

## СПРИЙНЯТТЯ ТІЛА ЯК ФАКТОР САМООЦІНКИ СЕКСУАЛЬНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Маркіна Поліна Валентинівна**

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня

Кафедра соціальної та практичної психології

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Проблема сприйняття власного тіла та сексуальності особистості сьогодні привертає дедалі більшу увагу психологів. Соціокультурне середовище швидко змінюється, медіа посилюють вплив на самооцінку молоді, а ідеали зовнішності стають усе жорсткішими та стандартизованішими. Тіло вже не зводиться до біологічної даності – психологи дедалі частіше описують його як психологічний і соціальний конструкт, тісно пов'язаний із Я-концепцією особистості [1]. Юнацький та студентський вік загострює цю проблему: молода людина активно вибудовує ідентичність, переосмислює образ «Я», власне тіло і сексуальність. Дослідники окремо вивчили чимало аспектів образу тіла та сексуальності, проте взаємозв'язок між ними – особливо в українському соціокультурному контексті – досі залишається маловивченим.

Образ тіла психологи трактують як важливу складову самосвідомості, що відображає уявлення людини про власну тілесність, її оцінки та емоційне ставлення до неї [1]. До структури образу тіла входять три компоненти: когнітивний охоплює уявлення про фізичні характеристики, емоційно-оцінний – задоволеність чи незадоволеність зовнішністю, поведінковий – практики догляду, контролю ваги та самопрезентації. Сучасні моделі наголошують на багатовимірності образу тіла. Він не зводиться до оцінки зовнішності, а охоплює також орієнтацію на тіло, задоволеність окремими тілесними параметрами та суб'єктивну значущість зовнішності. Важлива риса образу тіла – пластичність: він змінюється залежно від життєвих подій, соціального контексту та рівня психологічного розвитку людини [2].

Образ тіла тісно переплітається з психологічним благополуччям, самооцінкою та соціальною адаптацією. Позитивне тілесне самосприйняття зміцнює впевненість і самоприйняття, підтримує гармонійну Я-концепцію. Негативне ставлення до власного тіла діє протилежно – породжує внутрішньоособистісні конфлікти, тривожність і знижує самооцінку [2]. Біопсихосоціальний підхід пояснює розвиток уявлень про тіло складною взаємодією трьох груп чинників: біологічних (фізичний розвиток, статеве дозрівання, гормональні зміни), психологічних (рівень самосвідомості, особистісні риси, емоційний досвід) і соціальних (культурні норми, гендерні ролі, медіа-вплив) [5].

Сексуальність психологи описують не як окрему сферу поведінки, а як складний інтегративний феномен, що пронизує різні рівні функціонування особистості. Вона відображає спосіб, у який людина усвідомлює, переживає та виражає себе як сексуального суб'єкта [3]. Серед ключових компонентів

сексуальної сфери – сексуальні установки та сексуальна самооцінка. Сексуальні установки – стійкі особистісні переконання, оцінки та готовність діяти певним чином у сексуальній сфері. Вони охоплюють пермісивність, інструментальність, орієнтацію на близькість і сексуальність як засіб самореалізації, а формуються під впливом виховання та соціокультурного оточення. Сексуальна самооцінка має більш суб'єктивну природу: вона відображає ставлення людини до себе як до сексуального суб'єкта, упевненість у власній привабливості та здатності до інтимної взаємодії [3]. Обидва феномени динамічні – їх формують тілесний досвід, рівень сексуальної обізнаності, якість міжособистісних стосунків та засвоєні соціальні сценарії. Українські дослідники наголошують, що сексуальність є важливою складовою психологічного здоров'я особистості та її загального благополуччя [4].

Теоретичний аналіз показує, що сприйняття тіла, сексуальні установки і сексуальна самооцінка взаємно зумовлюють одне одного. Образ тіла слугує базисом сексуальної самооцінки: саме через тілесний досвід людина вперше відчуває власну привабливість, бажаність і здатність будувати близькі стосунки [6]. Узагальнення наукових положень дало змогу обґрунтувати триблокову модель взаємозв'язку досліджуваних феноменів. У ній тілесне самосприйняття становить базовий рівень формування сексуальної Я-концепції; сексуальні установки опосередковують зв'язок, інтегруючи тілесний і самооцінний компоненти у цілісне ставлення до сексуальної сфери; сексуальна самооцінка втілює інтегрований результат взаємодії та впливає на психологічне благополуччя [5; 6]. У юнацькому віці цей зв'язок особливо помітний, адже саме тоді інтенсивно формується тілесна та сексуальна ідентичність.

Перевірити обґрунтовані теоретичні положення дає змогу комплекс із трьох валідних психодіагностичних методик, кожна з яких діагностує окремий блок моделі. Сприйняття власного тіла вимірює «Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла» (MBSRQ-AS) Т. Кеша – він оцінює зовнішність, орієнтацію на тіло, задоволеність тілом та значущість тіла у житті людини. Сексуальні установки діагностує «Коротка шкала сексуальних установок» (BSAS) С. і К. Гендріків, яка вимірює пермісивність, інструментальність, близькість і сексуальність як самореалізацію. Сексуальну самооцінку розкриває «Багатовимірний опитувальник сексуальності» В. Снелла – він оцінює сексуальну самооцінку, сексуальне задоволення, сексуальну тривожність та заклопотаність сексуальною сферою. Опрацювання даних спирається на описову статистику, t-критерій Стьюдента для аналізу гендерних відмінностей та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Усі коефіцієнти кореляції між інтегральними показниками є статистично значущими на рівні  $p \leq 0,001$ , що свідчить про надійність взаємозв'язків і підтверджує теоретичну модель дослідження. Найсильнішою є кореляція між сприйняттям тіла та сексуальною самооцінкою ( $r = 0,64$ ), що відповідає базовому припущенню роботи. Зв'язки сексуальних установок як з тілесною, так і з самооцінною підструктурами також є значущими, що дозволяє розглядати сексуальні установки як медіаторну ланку у структурі сексуальної Я-концепції.



Рисунок 1. Кореляція взаємозв'язків між показниками сприйняття тіла, сексуальних установок та сексуальної самооцінки (наведено лише статистично значущі зв'язки на рівні  $p \leq 0,01$ )

Отже, структура отриманих зв'язків відображає триблокову теоретичну модель, у якій сприйняття власного тіла і сексуальна самооцінка є двома центральними доменами сексуальної Я-концепції, а сексуальні установки виконують опосередковувальну функцію, інтегруючи тілесний і самооцінний компоненти у цілісне ставлення до сексуальної сфери.

### Список використаних джерел

1. Романюк, Л. В., & Поліщук, О. М. (2023). Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, (21).
2. Меднікова, Г. І. (2023). Взаємозв'язок ставлення до себе та ставлення до власної зовнішності жінок зрілого віку. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського, 149–153.
3. Гасюк, М., & Федик, О. (2022). Внутрішня картина сексуального здоров'я людини. Психологія особистості, 12(1), 11–17.
4. Camp, J., Vitoratou, S., & Rimes, K. (2022). The Self-Acceptance of Sexuality Inventory (SASI): Development and Validation. Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 9(1), 92–109. <https://doi.org/10.1037/sgd0000445>
5. Potki, R., Ziaei, T., Faramarzi, M., Moosazadeh, M., & Shahhosseini, Z. (2017). Bio-psycho-social factors affecting sexual self-concept: A systematic review. Electronic Physician, 9(9), 5172–5178. <https://doi.org/10.19082/5172>
6. Træen, B., Markovic, A., & Kvale, I. L. (2016). Sexual satisfaction and body image: a cross-sectional study among Norwegian young adults. Sexual and Relationship Therapy, 31(2), 145–160. <https://doi.org/10.1080/14681994.2015.1131815>