знала, що статевий контакт під час менструації не захищає жінку від вагітності, але лише 21,7 відсотка знали, з якого віку починати вживати таблетки. Про екстрену контрацепцію знали менше дівчат (10,9%). При цьому оцінка власних знань теж сильно завищена. Кожна п'ята дівчина (20,5%) вважає себе достатньо обізнаною в цій сфері. Таким чином, отримані результати підтвердили нашу гіпотезу про низький рівень статевого виховання, статевого виховання та сформованості статевої грамотності підлітків.

У процесі статевої соціалізації слід враховувати, що соціальне життя людини вносить серйозні корективи в природні механізми регуляції статевих відносин. Наприкінці 19-го та на початку 20-го століть Фрейзер показав, що інтелектуальний розвиток групи тісно пов’язаний з моральною культурою сексуальних стосунків: чим більше культурних обмежень у стосунках між статями, тим менше сексуальності в суспільному житті і більше нація духовна, чим інтенсивніша й багатша, тим вищий рівень її цивілізованості [5].

Ю. Шапіро до основних сексуальних параметрів, які піддаються коригуванню за допомогою педагогічного впливу, відносить: стать, статеву ідентичність; критерії маскулінності-фемінності; ставлення до протилежної статі; трансгендерне спілкування та взаємодія, включаючи навички ведення переговорів; особистісні характеристики, особливо відповідальність. , толерантність, здатність приймати рішення; подружні цінності та готовність виконувати сімейні ролі – шлюб, батьки; мета статевого виховання – сформувати ставлення, знання та практичні навички, які максимізують якість сексуального здоров’я в учнів, і стають основа нормального статевого психологічного розвитку Основа [6].

На щастя, сучасні школярі не виявляють періоду тиші, коли справа стосується сексуальних питань. Якщо в їхній родині тема ще не озвучена (не обговорюється) і складається враження, що батьки живуть у рамках попередньої асексуальної парадигми, то ЗМІ, Інтернет, спілкування з однолітками формують норму, згідно з якою статеве спілкування є важливою і навіть найважливішою частиною життя сучасних людей, будь то чоловіки чи жінки, асексуальність є ознакою несучасності, а для молоді – не меншою ознакою «відсталості». Застарілий одяг або відсутність вищого освіти.

Сексуальна освіта має охоплювати широкий спектр питань, включаючи фізичні та фізичні аспекти сексу, а також соціальні та емоційні аспекти. На думку І. Кона, статеве виховання є корисним і ефективним, оскільки:

1) Діти та підлітки, які пройшли систематичні курси статевого виховання, мають більше знань і надійних знань;

2) не позбавляє від проблем і труднощів психосексуального розвитку, але допомагає вирішувати конфлікти, що виникають;

3) знання полегшують їм розуміння і терпимість до поглядів і поведінки інших, що є цінним як особисто, так і соціально;

4) Знання про контрацепцію може зменшити кількість підліткових вагітностей і абортів;

5) Навчальні програми зі статевого виховання майже в усіх сучасних школах разом із сексологічною інформацією включають широкий спектр важливих моральних і психологічних питань, актуальних для підлітків [7].

Усвідомлення природи сексуальності робить людину більш чутливою і уважною до інших, тим самим сприяє зміцненню інтимних стосунків і досягненню більш повного сексуального задоволення. Звичайно, знання проблем, пов’язаних із сексом, дозволить вам прийняти зважене рішення. Звичайно, недостатньо знати знання про зачаття. Необхідно навчити дітей мистецтву вести позитивні розмови та вмінню приймати рішення. Люди, які знають, як влаштований їхній організм і як він працює в різних умовах, швидше за все помітять щось незвичайне і звернуться за медичною допомогою.

Деякі дослідники визначили активне використання школярами обзивок як детермінант сексуальної ініціації. Традиційно педагогіка пригнічує чуттєву насолоду підлітків за допомогою табу на фізичний досвід, «брудних слів» та інших засобів. Однак обговорення табуйованих тем з однолітками допомагає підлітку не тільки отримати ту інформацію, яку йому не дають дорослі, але й усвідомити природність своїх переживань і певною мірою знімає напругу і страх сміхом. Хоча лайка використовується по-різному, діти сприймають її буквально. [8].

Іноді діти розширюють межі прояви себе як дорослих, намагаючись розповідати дорослим свої жарти (жарти) з сексуальними натяками. Це змушує їх відчувати себе достатньо зрілими та дає їм право належати. Такі вивчення мови можна ігнорувати, якщо вони не виходять за межі пристойності. Незважаючи на те, що лайки є частиною будь-якої національної культури, все ж вважається недоцільним «висловлюватися» ними в присутності дітей. Культурна людина може бути вільна від нецензурних виразів. Але їй, мабуть, треба знати про ці вирази, адже гумор — не тільки серед колег, а й у популярних ЗМІ — часто будується на асоціаціях з нецензурними виразами, прислів’ями чи «жирними» жартами. Крім того, словесна лайка в спілкуванні також відіграє певну роль «пароля», що вказує на вашу приналежність до свого кола. До речі, найчастіше словесна лайка – це не змістовна, а емоційне навантаження, що призводить до емоційного полегшення. При цьому сила помірності залежить не від буквального змісту образи, а від того, наскільки вона заборонена.

Не потрібно розповідати дітям про можливі сексуальні збочення, щоб вони не викликали непотрібних реакцій наслідування. Ні в якому разі не можна говорити про секс цинічно і грубо. Інформація про небезпеку для здоров'я, яка може бути пов'язана з інфекцією ЗПСШ, не матиме особливого впливу: не кожен може думати про наслідки своїх дій, не кажучи вже про можливість сприймати щось як реальність. Навпаки, висока вимогливість, вибірковість і висока дискримінація, сформовані в можливих об'єктах сексуальних контактів, сильно обмежують можливість самих цих контактів.

Ми вважаємо, що в роботі зі статевого виховання можна практикувати: використовувати зміст шкільних предметів, переважно з

Українська та зарубіжна література, біологія, історія, правознавство, трудове навчання, хімія та ін.; курси за вибором у старших класах, присвячені питанням створення сім’ї, материнства та батьківства; різноманітні самостійні завдання для школярів: збір інформації про успішні сім’ї, прислів’я, прислів’я, уривки з віршів для щасливих матерів і батьків, написання сценаріїв весілля чи урочистої реєстрації дітей у Національному дитячому центрі та у справах молоді; проведення позакласних заходів, спрямованих на підготовку учнів до шлюбу – лекції, бесіди, диспути, лекції, читацькі зустрічі. і т.д.

Ранній розвиток статевого виховання в багатьох європейських країнах заслуговує наслідування. Початкова школа найкраще підходить для навчання дітей основам, які вони розширять пізніше. Фахівці кажуть, що починати статеве виховання, коли дитина досягла статевої зрілості, вже занадто пізно. У молодших класах діти менше соромляться сексуальних питань, тому з ними легше поговорити на ці теми. І питання ставлять простіше і вільніше, не соромлячись перед однокласниками.

Польський вчений Д. Кічі вважав, що головним завданням статевого виховання є формування правильного погляду на норми і цінності статевого життя, моралі, культури, емоцій і етики, виховання відповідальності за власну поведінку і поведінку [ 9].Німецькі дослідники Ф. Кох показали, що одним із головних завдань сексуальної соціалізації є формування у дітей шкільного віку відповідної віку сексуальної поведінки. Підлітки повинні навчитися приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за власні дії та дії по відношенню до своїх партнерів [10]. Серед інших завдань дослідники назвали формування вміння будувати міжстатеві стосунки на основі взаєморозуміння та взаємної поваги до потреб і кордонів один одного, а також уміння говорити про секс, емоції та стосунки, а також вміти інтерпретувати його правильно.

Наприкінці 20 століття Д. Кірбі продемонстрував, що програми, які не тільки спонукають підлітків знайти час для вступу в статеве життя, але й навчають їх правилам безпечного сексу, є набагато ефективнішими, ніж ті, які лише сприяють сексуальній стриманості [11].

У статевому вихованні велика увага приділяється формуванню правильних стосунків між статями. Відомий німецький вчений Е. Фромм вважає, що метою статевого виховання є, головним чином, виховання здатності любити і формування таких якостей особистості: солідарної поведінки (підтримки партнерів у спільних діях і діалогах, що виражається мовою, жестами, мімікою, підтримкою партнерів у спільних діях і діалогах). сигнали тіла), комунікативні навички, довіра, емпатія [12].

Не менш важливими у статевому вихованні молоді є гігієнічні концепції, спрямовані на ознайомлення дітей і підлітків з основами особистої гігієни. Важливо відзначити, що початок статевих змін залежить від людини, що є природним і нормальним. Звертає на себе увагу необізнаність багатьох школярів щодо правил особистої гігієни, коли йдеться про одягання відповідно до погоди. Школярі стверджують, що носять теплий одяг лише в дуже холодну погоду (56%), 31% завжди носять теплий одяг, 23% хлопців ніколи не носять термобілизну, стільки ж роблять це під тиском батьків. Серед гігієнічних навичок, які формуються у дітей, варто наголосити на дотриманні гігієни статевих органів.

З опитування старшокласників можна зробити висновок, що багато з них усвідомлюють негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Серед найпоширеніших відповідей учнів початкових класів ми помітили такі:

1. Дошлюбний секс часто закінчується розривом (42% дівчат, 12% хлопців).

2. Дошлюбні стосунки призводять до вагітності (56% дівчат, 40% хлопців).

3. Передчасні, особливо випадкові стосунки можуть стати причиною ЗПСШ (73% дівчат, 77% хлопців).

4. Молодь, яка має дошлюбний статевий досвід, гірше щаслива і частіше розлучається (32% для дівчат і 16% для хлопців).

5. Дошлюбний секс диктує позашлюбні стосунки – вони порушують внутрішні табу (18% дівчат, 8% юнаків).

6. Дошлюбні статеві стосунки можуть завдати шкоди репутації молодих людей (36% дівчат, 8% юнаків).

7. Надмірна доступність дівчини може відштовхнути від неї юнака і він перестане її поважати (48% дівчат, 24% юнаків).

8. Серйозний ризик негативних психологічних наслідків у подальшому житті – особливо для дівчат.

Важливим завданням статевого виховання ми вважаємо ознайомлення молоді з соціально-правовими аспектами двостатевих стосунків. Визнання прав особистості неминуче включає право на індивідуальний характер сексуальності, право на недоторканність інтимного життя, в яке держава та її інституції ні за яких умов не повинні втручатися. Сексуальні права включають: право на сексуальну свободу, яке «вітає можливість виразити свій повний сексуальний потенціал; право на сексуальну автономію, тілесну цілісність і безпеку; право на сексуальну близькість, щоб ніхто не втручався в її сексуальні рішення та дії, якщо вони не порушують права інших; право на сексуальну справедливість і рівність, включаючи свободу від дискримінації; право на сексуальне задоволення; право на вираження почуттів; право на вільне сексуальне спілкування; право на вільний і відповідальний репродуктивний вибір право на сексуальну інформацію захист право на сексуальне здоров'я.

Розмовляючи з дитиною, рекомендується дотримуватися таких правил:

1. Розмова повинна бути автентичною і базуватися на взаємному спілкуванні, в якому вміння слухати є важливим.

2. Що б не висловлювала ваша дитина — питання, сумніви, власні думки — ви повинні слухати її спокійно. Не критикуйте, не висміюйте та не уникайте тем, які викликають у вас дискомфорт. Нехай дитина спокійно висловлює свою думку.

5. Якщо ви не згодні з нею, ви повинні просто сказати: «Я бачу це інакше».

6. Не думайте, що батьки все знають краще за дітей, і не узагальнюйте: «Ти ніколи...», «Ти завжди...». Варто пам’ятати, що кожна розмова з дитиною – це черговий урок для самих батьків.

8. Лікувати дітей потрібно відповідно до віку. Іноді краще дивитися на речі з точки зору дитини і не ігнорувати її переживання, хвилювання, хвилювання.

Недозволена розмова типу «excathedra» — промова особи, яка вважає себе дуже авторитетною, і виголошує її авторитарним, непривабливим тоном, який не передбачає жодного обговорення. Цей контакт важко назвати розмовою. Це більше схоже на монолог того, хто вважає себе авторитетом. У цій розмові дитина не є співрозмовником.

Діалог, який принижує, висміює, ігнорує або принижує інших, не дозволяється. Такі розмови характерні для батьків з низькою освітньою зрілістю, які занадто зайняті життям і своїми справами, щоб зупинитися і безпристрасно поглянути на проблеми дитини, а також ті, хто не готовий сприймати свою дитину як початок шляху до характеристики дорослого віку.

Статеве виховання, окрім оздоровчих (статевих, репродуктивних) питань, має розвивати й деякі психологічні навички, які з одного боку є частиною загальних життєвих навичок, а з іншого – необхідні для формування здоров’я, психічного здоров’я. комфортний секс. Це вміння спілкуватися, слухати партнера, вести переговори, відстоювати свою точку зору, звертатися за порадою та допомогою, приймати рішення тощо.

Деякі дослідники намагаються обґрунтувати питання статевого виховання як питання правильної організації перетворення (сублімації) енергії у дітей. У цьому сенсі, на їхню думку, хорошим підходом можуть бути інтенсивні фізичні вправи, різноманітні хобі, танці, яким вони присвячують весь свій вільний час, або сильна втома, до якої вони досягають фізичної активності в кінці дня. , а потім ще й прийняли холодний душ.

Важливим завданням статевого виховання є попередження мастурбації у дітей і підлітків. Зрештою, більшість молодих чоловіків (70–90%) і багато дівчат (30–60%) дізнаються про те, як їхні тіла реагують на сексуальні стосунки, займаючись сексуальною активністю. Ось кілька способів, як підлітки можуть спробувати позбутися звички:

- Швидко вставати після сну. Ранкова ерекція відразу після спорожнення сечового міхура, що часто провокує мастурбацію;

– Вечірня пробіжка або фізична активність перед сном (поки ви трохи не втомитеся) допоможе вам швидше заснути, щоб вас не турбували еротичні фантазії,

- фізичні навантаження і вправи для зняття статевої напруги;

- уникайте перегляду порнографічних фільмів і журналів, які не сприяють боротьбі з мастурбацією;

- Треба заводити більше друзів протилежної статі, і не соромитися чистих і щирих почуттів.

- Мастурбація не викликає психічних розладів, гомосексуальних нахилів. Це етап розвитку дітей, батьки яких спокійно реагують на такий спосіб пізнання свого тіла.

Особливу увагу слід приділити організації широкого спектру несексуальних переживань. З почуттям любові діти знайомі з першого дня життя. Любить маму, тата, бабусю, рідних. Для вашої дитини дуже важливо зберегти це чисте, непідробне почуття і навчити його проявляти увагу, турботу і ніжність до близьких. Тому діти повинні рости в сім’ї, де панує любов, повага, взаємодопомога та розуміння. При вихованні безстатевого досвіду необхідно приділяти увагу вихованню соціальної любові дітей: любові до рідної родини, любові до рідних і близьких, любові до праці, любові до мистецтва, любові до природи, любові до тварин. Навчити любити - значить навчити завжди цінувати красу, навчити творити добро і приносити радість тим, кого любиш.

Під час опитування випускникам шкіл і підлітокам задавали питання про те, як вони ставляться до сексуальних контактів у підлітковому віці. Майже кожен шостий респондент (15,9%) сказав, що мав статевий акт. Решта не мали подібного досвіду. При цьому вони повинні були знати про вікове обмеження та дотримуватись його. Дівчат було більше, ніж хлопців – 41,9% проти 29,6%.

Структурним компонентом статевої соціалізації є формування статевої культури особистості. У XXI столітті формування сексуальної культури в різних соціальних групах, у тому числі й у підлітокській молоді, відбувається в рамках таких цивілізаційних тенденцій: глобалізація, міжкультурне взаємопроникнення та ініціативи, пов’язані з сексуальною тематикою; що важливіше, зокрема сексуальні партнери та партнери. , можливість для індивідів конструювати власний сексуальний досвід, вибір сексуальних культурних правил; інформатизація, яка веде до появи нових можливостей (кіберсекс, сайти знайомств) і нових небезпек і ризиків; ЗМІ та сексуалізація реклами тощо. .

Юнаки та дівчата мають нечіткі, інтуїтивні та несистематичні уявлення про сексуальну культуру. Близько 40% старшокласників та підлітків ТДПУ вважають сексуальну культуру не що інше, як ставлення людини до власного сексуального життя та поведінки. 12% респондентів бачать у ньому систему поведінки та установок, за допомогою яких можна задовольнити сексуальні бажання людини. 72% юнаків і 45% жінок загалом позитивно ставляться навіть до випадкових статевих контактів.

Основними тенденціями розвитку масової секс-культури в Україні сьогодні є: вульгаризація, зведення складних еротичних почуттів і переживань до примітивних і стандартних сексуальних прийомів, комерціалізація секс-індустрії, надприбутки, які не мають нічого спільного з етикою, естетика чи педагогіка; вестернізація (на користь західних сексуальних традицій); гедонізація, за якої сексуальне задоволення вважається позитивною соціальною та культурною цінністю не лише в повсякденному житті, але й у високій культурі; тимчасовий характер сексуального партнерства, що є наслідком висока соціальна мобільність, що створює такі умови, як незахищеність і соціальна визначеність.

Сексуальна культура включає: вміння передбачати ситуації, вміння своєчасно і відверто поговорити з партнером (наприклад, про запобігання вагітності), вміння користуватися презервативами, вміння знати, що для себе прийнятно, вміння чітко формулювати свої бажання та очікування, емпатія, здатність ділитися емоційними переживаннями з партнером, самоконтроль, вирішення конфліктів тощо. Але ті, хто здобувають знання в «ars amande» (мистецтві любові) і вміють застосовувати їх на практиці, знаходять повніше задоволення і радість у коханні.

Формування особистісної сексуальної культури необхідно починати з виховання позитивного ставлення до сексу і формування правильного розуміння його прояву. З. Фрейд писав: «Щоб людина була щасливою, здоровою і прожила довге життя, їй необхідно насолоджуватися двома речами: коханням і працею» [13]. У нашій експериментальній роботі ми попросили підлітків старших класів педагогічного університету висловити свої погляди на сексуальність. Респонденти відповіли: «Секс — джерело зміцнення стосунків між партнерами; секс продовжує життя; успішне сексуальне життя позитивно впливає на психологічну рівновагу; секс — джерело гарного настрою; це найефективніший спосіб зняття стресу; більше сексу, більше бажання; найефективніший спосіб схуднення; постійний секс може покращити кровообіг; регулярне статеве життя може покращити обмін речовин в організмі».

Дорослі, ймовірно, не повинні вдаватися до священства та інтерпретаційних взаємодій виключно в контексті репродуктивної доцільності. Навіть античний філософ Арістин, перший теоретик гедонізму, продемонстрував, що насолода, задоволення є великим благом і життєвою метою, яка керує людською поведінкою, включаючи сексуальність. Фрейд продемонстрував, що секс задовольняє багато функціональних потреб людини, а не лише потреби, необхідні для продовження роду.

Одним із напрямів статевої соціалізації є формування здорової статевої поведінки. Щоб пробудити ваше сексуальне бажання, спочатку вам потрібно розвинути ставлення: бажання сексу. Для цього необхідно любити себе в найширшому сенсі. Любов до себе - це вміння радіти життю, вміння насолоджуватися спілкуванням з протилежною статтю.

По-друге, розвинути любов до свого тіла. Комплекси неповноцінності щодо тіла мають тенденцію гальмувати вираження сексуальності. Насправді людину сприймають так, як вона себе сприймає. Як тільки людина навчиться любити власні форми, вони відразу починають привертати увагу протилежної статі.

Третім кроком статевого розвитку є підвищення самооцінки та впевненості в собі. Тільки впевнені люди можуть бути сексуальними.

По-четверте, зверніть увагу на своє здоров'я, приділіть увагу своїй поставі і ході, введіть в свій розпорядок ранкову зарядку, включаючи інтимну гімнастику.

П'яте - рекомендується частіше міняти імідж, змінювати зачіску, змінювати макіяж, оновлювати гардероб - це і т. д. призводить до зміни особистості.

Шосте - Щоб бути по-справжньому сексуальним, потрібно любити протилежну стать і любити протилежну стать.

Важливу роль у формуванні гармонійних сексуальних стосунків відіграє спілкування. На жаль, молодь сьогодні недооцінює його значення. Причина цього полягає перш за все в особливості сексуальної соціалізації в дитинстві, оскільки сексуальність традиційно не обговорюється. Адже ви з дитинства звикли до того, що питати про роботу своїх статевих органів і навіть називати їх непристойно, а дії, спрямовані на сексуальне задоволення, вважаються аморальними.

Здатність говорити про секс у відповідних термінах є важливою характеристикою сексуальної культурної особистості. Взагалі, у партнерів повинен бути свій еротичний лексикон. Варто навчитися задавати питання партнеру і на які відповідати для гармонійних сексуальних стосунків.

Сексуальна культура – ​​це перш за все вседозволена культура. Основним і важливим моментом у сфері культурних сексуальних відносин є те, що в цих відносинах відбувається обмін тілесними правами. Тіло чоловіка має бути повністю під контролем жінки, а тіло жінки має бути під контролем чоловіка.

Важливе значення в сексуальній культурі має вміння урізноманітнити статеве спілкування. Варіації положення, рухів і ритму завжди корисні для координації сексуальних стосунків між подружніми парами. Передбачуваність дій гасить бажання. Випадковість - головний супутник сексуального різноманіття. Існує психологічний закон тупості: часто повторювані дії з часом викликають все меншу реакцію. У сексуальній культурі важливо вміти займатися еротичною і сексуальною насолодою, пов'язуючи ігрові елементи з фантазійними, еротичними рольовими іграми.

Підсумовуючи, можна порадити молодим подружнім парам спочатку прийняти важливе рішення – попрацювати над сімейними сексуальними проблемами, а не відпускати їх на самоплив. Будь-які стосунки, що існують незалежно і неконтрольовані, в тому числі і сексуальні, приречені на провал.

Якщо подружня пара в Сполучених Штатах має сексуальний конфлікт, обидві сторони не вагаючись звертаються до фахівця з сім’ї чи стосунків, щоб спробувати принаймні найпростіші засоби. В Україні не прийнято звинувачувати людей у ​​сімейних і сексуальних проблемах. Звертатися за допомогою до терапевта або сексолога вважається ганебним. В Україні існує так званий стигматизований міф: якщо хтось звертається до психотерапевта, то він ненормальний, інвалід. Менталітет українців не передбачає обговорення сексуальних тем, вважає це ганебним і краще промовчати. Звідси виникає проблема нерозуміння.

Важливим завданням статевої педагогіки є формування репродуктивної та контрацептивної культури підлітокської молоді, оскільки в процесі статевої соціалізації виховуються репродуктивні питання та відмінності у внеску чоловіків і жінок у цей процес. Репродуктивна культура — це сукупність знань, умінь і цінностей, що регулюють репродуктивну поведінку людини як систему дій і відносин для відтворення людини в рамках наявних біологічних і соціальних можливостей. Людина має високу сексуальну культуру і водночас може мати розрізнені уявлення про репродуктивну культуру.

На жаль, молодь в Україні має недостатні знання про планування сім’ї, репродуктивне та сексуальне здоров’я, безпечний секс, контрацепцію тощо. Про це свідчить навіть самооцінка старшокласників шкіл Тернополя та району (опитано 496 осіб) щодо шляхів і засобів запобігання вагітності: так, 15,1% хлопців і 11,5% дівчат оцінили себе 47,5% поставили собі 4 бали і 48,4. % відповідно, 24,3% і 21,5% погодилися з 3 балами, 11,9% хлопців і 16,6% дівчат поставили собі низьку оцінку (інші не відповіли). Лише 2% респондентів сказали, що їх навчали запобіганню вагітності в школі. Найбільш вживаними методами контрацепції серед дітей шкільного віку були презервативи (98% - хлопчики, 89% - дівчатка), комбіновані оральні контрацептиви (59,4% і 56,0% відповідно), внутрішньоматкова спіраль (58,9% і 73,9%), переривчаста статевий акт (24,5% і 50,1%).

Згідно з нашим опитуванням старшокласників і молодших школярів (віком 15-19 років) у звичайному університеті, майже половина (47%).

Опитані дівчата не знали, до якої консультації вони можуть звернутися за потреби, а третина з них мала в цьому гостру потребу. І це незважаючи на те, що нині вік початку статевого життя нижчий, а частота вагітності, пологів і абортів у молодому віці зростає. Співвідношення підліткових пологів і абортів становить 1:5. На цю вікову категорію припадає переважна більшість кримінальних абортів.

На думку психологів, проблему абортів зокрема і проблему контрацептивної культури загалом швидше за все вирішуватимуть не заборонними, а просвітницькими заходами. Аборт не слід забороняти, але молодих людей слід навчати правильних методів планування вагітності та пояснювати небезпеку та небезпеку безсистемного статевого контакту. Школярів необхідно ознайомити з фактами запобігання ранній вагітності та обговорити фізичні, соціальні, емоційні, правові, економічні, освітні, психологічні та медичні наслідки підліткової вагітності. Найголовніше, що молоді люди повинні засвоїти, це те, що небажану вагітність потрібно не переривати, а запобігати за допомогою засобів контрацепції.

Безсумнівно, до контрацепції для сексуально активних підлітків пред'являються найсуворіші вимоги: надійність; толерантність; безпека для здоров'я підлітка; хороша оборотність контрацепції (відновлення фертильності); секс; простота застосування, відсутність негативного впливу на статеву функцію, психологія під час сексу та ін. інші соціальні та особистісні критерії. При цьому слід враховувати статеві особливості дівчаток-підлітків, а саме нерегулярне статеве життя, нерегулярні менструації (до 25%), недостатнє статеве виховання, боязнь виявлення протизаплідних таблеток батьками чи родичами, партнерами.

**1.3. Дослідження особливостей сексуальної поведінки та установок, їх формування**

Уявлення про секс зазнавали серйозних змін у різні історичні періоди, коли змінювалося суспільство.

За І. С. Коном, установка – це внутрішній стан готовності людини певним чином сприймати, оцінювати та діяти щодо певних об’єктів [6]. За Д. В. Ковпаком, установка – це стан готовності, що має принципово функціональне значення – людина, яка підготовлена ​​до певної дії, має можливість виконати її швидко і точно, тобто більш ефективно, ніж непідготовлена ​​(Д. В. Ковпак). , 2009).

Таким чином, через сексуальні установки ми можемо зрозуміти ставлення до сексу і уявлення про допустимі і неприйнятні норми сексуальної поведінки для себе та інших.

Сексуальна концепція людей формується під впливом соціального середовища, в якому вони ростуть, тобто статевого виховання, яке в свою чергу впливає на їх сексуальну поведінку.

На відміну від східних культур, які вже давно мають традицію позитивного ставлення до сексуальності, західні культури були пронизані негативними поглядами на сексуальність, пов’язаними головним чином із соціальними, моральними та релігійними принципами. Недовіра до сексу, яка лежить в основі західної культури, призвела до деяких глибоко ворожих поглядів на нього.

Оскільки засоби масової інформації почали більше зосереджуватися на сексі, а наукові дослідження дозволили нам вивчити різноманітність людської сексуальності, деякі забобони та сексуальні табу зникли. Однак останні дослідження показують, що, незважаючи на деякі очевидні зміни протягом цього періоду, ступінь сексуальної свободи в нашому суспільстві, ймовірно, буде сильно перебільшений. Не всі демографічні групи змінили ставлення до сексу, хоча частина суспільства бачить речі зовсім інакше, ніж 20-30 років тому.

Загальновідомо, що ставлення людини до сексу ніколи не є остаточним і залежить від багатьох факторів. Г. Ф. Келлі, ґрунтуючись на своєму розумінні ролі, яку секс відіграє в житті людини, описав три основні типи ставлення до сексу в різних групах людей: традиційне (орієнтоване на відтворення), реляційне (орієнтоване на стосунки) та рекреаційне (орієнтоване на стосунки). ).орієнтований на розваги) ) [4].

Традиційні типи включають тих, хто вважає основною метою сексуальної активності розмноження. Люди цієї категорії були одностайно проти позашлюбного сексу та одностатевих стосунків, хоча у них було помітно різне ставлення до таких питань, як порнографія та аборти.

Другий тип, реляційний, включає тих, хто розглядає сексуальну активність як природний елемент інтимності та любові. Як і очікувалося, більшість людей, які потрапляють у цю категорію, позитивно сприймають секс у контексті будь-яких довірливих стосунків, заснованих на любові (це можуть бути між подружжям або самотніми людьми), але вони також сприймають позашлюбні зв’язки, подружню зраду та зраду сексуальних партнерів. .

Третій тип, який називається «рекреаційним», включає тих, хто вважає, що основною метою сексу є задоволення. Це люди, які вважають, що будь-які статеві стосунки між дорослими за згодою повинні прийматися без сумнівів, але вони не завжди поділяють однакові погляди на такі питання, як аборти та одностатеві стосунки.

Отже, можна зробити висновок, що на сьогодні не існує набору домінуючих поглядів на сексуальність. Насправді співіснує багато різних, навіть багато в чому протилежних ідей. Крім того, останніми роками стає все більш очевидним, що на сексуальні стосунки людей значною мірою впливає соціальне середовище, в якому вони ростуть, що, у свою чергу, впливає на їх сексуальну поведінку.

За останні десятиліття ставлення до сексу кардинально змінилося. Дж. Ф. Келлі виділив шість сексуальних установок:

1) ставлення до мастурбації;

2) Ставлення до дошлюбних статевих стосунків;

3) ставлення до сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності;

4) ставлення до тіла та наготи;

5) ставлення до статі;

6) Ставлення до статевого виховання.

Уявлення про особливості статевих стосунків багато в чому залежать від інтерпретації даних різних досліджень, проведених різними авторами в різний час з використанням різних методів збору матеріалу. Загальною рисою всіх оглядів з цього питання є посилання на результати, отримані Кінсі та його колегами - Мастерсом В., Джонсоном В. і Колодним Р. Вчені визначили 4 основні форми сексуальної активності, які лежать в основі сексуальних стосунків: мастурбація, пестощі, оральний секс і коїтус.

Питання сексуальності людини є одним із найактуальніших у сучасному світі. В основному це пов’язано зі зміною соціокультурних умов, а в цьому випадку змінюються і статеві норми. Перенесення сексуальності зі світу природи в світ соціальний і розуміння сексуальності як риси особистості, яка служить сполучною ланкою між тілом, ідентичністю та соціальними нормами, диктує важливість психологічних досліджень, які розкривають закони сексуальності. Формування сексуальності в процесі соціалізації. Однак у психологічній науці поняття «стать» з'являється відносно пізно. Сексуальність не слід розуміти як розширення тілесної природи, а радше як поєднання культурних і психологічних концепцій, створених і пережитих людьми.

Сексуальність і сексуальні установки — це аспекти впевненості в собі, які відображають фізичний, емоційний, когнітивний і духовний досвід людини, з одного боку, і його самооцінку, її гендерну ідентичність, соціальні, емоційні та сексуальні пріоритети, з іншого. Сексуальність виникає в результаті багатогранного процесу вивчення та координації фізичних, психологічних і соціальних елементів людського життя. Суть цього процесу полягає в інтерналізації значення «сексуальності» вже в цьому суспільстві та у визначенні власного фізичного, емоційного та когнітивного досвіду як «Секс» [8].

Сексуальна поведінка - форма особистої взаємодії, яка обумовлена ​​сексуальними потребами. Сексуальність є важливим аспектом соціального, сімейного та особистого життя. Біологічний компонент статевої поведінки включає такі параметри, як статева структура, фізичний стан, темперамент, гормональний баланс, діяльність центральної нервової системи та генетичні детермінанти. Сексуальність людини виконує три функції: репродуктивну, гедонічну (для отримання задоволення) і комунікативну. За загальністю тієї чи іншої функції розрізняються типи ставлення до статі, чим вищий рівень розвитку особистості, тим різноманітніші індивідуальні прояви інтимності.

І. С. Кон у своїй науковій книзі «Вступ до сексології» доводить, що сексологія існує не як приватна медична дисципліна, а як міждисциплінарна галузь знань, яка не може розвиватися без участі соціальних і гуманітарних наук.

На думку І. С. Кона, інтимна близькість може виконувати такі функції: По-перше, як засіб розслаблення або засіб зняття сексуальної напруги. У цьому випадку в центрі уваги фізичні потреби людини, а якості партнера можуть бути майже байдужими (оскільки не виключена мастурбація).

Наступна функція – засіб спілкування. Тут на перший план виходять моменти особистої психологічної близькості - найскладніший вид відносин. Ці відносини допомагають суб'єкту вийти з самотності, включаючи союз двох людей, а також високий ступінь культурно-емоційного досвіду і найвищий ступінь індивідуальної вибірковості. Важливо говорити про глибоку любов і відданість двох людей.

Також ще однією важливою ознакою є стать, як засіб розмноження. Тут важливий не процес, а кінцевий результат. Найбільш показовим прикладом є поведінка самотньої жінки, яка хоче мати дитину і свідомо використовує чоловіка для задоволення своїх потреб. У цьому типі відносин мотивація до інтенсивного емоційного переживання буде низькою, але природні або соціальні якості «виробника» дуже важливі.

Інша ситуація, коли психологічна близькість йде на другий план,

- Це релаксація (чуттєва насолода), спрямована на статевий акт. Особлива увага приділяється різноманітності та новизні сексуальних технік, де сексуальне задоволення партнера подається як спосіб посилення власного задоволення.

Можливість самоствердження через секс – коли приходить час продемонструвати свою привабливість, на перший план виходить здатність сексуально задовольнити когось.

Досягайте несексуальних цілей. Тут приводи для сексу різноманітні: секс для здоров’я, як засіб кар’єрного зростання, секс для милосердя, підтвердження статусу, підтвердження молодості тощо.

Остання функція - компенсація. Наприклад, секс може замінити інші відсутні форми активності чи емоційного задоволення. Якщо ви не будете звертати увагу, потреба в сексі з вашим партнером може посилитися.

Як бачимо, різні сексуальні функції мають свої сексуальні мотиви. Проте необхідно підкреслити, що важливий процес становлення особистості людини називається процесом соціалізації. Коли увага дослідника звертається на людину, то процес соціалізації є процесом розвитку і становлення її особистості.

На відміну від тваринних інстинктів, людська сексуальність не включена в шоу. Соціалізація статевої поведінки проявляється в засвоєнні статевих і соціальних норм, статевої культури, що стимулюється статевим вихованням, сексуальним досвідом, вироблення відповідних установок, прагнення до сексуальної привабливості. Соціальні детермінанти сексуальної поведінки об'єднані в теорію «сексуального сценарію» — поведінкової програми, яка визначає можливі і бажані типи сексуальних партнерів, сексуальні ситуації і стимули, вимоги до місця, часу і сексуальної близькості [8].

Розширення можливостей сексуальності, пов'язаних з репродуктивними функціями, збільшує різноманітність її форм і ускладнює її структуру, вона стає більш вибірковою щодо об'єктів і умов способів реалізації. Ця принципова відмінність людської і тваринної форм сексуальності передбачає формування і розвиток здатності зберігати чуттєво-емоційні переживання.

Кожне розвинуте людське суспільство завжди має свою систему статевих моральних норм, яка регулює стосунки між статями, пов’язує їх з діяльністю державних інститутів, відтворює і виховує в державних інститутах [5].

Найдавніші цивілізації знали різні форми сексу, деякі з яких загальновизнані й навіть зведені до культурних символів, а інші засуджувалися й заборонялися. Загалом сексуальність стала більш складною та індивідуалізованою з розвитком культури та особистості [7].

Секс як предмет наукового дослідження пройшов довгий шлях від давніх трактатів, описових, рекомендаційних властивостей, до об’єктивних наукових досліджень сексуальності людини. Етичний аспект сексу був створений такими філософами, як Платон і Аристотель у Стародавній Греції. У середні віки сексуальність людини пригнічувалася, оскільки сексуальні функції асоціювалися з серйозними захворюваннями та вважалися нечистими та гріховними. Після донаукового періоду питання про сексуальність було порушено в працях основоположника психоаналізу З. Фрейда, який вперше звернувся до психологічної основи людської сексуальності, визначивши її як рушійну силу розвитку особистості [ 3].

Сексуальними проблемами займаються представники різних наук. Неминучі зміни, викликані повсякденною культурою, дозвіллям і технічним прогресом, призвели до зміни партнерства в інтимній сфері. Зникають старі моральні, естетичні та правові аспекти поведінки у статевій сфері, а на їх місці поступово утверджуються нові, що потребують інтенсивного вивчення психологів, демографів, культурологів, соціологів.

**Висновок до розділу 1**

У переважній більшості досліджень образ тіла розуміється як складна багатовимірна конструкція, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, на які впливає соціокультурний контекст.

Статевими установками вважаються ставлення до сексу, уявлення про прийнятні та неприйнятні стандарти сексуальної поведінки для себе та інших. Через «сексуальність» ми дізнаємося про форми особистої взаємодії, які обумовлені сексуальними потребами.

Сексуальність і сексуальні установки — це аспекти впевненості в собі, які відображають фізичний, емоційний, когнітивний і духовний досвід людини, з одного боку, і її самооцінку, гендерну ідентичність, соціальні, емоційні та сексуальні уподобання, з іншого. Вони виникають внаслідок багатогранного вивчення та координації фізіологічних, психологічних і соціальних елементів людського життя. Суть цього процесу полягає в тому, що суб’єкт інтерналізує існуюче значення «статі» в цьому суспільстві та визначає свій власний фізичний, емоційний і когнітивний досвід як «стать».

Таким чином, оскільки секс і сексуальне ставлення є аспектами впевненості в собі, яка, у свою чергу, безпосередньо залежить від ставлення до свого тіла, можна припустити, що враження від свого тіла безпосередньо впливають на сексуальне ставлення.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОБРАЗУ ВЛАСНОГО ТІЛА НА СЕКСУАЛЬНІ УСТАНОВКИ ПІДЛІТКІВ**

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

У цьому розділі розкрито основне завдання психологічного дослідження щодо визначення впливу образу власного тіла на сексуальні установки підлітків та молоді та проведено роботу щодо визначення основних етапів його реалізації. Також описується процес емпіричного дослідження, аналізуються та інтерпретуються результати, а потім розробляється план психологічної корекції.

Метою дослідження було вивчити вплив образу власного тіла на сексуальні установки підлітокської молоді та розробити програму психологічної корекції.

Основними завданнями цього розділу є:

1. Емпіричне дослідження образу тіла та сексуальних установок підлітокської молоді.

2. Розробіть програму психологічної корекції для виправлення негативного образу тіла та негативного сексуального ставлення.

Діагностувати задоволеність власним тілом. Використовували опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи. Респондентам було запропоновано оцінити кожне з 16 тверджень за чотирибальною шкалою (0-«ніколи», 1-«іноді», 2-«часто», 3-«завжди»).

Другим методом, який ми обрали, була «Анкета дослідження образу тіла Д. Джейда». Мета методики: визначити, наскільки ви задоволені образом свого тіла. Респондентів просили оцінити, як часто вони відчували дискомфорт через свою зовнішність у певних ситуаціях, використовуючи чотири варіанти відповіді: «ніколи», «іноді», «часто» і «завжди».

Наступний «Опитувальник сексуальної орієнтації Г. Айзенка» призначений для діагностики ставлення до статі, аспектів сексуальних стосунків і для виявлення сексуальних упереджень. Респондентам було запропоновано 159 запитань, на які необхідно було дати відповідь «так» або «ні».

Останнім методом, який ми використали, була анкета «Наскільки ви близькі?» Дж. Аллена та К. Мартини. Ця анкета допомагає визначити інтимні нахили людини. Респондентам було запропоновано відповісти на 100 запитань, використовуючи кілька варіантів відповідей

«Так», «Мабуть», «Мабуть ні», «Ні», «Не знаю».

Текст методів міститься в Додатку А.

Наш визначений психодіагностичний інструментарій дозволяє проводити експериментальні дослідження в заданий час і отримувати відповідні результати.

Обраний метод відповідає якості та існуючим вимогам опитування.

Учасниками цього експерименту були підлітки різних навчальних закладів України віком від 16 до 20 років. Загальна кількість учасників експериментального дослідження становила 40 осіб, з них 24 жінки та 16 чоловіків.

Дослідження проводилося онлайн протягом тижня. Респондентам було надіслано Google Sheet з різними способами форматування: тест і посилання на сайт. У першому випадку спосіб обробляється вручну, у другому виходить готовий результат.

Спочатку респондентам було надано перший метод – опитувальник О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи «Образ власного тіла». Перш ніж продовжити, учасники отримали такі інструкції: «Оцініть кожне твердження за чотирибальною шкалою (0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»).

Після завершення роботи над першою анкетою респонденти приступили до заповнення другої анкети «Анкета дослідження образу тіла Д. Джейда». Інструкції, дані суб’єктам, були такими: «Ми надаємо вам 20 тверджень, які допоможуть вам оцінити, як часто ви відчуваєте себе некомфортно через свій зовнішній вигляд у певних ситуаціях. Кожне твердження повинно базуватися на частоті виникнення певного явища: ніколи, іноді, часто або завжди».

Після завершення роботи над другим методом респонденти приступили до впровадження третього методу «Опитувальник сексуального консультування Г. Айзенка». Піддослідним дали такі інструкції: «Уважно прочитайте кожне запитання та позначте варіант відповіді, який, на вашу думку, вам найбільше підходить. Будь ласка, дайте відповідь на кожне запитання. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Не дивуйтеся, що деякі запитання схожі на інші." "

Після завершення роботи над третім опитувальником респонденти звернулися до останнього методу – опитувальника «Наскільки ви близькі?» Дж. Аллена та К. Мартини. Інструкції, надані суб’єктам, були такими: «Вам пропонується відповісти на 100 питань, використовуючи варіанти відповідей

«Так», «Мабуть», «Мабуть ні», «Ні», «Не знаю». Спробуйте уявити себе в цих ситуаціях і відповісти на запитання. Намагайтеся використовувати якомога менше варіантів «я не знаю», навіть якщо запитання викликають у вас дискомфорт.

Після проведення онлайн-опитування ми проаналізували результати респондентів за методикою.

**2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Наприкінці дослідження за останньою методикою респонденти отримували гугл-форму з відповідями для подальшої обробки та інтерпретації результатів, з яких складалися рекомендації та плани психологічної корекції.

При проведенні опитувальника О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи «Імідж власного тіла» для визначення рівня незадоволеності власним тілом виявлено, що 20% осіб відчувають сильне незадоволення своїм тілом і 30% висловлюють незадоволення. 25% взагалі незадоволені своїм тілом, 20% - слабкі. 5% не незадоволені своєю фігурою. Результати оцінки ступеня незадоволеності власним тілом. (Табл..2.1)

Таблиця 2.1

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

| Незадоволеність власним тілом | Сильна | Виражена | Середня | Слабка | Відсутня |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість респондентів, у  % | 20% | 30% | 25% | 20% | 5% |

За даними дослідження, можна стверджувати, що більше половини респондентів, тобто 75% загалом, мають помірну, значну або сильну незадоволеність своїм тілом, що свідчить про їхню схильність до відмови від образу свого тіла в підлітокській молоді.

Результати визначення ставлення до власного тіла за опитувальником D. Jade Youth Body Image Questionnaire наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Опитувальник дослідження образу тіла

Д. Джейда»

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

З отриманих даних можна констатувати, що майже половина респондентів (тобто 47,5%) мають позитивне уявлення про своє тіло, що свідчить про те, що ставлення до своєї зовнішності насправді не впливає на їхнє повсякденне життя. 20% респондентів загалом почуваються комфортно зі своїм тілом. Однак уявлення про своє тіло, а отже, і впевненість у собі, можуть час від часу коливатися, і існує ризик занепокоєння за своє тіло. 27,5% респондентів не впевнені у своїй фігурі. Таке ставлення до свого тіла може викликати досить часте почуття тривоги за власне тіло, яке заважає певним соціальним ситуаціям і накладає внутрішні обмеження на впевненість у собі. Меншість респондентів (5%) мали негативне уявлення про своє тіло. Це може накладати численні обмеження на виконання повсякденних завдань, значно знижувати самооцінку та перешкоджати здатності розслабитися та насолоджуватися.

Третя методика «Опитувальник сексуальної орієнтації Г. Айзенка» має 13 шкал, показники яких можуть мати високі або низькі значення. У таблиці 2.3 наведено результати визначення орієнтирів за статтю учнів.

Таблиця 2.3

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

| Назва шкали | Кількість респондентів, у % | |
| --- | --- | --- |
| Високий показник за шкалою | Низький показник за шкалою |
| 1.Сексуальна дозволеність | 52,5% | 47,5% |
| 2.Сексуальна реалізованість | 45% | 55% |
| 3.Сексуальна невротичність | 50% | 50% |
| 4.Знеособлений секс | 65% | 35% |
| 5.Порнографія | 12,5% | 87,5% |
| 6.Сексуальна сором'язливість | 55% | 45% |
| 7.Цнотливість | 65% | 35% |
| 8.Відраза до сексу | 35% | 65% |
| 9.Сексуальна збудливість | 55% | 45% |
| 10.Фізичний секс | 32,5% | 67,5% |
| 11.Агресивний секс | 70% | 30% |
| 12.Сексуальний потяг (лібідо) | 42,5% | 57,5% |
| 13.Сексуальна задоволеність | 52,5% | 47,5% |

Нижче наведено опис високих і низьких значень на шкалі.

1. Статева згода.

Високий бал за цією шкалою означає, що ви маєте абсолютно сучасний, ультрасучасний, легкий підхід до сексу з різким несхваленням релігійних, вікторіанських та інших старомодних ідей. Вас не хвилюють питання незайманості, ви погоджуєтеся на дошлюбні статеві стосунки (навіть на позашлюбні зв’язки), вважаєте, що контрацептиви повинні бути доступними, і сприймаєте секс як задоволення, за винятком сторони, яка «дає згоду» (не лише дорослих, але й підлітків і навіть дітей). ).

Низькі бали за цією шкалою означали прямо протилежне: люди, які отримали низькі бали, більш серйозно ставилися до сексуальних стосунків, поважали подружні стосунки та не підтримували жодної форми «аморальності».

2. Сексуальне задоволення.

Високий бал свідчить про високий рівень самореалізації, низький – про повну відсутність сексуальної реалізації.

3. Сексуальна нервозність.

Високі показники можуть вказувати на проблеми зі сексом; труднощі з контролем або придушенням своїх потягів, ці люди легко заплутуються або відволікаються на власні думки чи дії, і їх часто турбують проблеми, пов’язані з сексом.

4. Безособова сексуальна поведінка.

Високий бал може визначати сексуальну орієнтацію, яка розглядає сексуального партнера виключно як об’єкт чуттєвої насолоди, не беручи до уваги його особистість, особистісні риси та темперамент і не намагаючись створити значущі особисті стосунки з партнером.

5. Порнографія.

Високі бали вказують на схвалення перегляду порнографії в сексі та повсякденному житті, тоді як низькі бали вказують на те

- Про неприйняття та нетерпимість порнографії.

6. Статева сором'язливість.

Люди, які отримали високий бал за цією шкалою, відчувають надзвичайну напруженість у стосунках з протилежною статтю, вони дуже соромляться розмов про секс, а іноді просто бояться сексу. Високі показники свідчать про сильне небажання вступати в статевий акт, а низькі – про більш «адекватну» реакцію.

7. Цнотливість.

Люди з високим індексом зазвичай уникають найменших проявів сексуальної пристрасті, не люблять думати на цю тему і навіть займатися коханням взагалі. Низький бал свідчить про те, що питання зрозуміло адекватно.

8. Огидно.

Люди з високими балами відчувають огиду до більшості видів сексу, навіть до сексу зі своїми постійними партнерами, а іноді навіть змушують себе займатися бізнесом. Низькі бали вказують на здорове ставлення до сексуальності та способів її вираження.

9. Сексуальне збудження.

Людей з високими балами збуджують навіть невеликі рухи і навіть думки. Низький бал вказує на те, що для виникнення сексуального збудження мають бути виконані деякі передумови.

10. Плотський секс.

Для людей, які мають високий бал за цією шкалою, надзвичайно важливо бути на висоті в сексуальному плані зі своїм партнером; вони цінують інші, більш духовні якості, більше, ніж люди, які мають низький бал.

11. Агресивна поведінка.

Високі показники за цією шкалою вказують на схильність до ворожих і агресивних потягів до сексуальних партнерів. Низький - Про їх відсутність або слабку виразність.

12. Лібідо (лібідо).

Люди, які отримали високий бал за цією шкалою, мають високий сексуальний потяг. Оцінка низька – слабка.

13. Сексуальне задоволення.

За результатами шкали можна судити про загальну задоволеність людини статевим життям і різними його аспектами, де високі бали означають задоволення або високу задоволеність статевим життям, а низькі бали вказують на незадоволення або навіть невдоволення.

Останнє дослідження «Який у вас індекс інтимності?» Дж. Аллен і К. Мартіна показує, що 5% респондентів мають низький індекс інтимності, 22,5% - нижче середнього, 20% - середній, 32,5% - високий У середньому 20% - висока. Результати визначення коефіцієнта інтимності наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

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

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

За результатами дослідження можна стверджувати, що більше половини респондентів, тобто 72,5% респондентів, мають середній і високий коефіцієнт інтимності, що свідчить про інтимну схильність підлітокської молоді.

Зведені результати для всіх методів включені в Додаток.

Для якісного пояснення отриманих результатів ми використали критерій рангової кореляції Спірмена та провели статистичну обробку даних за допомогою статистичної програми SPSS Statistics 22. Універсальність рангового кореляційного критерію Спірмена полягає в тому, що він належить до показника параметра зв’язку між змінними в неранговій шкалі. Цей критерій застосовується до будь-яких кількісно виміряних і ранжованих даних, дозволяючи вам порівнювати не лише окремі показники, а й окремі профілі. Рангові коефіцієнти використовуються для оцінки якості зв'язку між двома або більше параметрами.

Крім того, стандартну статистичну значущість використовували для аналізу даних.

Таким чином, у процесі асоціативного аналізу даних було виявлено, що

Існує сильна кореляція між такими показниками:

* Зв’язок між індексом задоволеності власним тілом та індексом сексуальної толерантності (rs=-0,538, p ≤ 0,01);
* Зв’язок між індексом задоволеності власним тілом та індексом сексуальної задоволеності (rs=-0,660 при p ≤ 0,01);
* між індексом задоволеності власним тілом та індексом відрази до сексу (rs=0,521 при p ≤ 0,01);
* Зв’язок між індексом задоволеності власним тілом та індексом сексуальної задоволеності (rs=-0,624 при p ≤ 0,01);
* Індекс рівня ставлення до свого тіла та сексуальної згоди (rs=-0,516, p ≤ 0,01);
* Індекс між рівнем ставлення до свого тіла та сексуальною обізнаністю (rs=-0,598 при p ≤ 0,01);
* Зв’язок між показниками рівня ставлення до власного тіла та сексуальним задоволенням (rs=-0,664, p ≤ 0,01);

Крім того, в результаті кореляційного аналізу виявлено, що

Середня актуальність:

* Зв'язок між індексом задоволеності власним тілом та індексом сексуального невротизму (rs=0,455, p ≤ 0,01);
* Зв’язок між індексом задоволеності власним тілом та коефіцієнтом інтимності (rs=0,320 при p ≤ 0,05);
* Зв’язок між індексом задоволеності власним тілом та індексом сексуальної сором’язливості (rs=0,346, p ≤ 0,05);
* Зв'язок між показниками рівня ставлення до власного тіла та сексуальним невротизмом (rs=0,446, p ≤ 0,01);
* Зв’язок індексу рівня ставлення до власного тіла та сексуальної сором’язливості (rs=0,404, p ≤ 0,01);
* Індекс між рівнем ставлення до свого тіла та рівнем цнотливості (rs=0,332 при p ≤ 0,05);
* Зв'язок між індексом рівня ставлення до власного тіла та рівнем відрази до сексу (rs=0,482, p ≤ 0,01).

Відповідно до отриманих результатів можна стверджувати, що коефіцієнт рангової кореляції Спірмена є статистично значущим, а бали деяких шкал вірогідно корелюють. Тим не менш, певні сексуальні установки, тобто сексуальна допустимість, самореалізація та самореалізація, а також рівень огиди до сексу, значною мірою залежать від того, як людина ставиться до власного тіла. Тим часом образ тіла також мав помірний вплив на коефіцієнт інтимності, сексуальний невротизм і сексуальну сором'язливість.

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

Враховуючи результати дослідження, розроблено корекційну програму корекції образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок серед підлітокської молоді.

Метою цієї корекційної програми є ознайомлення учасників із поняттями, пов’язаними з даною темою, а також сприяння самосприйняттю та позитивному ставленню до себе та розумінню власної сексуальності за допомогою методів проективної арт-терапії.

Виходячи з цілей, виділено наступні завдання програми:

• Розвивати позитивний образ себе, образ тіла, адекватну самооцінку;

• виправити негативне сприйняття образу свого тіла;

• Визначте життєві цінності, ставлення та ресурси учасників

• Усуньте негативне сексуальне ставлення та розуміння власної сексуальності.

Перелік методів і форматів роботи, які будуть використовуватися на заняттях: групові формати роботи, тренінги, лекції, медитація, арт-терапія.

Склад курсу: Цей курс складається з 6 уроків, середньою тривалістю 2 години. Курс проводиться один раз на тиждень.

Формат заняття: мала група (9-10 учасників). Процедура корекції має таку структуру:

1. Етикет вітання.

Мета: Створити позитивну атмосферу в групі та прояснити емоційний стан учасників.

2. Основний етап – виконання завдань плану ректації.

Мета: Розвиток позитивного образу тіла, виправлення негативного сприйняття образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок.

3. Рефлексувати.

Мета: узагальнити та оцінити власну поведінку та її результати, зрозуміти емоційний стан наприкінці курсу.

У таблиці 2.5 представлена ​​спеціальна програма психологічної корекції негативного образу тіла.

| №  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   ...»;   1. Міні-лекція «Поняття образу тіла»; 2. Перегляд і обговорення соціального ролика; 3. 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 | 1. Ознайомити учасників з поняттями лукізму та соціальної атрибуції; 2. Проаналізувати явища стереотипізації краси, дискримінації в   залежності від відповідності стандартам краси;   1. Сприяти формуванню у учасників позитивного образу тіла. | | 1. Міні-лекція «Образ тіла і сучасний соціум »; 2. Завдання «Різне - різним»; 3. Завдання «Портрет тіла». | | |
| 5 | 1. Ідентифікація особистості зі своїм гендерним началом; 2. Усвідомлення власної сексуальності та її зв’язку з різними   сферами життя особистості.;   1. Позитивна установка на власну сексуальність, пошук ресурсу та підкріплення сексуального «Я». | | 1. Техніка «Посудина і меч»; 2. Техніка «Куб сексуальності»; 3. Техніка «Пік сексуальності». | | |
| 6 | 1. Сприяти розвитку адекватної самооцінки, позитивного ставлення   до себе;   1. Визначити життєві цінності, мотиви, психологічні ресурси   учасників;   1. Сприяти формуванню позитивного образу майбутнього. | | | 1. Вправа «Погляд на себе очима закоханої людини»; 2. Техніка «Зміна способу життя». | |

Ефективність роботи психотерапевтичної групи залежить не тільки від кількості людей у ​​групі, а й від уміння психолога контролювати та відстежувати поведінку клієнтів, а також індивідуально підходити до клієнтів під час групової роботи.

Для нас важливо створити всі умови для корекції негативних уявлень про власне тіло та усунення негативних сексуальних установок. Працюючи у форматі тренінгу, клієнти відчувають себе прийнятими, бачать, що не тільки у них такі проблеми, довіряють один одному. Клієнти надихають один одного, хочуть, щоб їм допомагали та допомагають іншим учасникам. У класі клієнти розвивають достатньо усвідомлення свого тіла, розвивають достатню самооцінку та позитивне ставлення до себе, щоб почуватися безпечними, захищеними та приватними.

**Висновок до розділу 2**

Результати експерименту визначають висновки другої частини цього дослідження.

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження показує, що більше половини опитаних мають загальну, явну або сильну незадоволеність своїм тілом, що свідчить про схильність учнів-підлітків до заперечення образу свого тіла.

2. Підсумовуючи результати, отримані за допомогою другого методу, ми мали можливість відзначити, що більше половини респондентів переважно почувалися комфортно зі своїм тілом, не були впевнені у своєму тілі або мали негативне уявлення про своє тіло. Це підтверджує негативне Тенденції до самооцінки.

3. За результатами третього методу встановлено, що показники за шкалою респондентів розподілені приблизно порівну. Це свідчить про різноманіття сексуальних установок серед підлітокської молоді та відсутність сильної переваги якогось одного напрямку.

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

5. Ми використовуємо статистичну програму SPSS Statistics 22 для проведення статистичної обробки даних відповідно до стандарту рангової кореляції Спірмена.

6. Курси психологічної корекції та їх завдання визначають основний зміст занять психологічної корекції. Метою корекційної програми є формування позитивного образу власного тіла та усунення негативних сексуальних установок серед підлітокської молоді. Курс розрахований на 6 уроків по 2 години кожен раз на тиждень. Засобами корекції є гурткова робота, тренінги, лекції, арт-терапія, медитація.

**ВИСНОВОК**

Необхідність посилення уваги до нормативних аспектів сексуальності в підлітковому віці була підкреслена як у теорії, так і в дослідженнях, щоб покращити поточне розуміння загальних тенденцій розвитку підлітків. Це дослідження робить внесок у сферу сексуальності та розвитку підлітків, надаючи описовий аналіз підлітків.

Такі відмінності необхідно брати до уваги, щоб забезпечити молодь сексуальною освітою та втручаннями, які сприяють сексуальному здоров’ю та благополуччю у спосіб, який відповідає їхнім реальним обставинам і потребам.

Було досліджено експериментальне дослідження впливу образу власного тіла на сексуальне ставлення учнів-підлітків.

Для проведення емпіричного дослідження впливу самооцінки тіла на статеві установки учнівської молоді нами були використані такі психодіагностичні засоби: Опитувальник «Образ тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи та Опитувальник «Сексуальні установки» Д. Айзенка та «Який ваш індекс інтимності?» Дж. Аллен і К. Мартіна.

Дані, отримані в результаті практичного дослідження конкретної проблеми, аналізуються та інтерпретуються.

Згідно з результатами дослідження першого методу, більше половини опитаних мають загальну, явну або сильну незадоволеність своїм тілом, що свідчить про негативну схильність підлітокської молоді до образу свого тіла.

Узагальнюючи результати, отримані за допомогою другого методу, ми маємо можливість зазначити, що більше половини респондентів загалом почувалися комфортно зі своїм тілом, не були впевнені у своєму тілі або мали негативне уявлення про своє тіло. Це підтверджує тенденцію заперечувати образ власного тіла.

За результатами третього методу було виявлено, що показники за шкалою респондентів розподілені приблизно порівну.

Це свідчить про різноманіття сексуальних установок серед підлітокської молоді та відсутність сильної переваги якогось одного напрямку.

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

Результати дослідження аналізували за допомогою тесту рангової кореляції Спірмена за допомогою статистичної програми SPSS Statistics 22 . Було продемонстровано, що певні сексуальні установки, а саме сексуальна вседозволеність, сексуальна реалізація та задоволення, а також рівень відрази до сексу, мають сильний вплив. Залежить від сприйняття власного тіла. Тим часом образ тіла також мав помірний вплив на коефіцієнт інтимності, сексуальний невротизм і сексуальну сором'язливість.

Для виправлення негативних уявлень про власне тіло розроблено програму психологічної корекції. Метою корекційної програми є формування в учнів позитивного уявлення про власне тіло.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кравець В.П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та ґендерні особливості. – Монографія. – Тернопіль: ТНПУ, 2008. – 476 с.
2. Kluge, Norbert. Einfuhrung in die Sexualpadagogik. – Darmstadt, 1978. – 282 s.
3. Standards for Sexuality Education in Europe. WHO Regional Office for Europe and BZgA. Federal Centre for Health Education, BZgA, Cologne, 2010. – 75 s.
4. Паничок Т. Я. Статеве виховання учнівської молоді у Німеччині: дис. …канд. пед. наук: 13.00.07 / Тетяна Ярославівна Паничок. – Тернопіль, 2010. – 163 с.
5. Фрэзер Дж.Дж. Золотая ветвь. Москва:Эксмо, 2006. 960 с.
6. Шапиро Ю.Б. Половое воспитание, сексуальное образование и подготовка к семейной жизни. Москва: Институт социальной работы, 1997. С. 131-137
7. Кон И.С. Подростковая сексуальность на пороге ХХІ века. – Дубна: Феникс, 2001. – 208 с.
8. Макаренко А. С. Твори в семи томах. – Т.4. – К.: Рад. школа, 1964.
9. Cichy D. Niektóre problemy wychowania seksualnego / D. Cichy // “Problemy Rodziny”. – 1973. – № 2. – рр.8–12.
10. Koch F. Sexualität, Erziehung und Gesellschaft. Vondergeschlechtlichen Unterweisungzuremanzipatorischen Sexualpädagogik / Friedrich Koch. – Frankfurt am Main: KRATZ-DREISBACH, 2000. – 389 s.
11. Кірбі Д. Виховання сексуальності; оцінка програм і результатів, N J., Network Publication, 1984.- 212 c.
12. Fromm E. Die Kunst des Liebens / Erich Fromm. – Frankfurt : Verlag Ullstein GmbH, 1987.– S. 20–23
13. Association between body image dissatisfaction and obesity among schoolchildren aged 7-10 years // Physiology and Behavior. 2016. Vol. 160. P. 6— 11.
14. Barbach L. G. For each other: Sharing sexual intimacy. – Anchor Press/Doubleday, 2010.
15. Bigler R. S. Conceptual and methodological issues in the measurement of children's sex typing //Psychology of Women Quarterly. – 2002. – Т. 21. – №. 1. – С. 53-69.
16. Carrard I., Kruseman M., Marques-Vidal P. Desire to lose weight, dietary intake and psychological correlates among middle-aged and older women. The CoLaus study // Preventive Medicine. 2018. Vol. 113. P. 41—50.
17. Cash T.F., Fleming E.C. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory // International Journal of Eating Disorders. 2002. Vol. 31. № 4. P. 455—460.
18. Cash T.F., Santos M.T., Williams E.F. Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory // Journal of Psychosomatic Research. 2005. Vol. 58. № 2. P. 190—199.
19. Cash T.F., Smolak L. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives // Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention / Eds. T.F. Cash, L. Smolak. New York: Guilford Press, 2011. P. 3— 11.
20. DeLamater J., MacCorquodale P. The effects of interview schedule variations on reported sexual behavior //Sociological Methods & Research. – 2008.
    1. Т. 4. – №. 2. –С. 215-236.
21. Ejike C.E.C.C. Body shape dissatisfaction is a ‘normative discontent’ in a young-adult Nigerian population: A study of prevalence and effects on health-
22. related quality of life // Journal of Epidemiology and Global Health. 2015. Vol. 5. № 4. P. 19—26.
23. Eysenck H.J. Book Reviews : Body Image and Personality. By Seymour Fisher and Sidney E. Cleveland. Princeton, N.J.: D. Van Nostrand Co. Inc., 1958. Pp. 369. // International Journal of Social Psychiatry. 1958. Vol. 4. № 2. P. 156—157.
24. Fallon E.A., Harris B.S., Johnson P. Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample // Eating Behaviors. 2014. Vol. 15. № 1. P. 151—158.
25. Jackson, L.A. Physical appearance and gender: sociobiological and sociocultural perspectives. Albany: SUNY Press, 1992.
26. Krueguer, D. W. Body self and psychological self: developmental and clinical integration in disorders of the self. New York: Brunner/Mazel, 1989.
27. Masters W. H. et al. Masters and Johnson on sex and human loving. – Boston:Little, Brown, 2010. – С. 452-461.
28. Matthiasdottir E., Jonsson S.H., Kristjansson A.L. Body weight dissatisfaction in the Icelandic adult population: A normative discontent? // European Journal of Public Health. 2012. Vol. 22. № 1. P. 116—121.
29. Rodin J., Silberstein L.R., Striegel-Moore R.H. Women and weight: a normative discontent // Nebraska Symposium on Motivation / Ed. T.B. Sonderegger. 1984. Vol. 32. P. 267—307.
30. Roosen K.M., Mills J.S. Body Image, Overview // Encyclopedia of Critical Psychology / Eds. T. Teo. New York: Springer, 2014. P. 179—185.
31. Schilder, P. The image and appearance of the human body. Barnes & Noble, 1999.
32. Shontz F.C. Body Image and its Disorders // The International Journal of Psychiatry in Medicine. 1974. Vol. 5. № 4. P. 461—472.
33. Swami V., Barron D. Translation and validation of body image instruments: Challenges, good practice guidelines, and reporting recommendations for test adaptation // Body Image. 2019. Vol. 31. P. 204—220.
34. Tantleff-Dunn S., Barnes R.D., Larose J. G. It’s Not Just a “Woman Thing:” The Current State of Normative Discontent // Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention. 2011. Vol. 19. № 5. P. 392—402.
35. Thompson J.K., Schaefer L.M. Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field // Body Image. 2019. Vol. 31. P. 198—203.
36. Thompson, J.K. Body image, eating disorders and obesity: an integrative guide for assessment and treatment. Washington D.C.: American Psychological Association, 1996.
37. Thompson, J.K. Body-image disturbance : assessment and treatment. Elmsford, NY: Pergamon Press, 1990.
38. Tylka T.L. Beyond «truly exceptional»: A tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field // Body Image. 2019. Vol. 31. P. 191—197.
39. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition // Body Image. 2015 Vol. 14. P. 118—129.
40. Williams E.F., Cash T.F., Santos M.T. Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences // 38th annual meeting of the association for the advancement of behavior therapy: New Orleans, LA. 18—21 November 2004. New Orleans, 2004. P. 285—297.

**ДОДАТКИ**

**ДОДАТОК А**

**Методики дослідження сприйняття образу власного тіла та сексуальних установок Опитувальник «Образ власного тіла» О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи**

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

**Інструкція:** оцініть кожне твердження за чотирьохбальною шкалою (0 – «ніколи», 1 –

«іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»).

**Текст опитувальника**

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

**Обробка і інтерпретація результатів:**

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

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

**Рівні за стенами:**

8-9 – сильна незадоволеність власним тілом;

6-7 – виражена незадоволеність власним тілом; 4-5 – середня незадоволеність власним тілом; 2-3 – слабка незадоволеність власним тілом;

1 – незадоволеність власним тілом відсутня.

**Тест-опитувальник дослідження образу Д. Джейда Мета:** дослідження задоволеності власним тілом.

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

**Текст опитувальника:**

*Я відчуваю неприємні почуття щодо своєї зовнішності:*

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

**Обробка і інтерпретація результатів:**

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

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

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

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

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