

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Психологічні фактори сприйняття зовнішності особистості

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності: 053 Психологія

Освітньо-професійної програми:
Психологія

Анна КЛЮЄВА

Керівник: к.психол.наук, доц.
Вікторія КАЗІБЕКОВА

Рецензент: к.психол.наук, доц.
Анастасія ЯЦЮК

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Аналіз теоретичних положень про соціальний інтелект та рівень самооцінки у науковій літературі й проблема самоприйняття свого зовнішнього вигляду у психології.....	6
1.1 Основні підходи зарубіжних і вітчизняних авторів до вивчення самооцінки.	6
1.2 Психологічні особливості прийняття образу тіла.....	9
1.3 Сучасний соціальний рух “Бодіпозитив” як протидія “Бодішеймінгу”.....	12
1.4 Порухшення харчової поведінки і їх зв'язок з критикою	15
1.5 Поняття соціального інтелекту в психології.....	18
1.6 Фактори, які впливають на розвиток соціального інтелекту.....	20
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження самооцінки, соціального інтелекту, образу тіла і рівнів прояву бодіпозитиву.....	23
2.1 Характеристика вибірки та процедура дослідження.....	23
2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження	26
2.3 План проведення тренінгового заняття для підлітків з урахуванням даних дослідження	32
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	46
Додаток А «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»	46
Додаток А 1 «Опитувальник образу власного тіла (ООВТ)» розроблений О. А. Скугаревським і С. В. Сивуха	47
Додаток Б «Вплив образу тіла на якість життя» (BIQLI (Томас Кеш, адаптація: Л. Т. Баранська, А.Є. Ткаченко, С. С. Татаурова).....	49
Додаток В Авторська анкета «Бодіпозитив та бодішеймінг».....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перше, на що ми звертаємо увагу при зустрічі з людиною, це її зовнішній вигляд. Уся культура, що нас оточує, на цьому стоїть. Починаючи з дитинства, нам розповідають про бажаний образ, інакше суспільство не буде сприймати позитивно. Батьки ще в малому віці віддають дітей в секції, які у майбутньому допоможуть отримати гарну фізичну форму. До того ж звідусіль ми чуємо про нову дієту або метод лікувального голодування. Теми, пов'язані з критикою та прийняттям особистості, зараз стають актуальними як ніколи раніше. Безліч соціальних мереж та акцентування уваги на зовнішньому вигляді породжують велику кількість вербальної агресії та стандартів краси. У роботі з клієнтами психологи все частіше працюють з проблемами низької самооцінки через зовнішність, не прийняття себе, наслідками травлі та жорсткої критики. У зв'язку з цим виникли два сучасних терміна «Бодіпозитив і Бошеймінг». Проблемами, пов'язаними з тілом і його прийняттям, зараз активно займаються іноземні та вітчизняні вчені: Г. Дуглас, М. Карповець, Ш. Куппер, І. Святненко, В. Терес, М. Тіль, О. Шпак.

Не сприйняття образу тіла або постійна їм незадоволеність призводить до хвороб та розладів. Наприклад, анорексія може бути викликана незадоволеністю своєю вагою, яка формується з дитинства. Це питання стосується різних вікових вибірок, бо на кожному з етапів життя трапляється переосмислення себе. До того ж, ані національність, ані соціальний статус, ані сексуальна орієнтація не впливають на шанс розвитку розладів внаслідок бодішеймінгу. Ми вважаємо важливим дослідження цієї проблематики, бо це допоможе прийти до прийняття себе і інших не через шлях помилок і страждань, а завдяки розумінню вчителями, батьками, психологами того, як виховувати нове покоління у напрямі бодіпозитиву. Тому наше дослідження є важливим, воно відповідає актуальності проблеми.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні прийняття власного тіла та відсутності прагнень до критики зовнішності оточуючих, а також вплив соціального інтелекту і самооцінки на формування самоприйняття.

Задля реалізації поставленої мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

- 1) Теоретично проаналізувати положення стосовно соціального інтелекту і сучасний погляд на роль та місце самооцінки у різних вікових періодах;
- 2) Розробити авторську анкету для виміру рівня проявів бодіпозитиву та бодішеймінгу;
- 3) Провести емпіричне дослідження на різних вікових вибірках;
- 4) Проаналізувати отримані результати за допомогою математичних критеріїв, порівняти вибірки між собою.

Об'єкт дослідження – прийняття образу власного тіла.

Предмет дослідження – соціальний інтелект як фактор самоприйняття і прийняття зовнішності оточуючих.

Практичне значення. Наше дослідження є одним з перших на цю тематику і тому результати є дуже важливими. Вони допоможуть шкільним психологам і соціально-психологічним службам університету зважаючи на тенденції, проводити корекційні роботи у навчальних закладах. До того ж розроблена нами анкета може бути використана у подальших дослідженнях цієї проблеми.

Для реалізації поставлених завдань нами було використано комплекс **методів**: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація науково-психологічних джерел інформації, що дозволило узагальнити та систематизувати погляди вчених на проблему, яка вивчається. Емпіричні: тест «Соціальний інтелект» (Дж. П. Гілфорда, у адаптації О. С. Михайловою на основі французької адаптації 1977 р.), тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С.В.Ковальов), «Опитувальник образу власного тіла (ООВТ)» розроблений О. А. Скугаревським і С. В. Сивуха, «Вплив образу тіла на якість

життя» (BIQLI (Томас Кеш, адаптація: Л. Т. Баранська, А.Є. Ткаченко, С.С. Татаурова), авторська анкета «Бодіпозитив та бодішеймінг»; методи математично-статистичного аналізу: критерій Фішера, критерій Спірмена.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, списку використаних джерел, що нараховує 40 найменувань, висновку та додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 51 сторінках.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОЛОЖЕНЬ ПРО СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РІВЕНЬ САМООЦІНКИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ Й ПРОБЛЕМА САМОПРИЙНЯТТЯ СВОГО ЗОВНІШНЬОГО ВИГЛЯДУ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Основні підходи зарубіжних і вітчизняних авторів до вивчення самооцінки

Особистість упродовж всього життя формує певне ставлення до себе, яке буде базуватися на уявленні про власну зовнішність, оцінці досягнень, відповідності соціальним нормам та ідеалам. Отже у кожної зрілої людини буде своя Я – концепція, яка узагальнює усі оцінні уявлення про себе, один із аспектів котрої і можна назвати самооцінкою. На сьогоднішній день розроблено багато теорій та методів вивчення цього формування, але загальноприйнятого положення так і не має.

Л.С. Виготський вважав, що в віці 7 років починає розвиватися самооцінка – неситуативне і в той же час диференційоване відношення дитини до себе. Самооцінка опосередковує відношення дитини до самого себе і інтегрує опит його діяльності, спілкування з іншими людьми. Це дуже важлива особистісна інстанція, що дозволяю контролювати діяльність з точки зору нормативних критеріїв, жити у відповідності до соціальних норм.

Формування у дитини уявлень про себе у результаті пізнавальних процесів, а також адекватність самооцінки в діяльності, вивчають у сфері когнітивного розвитку психіки. Але не можна казати, що на цьому уявлення про себе завершуються, бо бувають ситуації самооцінювання спонтанного, не прив'язаного до певного виду діяльності. І найважливішим є саме це цілісне само уявлення. До того ж , кожна якість притаманна людині наділяються певної цінністю для нього, або позитивною, або негативною.

Можна впевнено казати, що образ Я поділяється на змістовний аспект (Я – концепцію) і на оціночний (самооцінка). Для формування зрілого образу Я необхідно, щоб дитина усвідомила свою індивідуальності у фізичній відстороненості, суб'єктності у діяльності, у світі загалом [3].

Вчена Л. І. Божович вбачає сутність підліткової кризи в тому, що виникає стійка необхідність пізнанні себе, що викликає новий рівень самосвідомості. Але неможливість задоволення цієї потреби в наслідок реальних обставин вікових меж підсилює бажання вивільнитися з рамок обмежень віку та часу. І моделювання підлітком свого майбутнього може бути одним з проявів його індивідуальності [5].

Види направленості самооцінки бувають актуальні і ретроспективні. І в залежності від цього й рівня самооцінного профілю можна виявити різні рівні адаптації в пізньому віці. Дослідження свідчать про те, що основним механізмом самооцінювання буде час. У юнаків направленість буде на майбутнє, на противагу яким дорослі та літні люди зважають на вже прожитий досвід та орієнтація на своє Я у минулому [7].

Інші дослідження основною різницею в вікових проявах самооцінки вбачають різницю в орієнтирах – спочатку це орієнтація на соціальні порівняння в групах, а з віком на часові порівняння. Тобто можна казати, що в підлітковому та юнацькому віці важливим виступає фактор відповідності до соціальних норм та ідеалів, а в літньому віці порівняння себе з собою у більш юному часовому проміжку. Самооцінка виступає одним з головних регуляторних факторів особистості.

А. В. Захарова проводячи дослідження з позиція діяльнісного підходу виокремила три види самооцінки:

- 1) прогностична – відповідає за регуляцію діяльності на першому етапі;
- 2) корекційна – виконує контролюючу функцію перебігу діяльності;
- 3) ретроспективна – використовується особою на заключному етапі діяльності, задля підведення підсумків [8].

Ще одну класифікацію образу Я за змістом і часом виникнення запропонував М. Розенберг:

- 1) Я справжнє – якою себе бачить людина в актуальний момент;
- 2) Я динамічне – якою людина хоче стати і поставила собі за мету;
- 3) Я фантастичне – якою вона повинна бути, виходячи із засвоєних норм та зразків;
- 4) Я ідеалізоване – яким себе приємно людині бачити;
- 5) Я майбутнє – якою людина, на власну думку, може стати у майбутньому;
- 6) ряд зображуваних Я – саме те, що людина демонструє у соціумі (маски, ролі), щоб сховати болючі або негативні власні характеристики, які є неприємними для справжнього Я.

Тобто можна казати, що образ Я виступає як процес безперервного вдосконалення особистості, яке зображає рівень її домагань та тісно пов'язаний з динамікою структурних елементів самопізнання як передумов для саморегуляції [39].

Схожою на попередню модель, але з меншою кількістю компонентів є теорія К. Роджерса. Він виділяв:

- 1) Я реальне – якою людина є на даний період часу. Відповідає Я справжньому у теорії Розенберга;
- 2) Я ідеальне – образ, якою людина хоче стати в майбутньому. Це поєднання Я майбутнього, Я ідеалізованого і Я фантастичного.

Всього ж К. Роджерс виділяє чотири параметра Я: *real self concept* (реальне уявлення про себе); *social self concept* (уявлення про свою соціальну ролі); *physical self concept* (уявлення про власному фізичному стані і здоров'я); *ideal self concept* (подання про свою мету, плани і бажання на майбутнє [38]).

Узагальнюючи викладені теорії можна зробити висновок, що самооцінка – динамічне формування, що поєднує у собі не тільки уявлення про себе, свої слабкі та сильні сторони, розвиток під час усього життя, рівні домагань та направленості цілей, а ще і можливість людини взаємодіяти з іншими особами та відповідати на очікування соціуму від неї.

1.2. Психологічні особливості прийняття образу тіла

Наводячи вище інформацію на тему самооцінки ми вже торкалися теми про прийняття образу власного тіла або ж образу своєї зовнішності. Вчені, які займаються вивченням цієї теми наполягають, що образ тіла виступає важливим компонентом у структурі самосвідомості: статева ідентифікація, домагання на визнання, соціальний простір особистості, реалізація через права та обов'язки. Інколи трапляється розщеплення Я і тіла, тоді ми можемо казати про шизоїдне відхилення. Тоді людина не відчуває своєї тілесної оболонки, якщо нічого не змінюється тоді втрачається ще й свідоме розуміння особистості. Такий феномен має назву деперсоналізація. Велика кількість психотерапевтів зазначає, що клієнтів з шизоїдними рисами стає більше рік за роком. В наш час психічне утруднення відрізняється від часів З. Фрейда, не істерія, а шизоїдний тип.

Важливо зазначити, що людина сприймає світ тільки через власне тіло (органи відчуттів). Не можна вилікувати проблему розщеплення не покращуючи стан організму. Тому у роботі з такими пацієнтами приділяють увагу метаболізму – насичує організм енергією, котра реалізується у діяльності. До того ж, велику увагу приділяють диханню, бо на думку багатьох дослідників воно поєднує свідоме з підсвідомим, а ще виконує регуляторну функцію.

Цікавим є те, що колапс шизоїдної структури викликають порушення сну, прийом наркотичних речовин і підлітковий вік. Шизофренія спочатку мала назву demencial praesox як раз тому, що частіш за все виникала у підлітковому віці.

Підлітки проявляють підвищену увагу до того, що саме їх робить унікальним і не схожим на інших, особу увагу приділяючи зовнішності. Під час пубертатної перестройки організму виникають передумови незадоволеністю

своїм тілом. Виховуючись у благополучній родині, дитина все одно стикаються з труднощами у формуванні позитивного образу власного тіла.

У соціальній сфері образ може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Позитив складається у тому, що кожне зусилля робиться задля отримання цілі завдяки присутності образу бажаного. У той самий час, він може бути небезпечним на соціальному рівні, якщо виникає особистісний конфлікт. Коли суспільство ставить суворі рамки і підліток втрачає себе у домаганнях знаходиться у них [17].

«Недооцінювати те, що дає нам сама природа, – нагадував С. Л. Рубінштейн, – означає недооцінювати і самої людини. Людина не може бути «відстороненим» від природи, протиставляти себе їй» [26].

В. Пономарчук вважає, що тілесність це не тільки про тіло й органи відчуття, а й про свідому діяльність суб'єкта. Тільки у такому випадку можна буде казати про тілесність людини [23].

На думку А. Ш. Тхостова образ тіла це узагальнений образ ієрархічних уявлень про власне тіло, до того ж відповідний до різних станів і життєвих ситуацій [27].

У працях О. А. Скугаревського феномен образу власного тіла, на відміну від теорії А. Ш. Тхостова, являє собою стабільний соціально – психологічний феномен, в якому поєднується: перцептивні викривлення (запевнення в власній повноті, навіть коли об'єктивно худорлява фігура); незадоволеність образом власного тіла (відчуття ваги, які не відповідають дійсності); надцінний характер переживань про тіло; страх повноти [25]. Чотири компонента образу тіла:

- 1) загальне задоволення тілом;
- 2) емоційна реакція на тіло;
- 3) переконання і знання стосовно тіла;
- 4) поведінка, пов'язана з тілом (стиль одягу, відкритий чи закритий одяг вона весь час носить, як ставиться до ситуацій, де буде певна демонстрація тіла).

У випадках, коли людина має позитивний образ своє зовнішності, вона задоволена своїм тілом, то одяг буде відповідним до ситуація. Не буде

виникати відчуття сорому та провини за свій зовнішній вигляд. Не буде переїдання, або обмежень в їжі, вона буде їсти як виникне в цьому потреба. Така особа буде з задоволенням дивитися у дзеркало, вільно рухатися і не боятися себе демонструвати суспільству. Людина подобається собі у дзеркалі, їй надає задоволення одягатися, рухатися і вона насолоджується цими процесами.

Дизморфофобія – важкий розлад, який характеризується спотворенням образу тіла. Для нього притаманне відчуття власної невідосконаленості незалежно від об’єктивності. Такі люди не можуть зупинитися тому, що своє відображення вони бачать зовсім інакше. Особи хворі на анорексію впевнені у тому, що вони товсті, навіть, якщо їх вага буде критично замала. Причинами формування дизморфофобії є:

1) формування батьками впевненості, що тіла головніша характеристика особистості. Тільки маючи гарну фігуру можна досягти успіху у житті. Це може траплятися як з товстенькими дітьми, так і з худорлявими. Першим будуть постійно наголошувати на її вагу, примусово водити на спортивні секції, тримати на постійних дієтах. У другому випадку будуть говорити про , те що інші гадають, що про неї не піклуються і дитину будуть примушувати їсти.

2) Сексуальне насильство. До анорексії схильні люди, особливо жіночої статі, що в ранньому віці стали жертвами насилля [27, с. 287]. Навіть існують теорії, які обґрунтовують, чому це виникає [35]. Жінки запевняють, що вони не відчують себе гармонійно у власному тілі і роблять дії, які призведуть до зникнення фізичної оболонки разом з переживаннями.

3) Фізичне й емоційне насильство. Якщо в дитинстві особа пережила булінг направлений на її зовнішність, то в подальшому житті вона може спрямувати цю злобу на себе та своє тіло. Наприклад, у дорослому житті весь час худнути, бо в дитинстві сформувалося установка “товстих завжди ображають” [37]. Але суперечність ще може бути в тому, що солодощі заспокоюють і приносять задоволення, тоді вже може розвинути булімія.

В період юнацтва і після нього може спрацювати будь – яка дитяча установка пов'язана з їжею в результаті стресу, навіть, якщо в дитинстві не було схожих проблем. Часто подібне зустрічається в після пологовий період. Жінка не встигає пристосуватися до нової ролі, до свого зміненого тіла, ще й виникає необхідність у турботі новонародженим. Підсилюючими факторами виникнення булімії буде розвинутий з дитинства перфекціонізм і велика піддатливість фрустрації.

Зрозуміло, що стресів, які можуть бути пусковим механізмом велика кількість: розлучення, звільнення, природні катаклізми і тому подібне. Треба зазначити, що одним з головних факторів підвищення людей з цим розладом є сучасна культура. На сьогоднішній день не тільки мас-медіа відіграють значну роль, а і соціальні мережі й реклама.

Під час проведення одного з досліджень 46% юнаків відмічають незадоволення своїм тілом [37, с .23] Серед читачок модних журналів 67% невдоволені своєю фігурою і хочуть скинути вагу, 53% вже мають нормальну вагу, але хочуть його зменшити ще (опитування журналу Self (2008)). Це пояснюється тим, що зовнішній вигляд зараз пов'язують не з здоров'ям, а з предметами успіху і щастя. Велика кількість світових знаменитостей, які пережили розлади харчової поведінки стають прикладами, а не застереженням. Отже перш ніж перейти до рішучих дій стосовно зменшення ваги необхідно поставити собі запитання про мотиви і причини такого бажання [27].

1.3. Сучасний соціальний рух “Бодіпозитив” як протидія “Бодішеймінгу”

Перш ніж ми розглянемо психологічні аспекти, необхідно дати пояснення цим двом запозиченим термінам з англійської мови.

Бодіпозитив – соціальний рух, який має в своїй основі фемінізм і виступає за тотальне прийняття зовнішності себе та оточуючих без засудження і з здатністю за вільного самовираження.

Бодішеймінг – критика оточуючих направлена на їх зовнішній вигляд, в більшості випадків, на вагу. Наприклад: коментарі під світлиною зірки стосовно її форм [32].

У вітчизняній науці не має повноцінних еквівалентів, цим словам. Тому у праці ми будемо оперувати ними, задля коректного викладення інформації.

Дослідник Рене Енгельн-Меддокс в дослідженні впливу ідеалізованих медіа зображень на жінок у 2005 році виявив, що через те, що їм представили всього три рекламні оголошення з дуже привабливими жіночими моделями, багато жінок порівнювали себе і своє тіло з ідеалізованими зображеннями. Навіть коли учасники використовували критичну техніку обробки контраргументів або генерації контраргументів проти нездорового соціального порівняння, вони все одно відчували незадоволеність, пов'язану із власною зовнішністю.

У 2008 році аналіз результатів багатьох досліджень підтвердив зв'язок між зображеннями в ЗМІ і засвоєнням нездорового художнього ідеалу у жінок, а також незадоволеність своїм тілом.

Крім того, не тільки рекламні оголошення і цільові повідомлення для споживачів впливають на образ нашого тіла, але також впливають зображення, які ми бачимо у наших друзів, колег і знайомих в соціальних мережах. У 2013 році дослідники Маріка Тіггеманн і Емі Слейтер зв'язали використання Facebook з більш високими проблемами із зображенням тіла у дівчаток 13-15 років.

Хоча найбільш істотний вплив засобів масової інформації на імідж тіла і самооцінку спостерігається у жінок, чоловіки, безумовно, не захищені від образів «ідеального» тіла. Чоловіки, які переглядали рекламні оголошення про моделі або акторів з м'язистим ідеальним типом статури, з більшою ймовірністю відчували негативне ставлення до своїх власних тіл і частіше відчували незадоволеність своїми власними м'язами (Hargreaves & Tiggemann, 2009).

Дослідники Браун і Тіггеманн становили взаємозв'язок між переглядом фотографій в Instagram і настроєм і незадоволеністю тілом у молодих жінок. Учасникам був показаний один з трьох наборів зображень: зображення знаменитостей в Instagram, зображення невідомих, однаково привабливих однолітків в Instagram або набір контрольних зображень подорожей з Instagram. Не дивно, що ті, хто переглядав зображення знаменитостей і однолітків, відчували більш негативний настрій і велику незадоволеність своїм тілом, ніж ті, хто переглядав зображення подорожей [33].

Бодішеймінг проявляється багатьма способами:

- 1) Критикуючи власну зовнішність, через судження чи порівняння з іншою людиною. (тобто: "Я такий некрасивий у порівнянні з нею". "Подивіться, наскільки широкі мої плечі");
- 2) Критикуючи іншу людину в обличчя (тобто: "З цими стегнами ти ніколи не підеш на побачення");
- 3) Критикуючи чужий вигляд без їх відома. (тобто: "Ви бачили, що вона сьогодні одягла? "Принаймні, ти не схожа на неї!").

Як би це не проявлялося, це часто призводить до порівняння, сорому та увічнює думку про те, що людей слід судити в основному за їх фізичними особливостями [32].

Кейтлін Кантор пропонує наступні методи боротьби з бодішеймінгом:

1. Створіть власну систему використання соціальними мережами. Усвідомлено користайтеся лише тими соціальними мережами і групами в них, які пропагандують прийняття себе і не рекомендують увесь час дієти, спортивні вправи, тільки здорову їжу.
2. Кожного разу, як ви відчуваєте незадоволеність своїм тілом або бажання когось покритикувати за зовнішність, відслідкуйте рух вашого мислення. Виявіть чому і коли ці думки у вас виникли.
3. Спілкуйтесь з людьми, які задоволені собою і не пліткують про зовнішність і життя інших. Це допоможе і самостійно перейти на подібний спосіб усвідомлення.

4. Якщо ваші близькі люди весь час критикують вас і інших, поговорить з ними про це. Необхідно розповісти про те, чому для вас це і важливо і як це можна виправити.

5. Майже кожного разу, як ми дивимося в дзеркало фіксуємо погляд на недоліках. Треба знайти в собі фізичні якості, які могли би компенсувати. І звертати увагу саме на це.

Коли справа доходить до наших тіл, сором – це занадто поширене почуття, яке притаманне багатьом людям, особливо жінкам. За статистикою: в будь-який середній день 97% жінок говорять, що їм не подобається їхнє тіло. І дослідник Брен Браун виявив, що джерелом ганьби номер один для жінок є тіло і вага. Більше 67% жінок говорять, що вони дотримуються дієти, щоб змінити своє тіло [40].

The Body Image Project – це онлайн - проект, спрямований на пошук жінок і дівчат різного віку, щоб поділитися своїм індивідуальним досвідом і почуттями з приводу сприйняття іміджу свого тіла. Мета цього проекту – зробити так, щоб жінки і дівчата зробили сміливий крок, щоб поділитися своєю історією, і в кінцевому підсумку розкрити тим, хто розділяє, і тим, хто читає думки інших людей, – ви не самотні. Це рідкісна можливість поділитися без страху перед судом – ділитися здоровим способом. Люди вказує свій вік, щоб читач був свідком широкого діапазону вікових груп і широкого спектру проблем, з якими стикаються жінки і дівчатка (часто мовчки).

1.4. Порушення харчової поведінки і їх зв'язок з критикою

Важливим є усвідомлення глибини проблематики, це допоможе привернути увагу людей, яку можуть змінити актуальну ситуацію. Тому ми розглянемо зв'язок бодішеймінгу з порушеннями харчової поведінки.

Серед розладів харчової поведінки найчастіше діагностується нервова анорексія, булімія, компульсивне переїдання. Ці захворювання мають частіші випадки смерті пацієнтів за інші психічні розлади. Згідно з дослідженнями кожні 62 хвилини вмирає одна людина через наслідки РХП (Eating Disorders

Coalition, 2016). Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКБ-10), яка є офіційною клініко-діагностичною класифікацією, прийнятою в нашій країні, розлади харчової поведінки включено до розділу F 50–F 59 – Поведінкові синдроми, пов’язані з фізіологічними розладами та фізичними факторами, які містять:

F 50 — Розлади харчової поведінки

F 50.0 — Нервова анорексія

F 50.1 — Атипова нервова анорексія

F 50.2 — Нервова булімія

F 50.3 — Атипова нервова булімія

F 50.4 — Переїдання, пов’язане з іншими психогенними порушеннями

F 50.5 — Блювання, асоційоване з іншими психогенними розладами

F 50.8 — Інші розлади харчової поведінки

F 50.9 — Розлади харчової поведінки не уточнені.

У 1990 р. Дж. Томсон в своїх книгах «Порушення образу тіла: оцінка і лікування» і «Образ тіла, розлади харчової поведінки і ожиріння: інтеграційне керівництво для оцінки і лікування» відобразив усе зростаючий науковий і клінічний інтерес до розладів харчової поведінки і ожиріння, додавши дані щодо оцінки і лікування розладів образу тіла. А в книзі «Сувора краса: теорія, оцінка і лікування розладу образу тіла» він розглядає роль соціокультуральних чинників, міжособистісних стосунків, травматичного раннього підліткового досвіду кепкувань і критики однолітків в розвитку і фіксації порушень образу тіла.

Особливо важливим чинником, який може слугувати фактором виникнення є тиску з боку родини. По-перше, батьківський тиск щодо схуднення, родинна критика стосовно маси тіла та матеріальні вкладення у струнку фігуру доньки позитивно корелюють з підлітковими розладами харчової поведінки. По - друге, у порівнянні з «контролюючими мамами»,

матері дівчат-підлітків із розладами харчової поведінки показали більші обмеження власних дітей у харчуванні, спонукання доньок до інтенсивних дієт та фізичних вправ, та їх сприйняття як більш повних та менш привабливих, аніж насправді. Слід однак зауважити певну різницю між контролюючими мамами та батьками підлітків із харчовими розладами. По-третє, дослідження вказують, що булімічні пацієнтки зазнають більшого тиску схуднути з боку членів родини, аніж індивіди з контролюючими батьками, і багато пацієнтів зазначає, що вони розпочали булімічну поведінку саме в результаті родинного тиску щодо зменшення ваги. По-четверте, проблеми загального характеру у функціонуванні 122 сімейної системи нерідко корелюють із харчовими патологіями. Пацієнтки з харчовими розладами вказують, що їхні родини більш конфліктні, неорганізовані, більше схильні до критики, а менше до допомоги, якщо порівнювати із «контролюючими» родинами. По-п'яте, існують свідчення безпосереднього моделювання нездорової харчової поведінки батьками пацієнток [1].

Академія розладів харчової поведінки (AED) США за співпраці з доктором С. Bulik, яка досліджує розлади харчової поведінки з 1982 року, сформулювали дев'ять стосовно цих розладів :

1-й: По зовнішньому вигляду людини можна не зрозуміти наявність захворювання, вона може виглядати повністю здоровою;

2-й: Хвороба виникає не через проблеми в родині, але родичі можуть сприяти скорішому одужанню;

3-й: Діагноз РХП — серйозна проблема, що порушує як приватне, так і соціальне функціонування індивідуума;

4-й: Людина не обирає розлад і не може сама його подолати, він є серйозним біологічно зумовленим захворюванням;

5-й: Не має категорії населення землі, яка б була захищена від захворювання;

6-й: РХП може призвести до самогубства або медичних порушень;

7-й: У розвитку розладів харчової поведінки важливу роль відіграють не лише гени, а й оточення.

8-й: Гени не завжди є доказом або спростуванням наявності хвороби;

9-й: Людина може повністю позбавитися розладу за умови лікування та терапії.

Важливим фактором виникнення булімії є порушення образу власного тіла, на думку фахівців, воно виникає, як і у випадку з анорексією, через соціальний тиск стосовно ідеалів зовнішності. Але ці ідеали не завжди є досяжними і майже ніколи здоровими. Якщо у пацієнта нервова булімія, то засоби масової інформації будуть лише поглиблювати незадоволеність своєю вагою і зовнішністю загалом. Доказана також, що неадекватне сприйняття себе призводить до того, що особа постійно дотримується дієт або голодання. Що в свою чергу призводить до збільшення ризику булімічних патологій, бо людина порушуючи власні правила харчування починає відчувати провину і потребу у поверненні їжі. Доведено, що дієти здатні провокувати обжерливість (ефект стриманості – зриву). Вони сприяють зсуву контролю харчової поведінки з фізіологічних механізмів на когнітивні, що підвищує ризик переїдання у випадках, коли когнітивні процеси порушуються інтенсивними емоціями. Істотною є роль негативних афектів, адже в багатьох культурах та ментальності зовнішність є одним з найважливіших оціночних параметрів. Виражений негативний афект підвищує ризик переїдання у тих, хто таким чином забезпечував собі комфортний психічний стан. У дослідженнях показано, що окремі особи можуть вдаватися до викривленої харчової поведінки з позбавлення їжі [28].

Отже, як було зазначено у вступі, соціальні мережі і стандарти краси одним з факторів розвитку розладів харчової поведінки. Тому важливим є просвітницька робота з молоддю стосовно необхідності бути бодіпозитивними і ознайомлення з особами корекції неадаптивних думок стосовно власної зовнішності.

1.5. Поняття соціального інтелекту в психології

Тривалий час були актуальні два положення стосовно інтелекту. Перше полягало у спадковості інтелекту, а друге у зв'язку інтелекту з сприйняттям і реагуванням на зовнішні стимули. У 1816 р. Бесель, німецький астроном, запевняв про власну здатність діагностики рівня інтелекту власних колег дивлячись на швидкість їх реакції на світловий спалах [6, с. 68].

У Лондоні в 1884 р. відвідувачам виставки Гальтон пропонував серію тестів. Вчений вважав, що від родини та статі залежить соціальний інтелект, тобто у чоловіків він значно вищий за жінок. Він проводив дослідження на вибірці десять тисяч осіб і пропонував їм пройти різнопланові виміри і випробування, до числа яких входили: тести на зорове розпізнання і силу мускулів [16, с. 68]. Але його гіпотеза не підтвердилася, бо результати були наступними : жінки не тільки не поступалися, а навіть іноді перевершували чоловіків, до того ж не було різниці між науковцями і людьми інших професій.

Дж. Кеттелл, у 1885 став автором більш «психологічних ментальних» тестів, як він сам їх називав. Ці тести містили аналіз часу реакцій та прийняття певних подразників, швидкості рефлексів, больових порогів, та показників короткочасної слухової пам'яті. За допомогою цих тестів Дж. Кеттелл визначив параметри реакцій на подразники різної сили. Наприклад, стало відомо що середній час, за який сприймається звук – 0,1 секунда, а реакція а цей звук займає – 0,2 секунди. Найважливішим в цьому дослідженні є те , що воно дозволило зрозуміти, що є частина респондентів, яка має відхилення від середньої стандартної норми. Дзвіноподібна крива, отримана Кеттеллом у графічному вигляді за результатами дослідження, була схожа на криву розподілу хімічних або фізичних показників [4, с.69].

Ці два дослідження і сформували уявлення, щодо способів об'єктивної оцінки інтелекту. Концепція людського розуму, що була створена на їх основі, була актуальна впродовж тривалого часу. В наступних тестах, розроблених вже у наступні роки одним з показників ефективності був час, який був необхідний особам для вирішення завдань. Психологи почали використовувати хронометр і

за його допомогою нараховувати бали. Крива отримана Дж. Кеттелом слугувала для оцінки по різними тестам на інтелект і дозволяла досліджувати те, як само розподіляється рівень інтелекту серед населення. Ті хто перевищував середній показник тут же зараховувався до «над обдарованих», на противагу їм були й «відсталі».

До того ж, час від часу, у суспільстві все ж таки виникала ідея про спадковість властивості і перевага віддавалась білій «расі». У наукових журналах і до цього часу дискутують над цим уявленням. Науковці, які займалися розробкою перших тестів на інтелект, розглядали цю властивість з боку «правильності мислення, розуміння і розмірковування» і той, хто володіє «здоровим глуздом» та «ініціативністю» може пристосовуватися до обставин життя [13, с. 39].

Ця точка зору збігалася і з поглядами вченого Векслера. Саме він у 1939 році створив шкалу інтелекту для дорослих, яка була першою в світі. На його думку «інтелект – це глобальна здібність розумно діяти, раціонально думати і виходити зі складних життєвих обставин» тобто «успішно міряться силами з навколишнім світом» [19, с. 40].

1.6. Фактори, які впливають на розвиток соціального інтелекту

На сьогоднішній день соціальний інтелект більшістю вчених розглядається як здатність індивідуума адаптуватися до навколишнього середовища. Але все ще важливим у проходженні тестів вчені вважають швидкість виконання запропонованих завдань. Цей показник, так як і побудова кривих розподілу по інтелекту, погано узгоджується з досить широким поняттям адаптації. Парадокс можна пояснити історично сформованими правилами і традиціями, а також заданою системою шкільного виховання. На даний час вчені зійшли згоди що до загального визначення інтелекту, а стосовно компонентів і способів оцінки, ще не має однієї затвердженої думки.

Інтелект – це мисленнєві здібності людини. Виділяють типи інтелекту: текучий інтелект та кристалізований інтелект, вони мають різний характер динаміки свого розвитку [22, с. 41].

Останнім часом популярною є теорія про два типи інтелекту, які можна легко вимірювати нескладними інтелектуальними тестами. До першого типу відносять досить широку область інтелектуального функціонування, та називають його плинним інтелектом. До плинного інтелекту входять здібності за допомогою, яких людина вчиться новому, наприклад: швидкість і результативність запам'ятовування, оперування просторовими образами, сприйняття нових зав'язків і відношень і індуктивні судження. До того ж, він відображає можливості нервової системи (працездатність, інтегративність).

Важливим є зазначити, що активний розвиток цього типу інтелекту триває впродовж життя до юнацького віку, а після цього він поступово знижується [9, с. 42].

Другий тип людина набуває з досвідом та за допомогою освіти, він має назву – кристалізований інтелект. За допомогою цього типу людина може встановлювати відносини, формулювати судження, аналізувати проблеми і використовувати засвоєні стратегії для вирішення задач [30, с. 42]. Зрозуміло, що головною різницею між цими двома типами інтелекту буде те, що кристалізований інтелект стає тільки вищим з роками людей похилого віку результати кращі за юнаків. Це було підтверджували різні вченими упродовж тривалих років

Але не заперечним є факт – у різних осіб розвиток триває по різному. Відомий вчений С. Пако вважав, що в загальному оптимум інтелектуальних функцій людини досягається в юності або ранній молодості, а інтенсивність їх інволюції залежить від двох факторів [24, с. 138].

Цими факторами є зовнішній і внутрішній. Першим (внутрішнім) є обдарованість, завдяки якій інтелектуальний процес тривалий і інгаляція настає пізніше. Другим (зовнішнім) є освіта, який напряду залежить від соціально – економічних і культурних умов. С. Пако також доводить, що завдяки освіті

процес старіння і інволюційний гальмується. Другим (зовнішнім) є освіта, який на пряму залежить від соціально – економічних і культурних умов. С. Пако також доводить, що завдяки освіті процес старіння і інволюційний гальмується [24, с. 139].

Висновки до першого розділу. Самооцінка і образ власного тіла є одними з основних факторів, що впливають на комфортне та гармонійне життя особи. Дуже важливим є для шкільних психологів діагностика та корекція низької самооцінки та моментів бодішеймінгу у навчальних закладів. Також критика може призвести до незворотніх наслідків : медичні ускладнення пов'язанні з порушеннями харчової поведінки; самогубства; летальні випадки.

Факторами розвитку соціального інтелекту можуть виступати велика кількість обставин, починаючи від вродженими даними і завершуючи життєвими шляхом, який вона пройшла впродовж всього життя. Але не заперечним є той факт, що соціальний інтелект завжди був і лишається предметом детального розгляду і вивчення вчених. Актуальність цієї властивості особистості була зрозумілою у всі часи, бо необхідність встановлювати нові контакти, адаптуватися до змінюваних умов життя тільки підвищується з часом. Так само, як і важливим є вивчення особливостей сприйняття образу власного тіла. Цей компонент зрілої особистості суттєво впливає на її фізичне та психічне здоров'я і має зв'язок з загальним самопочуттям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ, СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ОБРАЗУ ТІЛА І РІВНІВ ПРОЯВУ БОДПОЗИТИВУ

2.1. Характеристика вибірки та процедура дослідження

На сьогоднішній день розроблена велика кількість методик до нашої тематики. Але ми обираючи діагностичний інструментарій орієнтувалися на більш зрозумілі та відомі. Також було важливим, щоб вони підходили по віковим показникам, бо ми проводили дослідження на школярах від 15 років. До того ж самостійно розробили анкету, бо повноцінних аналогів саме з цієї теми досі не має.

1. Для оцінки розвитку соціального інтелекту в юнацькому та підлітковому віці ми використовували тест «Соціальний інтелект» (Дж. П. Гілфорда, у адаптації О. С. Михайловою на основі французької адаптації 1977 р.). Методика була розроблена Дж. П. Гілфордом задля оцінки та розгляду соціального інтелекту як певної системи інтелектуальних здібностей, які не пов'язані з чинниками загального інтелекту, а залежать від пізнання поведінкової інформації.

Концепція автора базується на тому, що соціальний інтелект містить наступні чинники, які пов'язані з пізнанням поведінки:

1. пізнання елементів поведінки – здатність виділяти з контексту вербальну і невербальну експресію поведінки;
2. пізнання класів поведінки – здатність розпізнати загальні властивості в потоці експресивної або ситуативної інформації про поведінку;
3. пізнання стосунків поведінки – здатність розуміти стосунки;
4. пізнання систем поведінки – здатність розуміти логіку розвитку цілісних ситуацій взаємодії людей, сенс їх поведінки в цих ситуаціях;
5. пізнання перетворення поведінки – здатність розуміти зміну значення схожої поведінки (вербального і невербального) в різних ситуаційних контекстах;
6. пізнання результатів поведінки – здатність передбачати наслідки поведінки, виходячи з наявної інформації.

Методика містить у собі 4 субтеста, в яких респондентам запропоновані різні інструкції та час виконання завдань. Кожен субтест має своєрідні завдання : обрати малюнок з життєвої ситуація, який буде їй відповідати; малюнок, який буде відображати емоційний стан людини; вибрати ту ситуацію спілкування, в якій задана фраза придбає інше значення; знайти малюнок, доповнюючий історію про Фердинанда по сенсу.

Для аналізу загального рівня соціального інтелекту ми проводили усі 4 субтесту і аналізуючи виводи середнє значення.

2. Відповідаючи однієї з цілей нашого дослідження, а саме вимірювання рівня самооцінки ми скористалися тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» (С.В.Ковальова) [13]. Методика, розроблена С.В. Ковальовим, призначена для визначення рівня самооцінки особистості. Являє собою 32 судження, до яких необхідно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей: дуже часто, часто, іноді, рідко, ніколи. Кожне з суджень має бали, які потім сумуються і інтерпретуються. За методикою можна дослідити 3 рівня самооцінки високий, середній та низький.

3. Наступна методика, яка була запропонована учасникам нашого дослідження «Опитувальник образу власного тіла (ООВТ)» розроблений О. А. Скугаревським і С. В. Сивуха [27]. Опитувальник образу тіла (ООВТ) є працездатним психометрическим інструментом, що надає можливість оцінки ступеня незадоволеності зовнішністю як складового компонента образу тіла.

В рамках когнітивної теорії психіки незадоволеність власним тілом має два компоненти: оцінний (заснований на мисленні) і перцептивний (заснований на сприйнятті). З точки зору авторів методики, оцінний компонент ставлення до тіла відображає:

1. глобальну оцінку тіла (задоволеність або незадоволеність вагою, формою тіла, специфічними його частинами);
2. емоції і почуття з приводу зовнішності;
3. когнітивний аспект (переконавання щодо зовнішності, схема тіла);
4. певну поведінку (наприклад, уникнення дивитися на себе в дзеркало, зважуватися, відвідувати тренажерні зали).

Опитувальник містить 16 тверджень, які необхідно оцінити за чотирьох бальною шкалою: ніколи, іноді, часто, завжди. Потім за підсумком сумування сирих балів тримаються стенографи, які свідчать про ступень задоволення образом власного тіла (див. додаток А).

4. Для вивчення впливу тіла на якість життя використано опитувальник «Вплив образу тіла на якість життя» (BIQLI), який розроблений у 2002 р. Томасом Кешем для кількісного визначення позитивного чи негативного

впливу образу тіла на якість життя [31]. Методика застосування даного опитувальника стандартна (адаптація: Л. Т. Баранська, А.Є. Ткаченко, С. С. Татаурова). Респондентам видається бланк опитувальника із запропонованою інструкцією для самостійного заповнення. Інструкція цілком зрозуміла і доступна випробуваним, починаючи зі старшого підліткового віку (15 років). Відповіді по біполярної шкалою з семи пунктів варіюють від -3 (вкрай негативний вплив) до +3 (дуже позитивний вплив). Отримані бали складаються, і обчислюється середнє арифметичне, яке перетворюється в похідні показники. Низький показник по даному тесту корелює з високою незадоволеністю власним тілом, показує значну залежність самооцінки від задоволеності власною зовнішністю, велику схильність слідувати культурно нав'язаним стандартам краси і внутрішній дискомфорт, пов'язаний, наприклад, з надмірною масою тіла (див. додаток Б).

5. Для вимірювання рівня бодіпозитива та бодішеймінга була розроблена авторська анкета «Бодіпозитив та бодішеймінг». Вона має 17 запитань, де респондентам необхідно відповідати на відкритті та закритті запитання, а також реагувати на певні ситуації й надати власну характеристику успішної особистості. Анкета аналізується за розробленим ключем і потім виводяться 2 окремі оцінки по шкалам бодіпозитиву та бодішеймінгу (див. додаток В).

Характеристика вибірки. У опитуванні взяли участь ліцеїсти 10 класу Херсонського академічного ліцею ім. О. В. Мішукова Херсонської міської ради при Херсонському державному університеті. Вік становить 15–16 років, тобто це старший підлітковий вік. Також до вибірки ввійшли студенти IV і III курсу віком від 19 до 23 років, спеціальності «психологія» Херсонського державного університету. Загальна кількість вибірки склала 74 досліджуваних, з них 40 підлітки і 34 юнака. Ми обрали саме ці вікові періоди, бо в них відбувається становлення особистості та формування загального світогляду. Різниця у 5–7 років дозволить спостерігати, чи відбуваються зміни у відношенні до свого власного зовнішнього вигляду і оточуючих. До того ж в цей вік є важливим прийняття та схвалення соціального оточення, однолітків та наслідування

кумирам, які в сучасному світі мають великий вплив на формування соціально бажаного образу краси та тенденцій до прийняття або не прийняття особливостей в зовнішності.

Однією з задач було порівняння цих двох груп респондентів, тому проводячи статистичний аналіз ми їх поділяли, але в деяких результатах нам була необхідність в загальній картині. Тому надалі будуть зустрічатися, як 2 вибірки, так і 1 одна вибірка на 74 особи.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для встановлення рівня прийняття власного тіла та рівня засудження інших за їх вигляд була використана авторська анкета «Бодіпозитив та бодішеймінг». Результати було оцінено окрема по двом вибіркам і вони надані в наступних таблицях:

Таблиця 2.1

Результати за авторською анкетой «Бодіпозитив та бодішеймінг» у юнаків

Шкали бодіпозитиву	Кількість респондентів	Шкали бодішеймінгу	Кількість респондентів
результатами від 0 до 7	41%	результатами від 0 до 7	97%
результатами від 7 та вище	59%	результатами від 7 та вище	3%

Таблиця 2.2

Результати за авторською анкетой «Бодіпозитив та бодішеймінг» у підлітків

Шкали бодіпозитиву	Кількість респондентів	Шкали бодішеймінгу	Кількість респондентів
результатами від 0 до 7	67,5%	результатами від 0 до 7	87,5%

результатами від 7 та вище	32,5%	результатами від 7 та вище	12,5%
----------------------------	-------	----------------------------	-------

У таблиці 2.1 надані результати юнаків у двох шкалах. Перша шкала стосується бодіпозитиву на різних рівнях прояву: низькому (41%) и високому (59%). Друга шкала надає інформацію про бодішеймінг, також у двох рівнях: низькому (97%) и високому (3%). У таблиці 2.2 надані результати підлітків у двох шкалах. Перша шкала стосується бодіпозитиву на різних рівнях прояву: низькому (67,5%) и високому (32,5%). Друга шкала надає інформацію про бодішеймінг, також у двох рівнях: низькому (87,5%) и високому (12,5%).

Чим вище бал за шкалою бодіпозитиву, тим більше особа сприймає своє тіло та загальний зовнішній вигляд і тим легше вона ставиться до недоліків або особливостей зовнішності оточуючих. Отже у таблицях результатів зазначено, що у юнаків привалює високий рівень (59%), а у підлітків низький (67,5%). Задля отримання статистично достовірних результатів ми провели математичний аналіз за критерієм Фішера і виявили різницю між виявом бодіпозитиву між цими двома групами ($\phi = 2,289$ $p \leq 0,01$).

Шкала бодішеймінгу також відрізняється за відсотками. Чим вище бал, тим більше особа критикує та соромить себе та інших за невідповідність тенденціям краси та власній уяві про ідеал. У юнаків більшість має низький бал за цією шкалою (97%), у підлітків так само (87,5%).

Це може свідчити про те, що в юнацькому віці люди вже мають сформоване уявлення про себе та інших і навчилися це сприймати без бажання критикувати та змінювати. Підлітки ж виявляють прагнуть до відповідності тенденціям сучасності і це може характеризуватися : буллінгом дітей, через їх зовнішність; аутоагресією, яка може трансформуватися у анорексію, булімію, компульсивні переїдання, виснаження себе фізичними вправами; критику у соціальних мережах направлену не тільки на знайомих, а і на зовсім невідомих людей; тощо.

Також у анкеті було виявлено, що 62% юнаків і 40% підлітків хоча б раз у житті стикалися з тиском соціуму стосовно їх зовнішнього вигляду. Ці відсотки

є значними і свідчать про ті реалії, які зараз панують у нашому світі. І зростання розладів харчової поведінки й залежностей від пластичних операцій є підтвердженням ризику такого середовища.

Було встановлено, що респонденти з низькою самооцінкою більш схильні до проявів бодіпозитиву. Це ми аналізували поєднуючи результати по двома вибірками ($\varphi = 1,726$ $p \leq 0,01$). Це може бути зумовлено тим, що для таких людей критика у будь – якій формі є досить болючою й важко прийнятною, тому вони намагаються не критикувати інших. До того ж вони страждають від надлишкової сором'язливості, що також може впливати на факт відсутності прагнень до критики оточуючих.

Переходячи до аналізу результатів за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальова, необхідно зазначити, що результати також будуть надані окремо по віковим групам.

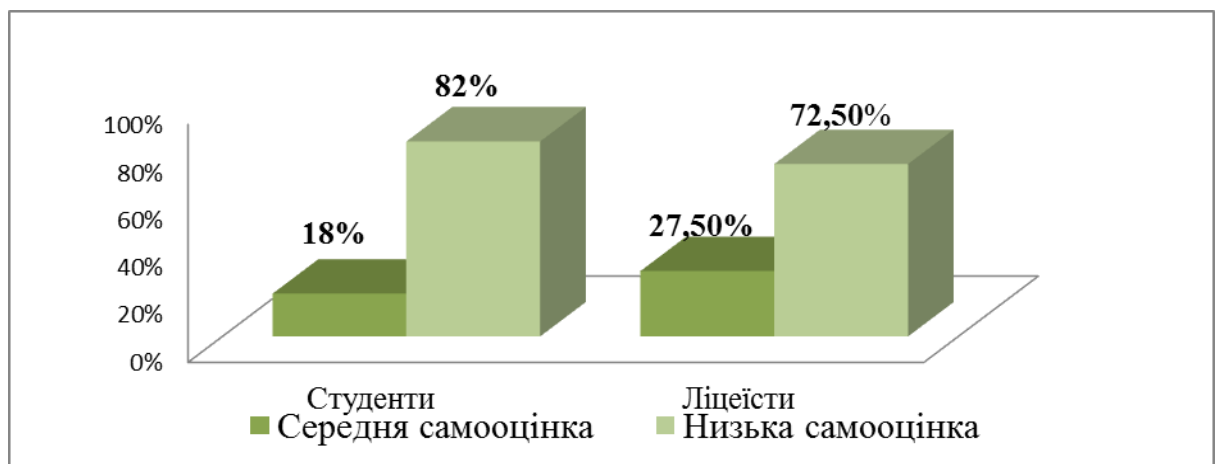


Рис. 2.1. Розподіл відсотків у юнаків та підлітків за рівнем самооцінки

На рис. 2.1 зазначено рівні самооцінки по двом віковим вибіркам. Юнаки в більшості мають низький рівень (82%), так само як і підлітки (72,50). Середній рівень мають 18% юнаків і 27,50% учнів.

Особам з низькою самооцінкою, як вище вже було зазначено, нерідко болісно вислуховувати критику в свою адресу і вони страждають від патологічної сором'язливості.

Таким відсоткам є пояснення в тому, що до юнаків та молодих дівчат соціум висуває більше не реалістичних вимог стосовно їх зовнішності. Навіть реклама, де завжди експлуатується образ суцільно ідеальних за зовнішнім

критерієм людей, про це свідчить. Не можливість відповідати зазначеним стандартам та критика з боку оточуючих призводить до того, що й так не висока самооцінка у підлітковому віці, стає ще нижчою і набуває перманентний характер. Схоже дослідження у 2015 – 2016 роках проводила Н. О. Авдюнина і так само виявила, що менше половини досліджуваних мають середній рівень самооцінки [2].

І як було зазначено в теоретичній частині, самооцінка тісно пов'язана з рівнем соціального інтелекту, який ми досліджували тестом Дж. П. Гілфорда «Соціальний інтелект» (адаптація Е. С. Михайлової).

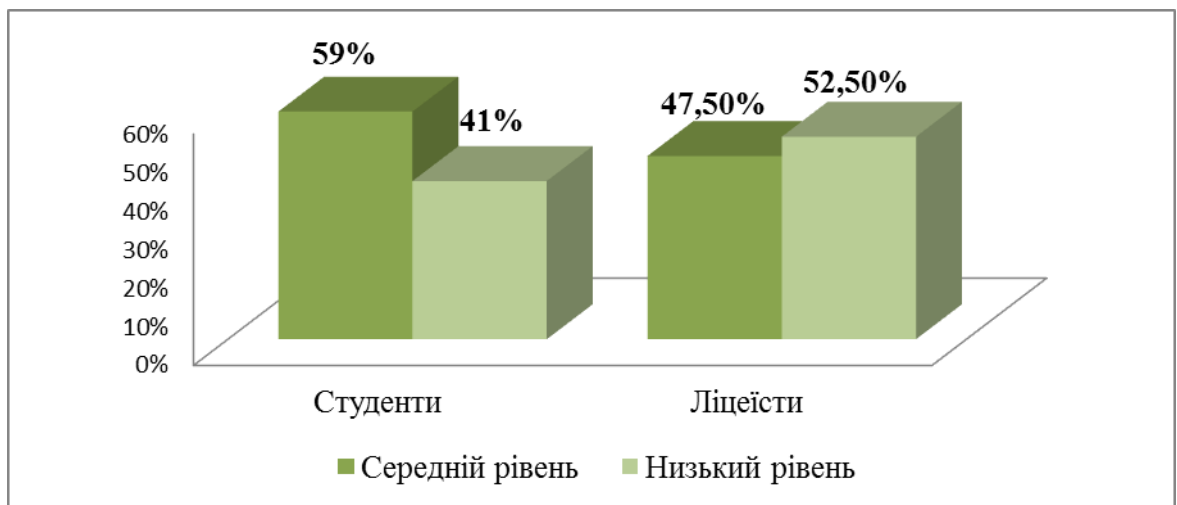


Рис. 2.2 Результати за рівнем соціального інтелекту у підлітків та юнаків

На рис. 2.2 графічно надані наступні результати: середній рівень розвитку соціального інтелекту у юнаків більший (59%) за низький (41%). У підлітків навпаки: 52,5% респондентів мають низький рівень і 47,5% високий.

Як зображено на малюнку у юнаків соціальний інтелект в більшості випадків (59%) розвинуто на середньому рівні, що свідчить про вибіркочну норму і здібності до інтерпретації поведінки та соціальних очікувань оточуючих. Вони здатні адаптуватися у новому колективі, мають інтерес до пізнання себе та оточуючих. На противагу, у підлітків у 52,5% низький рівень соціального інтелекту. Вони можуть зазнавати труднощі в розумінні і прогнозуванні поведінки людей, що ускладнює взаємини і знижує можливості соціальної адаптації.

Низький рівень соціального інтелекту може певною мірою компенсуватися іншими психологічними характеристиками (наприклад, розвиненою емпатією, деякими рисами вдачі, стилем спілкування, комунікативними навиками), а також може бути скоректований в ході активного соціально-психологічного навчання. Що є досить не типовим, як було зазначено попередньо саме в них самооцінка знаходиться на середньому рівні.

Особливе значення соціальний інтелект набуває з переходом до підліткового віку. Якісно змінюються (в порівнянні з попереднім віковим періодом) соціально-інтелектуальні здібності та соціально-поведінкові дії підлітка. Здійснюється переорієнтація функцій соціального інтелекту: від впізнавання і відображення підліток переходить до аналізу і порівнянню [11]. Стає складнішою така властивість соціального інтелекту, як здатність проникнути в соціальні почуття [12]. З'являється можливість прогнозувати наслідки соціальних дій.

Все більш помітними стають у підлітків гендерні відмінності в соціальному інтелекті. Дівчатка-підлітки прагнуть розвивати взаємини і прихильності, в той час як хлопчики демонструють здатність передбачати і контролювати своє оточення.

Цей віковий період характеризується входженням підлітка в активне соціальне життя. Істотно змінюється соціальна компетентність. Підліток вчиться розуміти бажання, очікування, вимоги інших людей. Формується система складних соціальних умінь і навичок, програються сценарії поведінки в різних ситуаціях міжособистісної взаємодії, удосконалюються механізми самоконтролю та саморегуляції [18].

У 2017 році М. С. Іоновою було проведено дослідження на підлітках віком від 12 – 15 років. Представлені результати свідчать про те, що 45% респондентів групи А (Інтернет-залежних підлітків) і 27% респондентів групи В (звичайних користувачів глобальної мережі) характеризуються середньо слабким рівнем соціального інтелекту. Підлітки відчують труднощі в

розумінні та прогнозуванні поведінки людей, що ускладнює взаємини з оточуючими і знижує можливості соціальної адаптації [10].

Опитувальник «Вплив образу тіла на якість життя» (адаптація Л. Т. Баранська, А. Є. Ткаченко, С. С. Татаурова) у 100% випадках у загальній виборці (74 особи) має результати, які відповідають нормі. Це свідчить про те, що в нікого із досліджуваних немає розладів стосовно сфери тілесності, які б могли зробити їх результати не надійними. Тобто результати за цією методикою дозволяють нам встановити, що у всіх респондентів сформований образ власного тіла. Не маючи результатів за цією методикою ми не могли бути впевнені, що всі респонденти підходять нам для виміру середніх показників за вибірками.

За результатами опитувальником образу власного тіла (О. А. Скугаревським і С. В. Сивуха) було складено наступну таблицю:

Таблиця 2.3

Результати за опитувальником образу власного тіла (ООВТ)

Вибірки	Задоволеність власним тілом	Незадоволеність власним тілом
Підлітки	52,5%	47,5%
Юнаків	50%	50%

Як зазначено у таблиці середня кількість юнаків (50%) незадоволенні власним тілом, а у підлітків 52,5% задоволенні і 47,5% не задоволенні. Це може бути викликано такими ж чинниками, як і різниця в самооцінці. Юнацький вік, як відзначають багато дослідників, характеризується періодом зміни образу тіла і його перебудови (І.С. Кон, С. Фішер, М.О. Мдивани і ін.) [13].

Результати за цією методикою корелюють з рівнем соціального інтелекту ($r = 0,322$, $p \leq 0,05$) і рівнем самооцінки ($r = 0,583$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про важливість для особистості позитивного ставлення до свого зовнішнього вигляду і задоволеності власним тілом. У описах до методик автори зазначали це кореляційний зв'язок. Задоволеність та незадоволеність тілом виступає як один з компонентів формування самооцінки. Формування фізичного «Я» в

процесі розвитку особистості відбувається через різні соціальні фільтри і за підсумком виходить образ, який відповідає вимогам суспільства і часу.

Такими дослідниками як І. Енцлер і Ф. Райс стверджувалося, що основним фактором в побудові образу тіла є не стільки певний колір очей, волосся, форма носа і т.д., скільки соціальне значення тієї чи іншої особливості зовнішності.

І тому, існує підхід, згідно з яким типи зовнішності є схвалюються і не схвалюються соціумом, а значить привабливість, на думку психологів, можна визнати за величиною наближення до того типу зовнішності, що більше приймається і схвалюється певною групою. Іншими словами, спроби людини бути схожим на стандарт, який схвалений соціумом, відповідати естетичним стереотипам суспільства, визначаються, як ознака його бажання бути привабливим в очах інших. І звісно, якщо це не можливо за певних обставин (схильність до набору ваги, лікування гормонами, вродженні вади), у особистості формується незадоволеність власним тілом і при зустрічі з людьми з низьким рівнем соціального інтелекту, які не спроможні безоцінно і тактовно ставитися, виникає конфлікт [20].

Тому розвиток тенденцій до бодіпозитиву у суспільстві необхідно підтримувати і сприяти його розповсюдженню.

2.3. План проведення тренінгового заняття для підлітків з урахуванням даних дослідження

В процесі дослідження ми виявили необхідність у підвищенні самооцінки, покращенні адекватності сприйняття образу власного тіла й рівня соціального інтелекту у підлітків. Розроблено план проведення тренінгового заняття для цієї вікової категорії, яке може бути використано шкільними психологами у роботі.

Таблиця 2.4

Зміст тренінгу

	Форма роботи	Час	Матеріал
	Вступне слово психолога	5 хв	-
	Вправа «Знайомство»	10	М'ячик

		хв	
	Мозковий штурм «Правила»	10 хв	Дошка, різнокольорова крейда
	Вправа «Мої очікування і побоювання»	15 хв	Маркери, стікери
	Вправа «Я тебе бачу»	25 хв	Маркери, аркуші А4 формату
	Вправа «Ідеальна краса»	35 хв	Маркери, аркуші А4 формату
	Перерва	15 хв	-
	Вправа «Сценарії»	30 хв	Роздрукований матеріал з запропонованими ситуаціями
	Вправа «Це мені заважає»	35 хв	Маркери, ватман
	Вправа «Мій колір»	10 хв	Кольорові олівці
	Вправа «Кошик»	15 хв	-

Тема: «Формування бодіпозитивних поглядів, розвиток соціального інтелекту і самооцінки».

Завдання:

- сформувати в учасників тренінгу свідоме ставлення щодо важливості та необхідності формування позитивного прийняття себе то отчуючих;
- сформувати в учасників розуміння понять «бодіпозитив», «бодішеймінг», «толерантність»;
- сприяти розвитку: самооцінки та образу особистості;

- мотивувати учасників на використання набутого досвіду у подальшому житті.

Мета діяльності психолога: створити сприятливі умови для досягнення загальних цілей тренінгу та індивідуальних цілей учасників в рамках теми.

Цільова група: підлітки задіяні в освітньому процесі навчального закладу.

Основний зміст роботи. Поділено на 2 заняття, між котрими буде перерва.

Загальна тривалість тренінгу – три години двадцять п'ять хвилин.

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Мета: ознайомити учасників тренінгу з темою та завданнями тренінгу.

Хід дій: - привітання психолога з підлітками; - оголошення теми, мети, основних завдань тренінгу; - ознайомлення з графіком роботи та організаційними питаннями (початок, кінець заняття, перерва).

До уваги тренера! Вступне слово психолога має бути спрямоване на те, щоб ознайомити учасників з умовами подальшої роботи, зацікавити їх, зменшити тривожність тих членів групи, які невпевнено себе почувають.

2. Вправа «Знайомство» (10 хв.)

Мета: познайомити учасників тренінгу між собою, якщо, наприклад були обрані школярі різних класів (що є рекомендованим).

Слово тренера: «Зараз ми з вами познайомимося один з одним. Можливо де хто вже знає ім'я друг друга, але я пропоную зараз назватись саме так, як вам найбільш подобається. Після того як усі назвуться ми почнемо вправу. Ми маємо кидати один одному м'яч, голосно називаючи себе та того, кому його кинули. Сусідам кидати не можна». Хід вправи: Учасникам тренінгу дається 5 хвилин для того, щоб вибрати ім'я. По черзі кожен учасник називає себе та пояснює, чому він обрав саме це ім'я. І після цього тренер перший кидає м'яч, гра закінчується коли кожен хоча б раз кинув.

До уваги тренера! Необхідно слідкувати за тим, щоб ім'я називалися чітко та відповідно до того, як людина сама себе назвала. Впродовж подальшої роботи, звертатися саме так, як найбільш комфортна особі.

3. Мозковий штурм «Правила» (10 хв.)

Мета: розробити спільні правила роботи в групі, якими будуть керуватися учасники в ході подальшої роботи.

Хід вправи: Психолог пропонує обрати правила, які допоможуть усім відчувати себе добре під час всієї роботи. Кожне із запропонованих правил тренер називає, записує на дошці та запитує у групи, чи всі погоджуються. Дошку до кінця тренінгу не витирають і не чим не закривають. У ході подальшої роботи тренер звертає на них увагу учасників, якщо це необхідно.

Правила роботи групи:

- «Лас Вегас»;
- вимкнений телефон;
- коли один говорить, усі інші слухають;
- «тут і зараз»;
- правило СТОП;
- рівність усіх учасників;
- добровільність участі тощо.

До уваги тренера! Правила не нумеруються, аби не підкреслювати ступень важливості. Перше правило може запропонувати психолог, але інші група повинна створити сама.

4. Вправа «Очікування» (15 хв.)

Мета: отримати інформацію про те, що саме учасники групи очікують від тренінгу і направити їх на майбутню роботу.

Хід вправи: Учасники на стікерах записують свої очікування від тренінгу. Кожен по черзі підходить до дошки, на якій намальоване небо і приклеює свій стікер.

До уваги тренера! За необхідності можна допомогти сформулювати речення, але важливо щоб це була думка підлітка. Якщо учасник не хоче оголошувати своє очікування або побоювання, то він може приклеїти його мовчки текстом до дошки.

5. Вправа «Я тебе бачу» (25 хв.)

Мета: дати змогу підлітками почути враження про себе і зрозуміти, що в першу чергу людина звертає увагу на позитивні характеристики.

Хід вправи: психолог надає інструкцію: зараз ми з вами утворимо пари і за 15 хвилин маємо описати, яке враження на нас справляє ця людина, що нам в ній подобається і чого бракує. Після цього група повертається у спільне коло та діляться результатами. Важливим є давати зворотній зв'язок у процесі роботи на кожного з учасників, підкреслюючи сильні сторони.

До уваги тренера! Необхідно уважно відслідковувати те, щоб не було образ чи болючої критик. В випадку, коли вони наявні запропонувати змінити форму висловлювання на більш тактовну.

6. Вправа «Ідеальна краса» (35 хв.)

Мета: створити єдиний образ ідеальної людини, або довести неможливість і не потребу його досягненні.

Хід вправи: психолог надає інструкцію : зараз нам усім необхідно записати те, який він наш ідеал зовнішності. Ми поділимо ватман на дві половини, з одного боку – жіночий образ, з іншого – чоловічий. Записуємо лише ті характеристики, з якими погодяться всі члени групи. Після виконання, тренер приводить підлітків до домку стосовно того, що ідеал краси не є універсальним і в кожній людині повинна бути індивідуальність, яка твориться завдяки недолікам у том ж рахунку, як і від приваб.

До уваги тренера! Необхідно простежити аби кожен учасник запропонував що найменше 2 якості до кожного з гендерів і після завершення усі члени групи прийшли до загального бажаного висновку.

7. Вправа «Сценарії» (30 хв.)

Мета: підвищити рівень соціального інтелекту за допомогою пошуку альтернативних способів вирішення конфліктних ситуацій

Хід вправи: Учасники об'єднуються у пари та отримують по сценарію на людини. Вони обирають хто в якій ситуації буде відігравати головну роль, але кожен в парі повинен раз це зробити. Після цього надається час на пошук найконфліктнішого і мирного рішення проблеми. Коли усі готові то ситуації

програються в групу. Якщо хтось з учасників баче більш вдале рішення, він його висловлює. Запропоновані спірні ситуації:

- Перукар зробив іншу зачіску, яка не до вподоби клієнтові;
- Таксист привіз до невірної адреси;
- У кафе іншій гість облив кавою;
- Колеги зіпсували звіт;
- У маршрутці порвали верхній одяг;
- Продавець не вірно розрахував;
- Новий телефон виявився з браком
- У закладі харчування подали пересолений борщ;
- У лікарні людина не дотримується черги, намагається пройти по перед вами;
- Однолітки придумали образливе прізвище, тощо.

До уваги тренера! Психолог може допомогти у формуванні рішення, але остаточний результат повинні розробити саме підлітки. Важливо надавати зворотній зв'язок задля більшого розуміння необхідності у не доведення до ескалації конфліктів.

8. Вправа «Це мені заважає» (35 хв.)

Мета: виявити й усвідомити ті соціальні стереотипи, які не дають змогу бути щасливим.

Хід роботи: психолог надає наступну інструкцію: зараз кожен з вас має подумати і пригоди, які вислови оточення, віяння моди та загальні тренди заважають вам любити свою зовнішність. Це можуть бути рекламні слогани, коментарі ваших батьків, зауваження однолітків, будь що, що засмучує вас. Після того, як усі записали ці речі на спільному ватмані, тренер пропонує на кожну з них придумати контраргумент, який допоможе більше не зациклюватися на цьому. Наприклад: однолітки говорять, що в мене зavelикий ніс – але це моя особливість, яка робить моє лице запам'ятовуваним.

До уваги тренера! Кожен учасник має написати не менше 2 висловлювань і на кожне необхідно знайти контраргумент. Важливо дивитися на реакцію того, хто писав і намагатися повністю задовольнити потребу пошуку рішення.

9. Вправа «Мій колір» (10 хв.)

Мета: діагностувати емоційний стан учасників в групі, отримати зворотній зв'язок.

Хід роботи: психолог виставляє на центр кола різнокольорові олівці і просить членів групи обрати той, який найбільш підходить до актуального стану. Після того, як усі обрали, підлітки по черзі розповідають з чим в них асоціюється цей колір і чому вони його обрали.

До уваги тренера! Має бути достатня кількість олівці, і усі кольори бути у 3 – 4 екземплярах, якщо хтось з учасників обирає темні кольори і говорить про поганий настрій, необхідно загострити уваго на тому, що необхідно щоб його змінити. Якщо це можна зробити у цю мить, необхідно це зробити. Бажано, щоб усі члени групи обирали позитивні кольори.

10. Вправа «Кошик» (15 хв.)

Мета: підвести підсумки тренінгу, отримати зворотній зв'язок щодо його ефективності.

Хід роботи: тренер надає наступну інструкцію: зараз я попрошу кожного з вас, по черзі назвати 2-3 речі, які ви покладете у свій абстрактний кошик. Що ви дізналися або усвідомили сьогодні і вам хочеться це запам'ятати та використовувати. Підлітки можуть, за бажанням, у процесі вправи додавати до кошика, ще деякі речі.

До уваги тренера! Усі мають висловити свою думку, якщо вона займає трохи більше часу є важливим вислухати її до кінця. Необхідно звернути увагу на те, що кожен з учасників у будь-яку мить може звернутися до вас.

Якщо під час тренінгу, хтось з підлітків викликав занепокоєння, то після завершення необхідно запросити його до вашого кабінету на приватну розмову. Тренінг може використовуватися, як діагностичний матеріал: хто з підлітків

має низьку самооцінку, хто пригнічує інших, хто виступає неформальним лідером, тощо.

Висновки до розділу. За результатами діагностики були виявлені наступні данні:

1. У підлітків та юнаків є різниця за рівнем прояву бодіпозитиву. У юнаків 59% осіб, а у підлітків 32,5% можна зазначити як приймаючих власну зовнішність і оточуючих і не виявляючи тенденцій до критики та формування відчуття провини.
2. Самооцінка на середньому рівні привалює у більш молодших за віком (27,5%). Але в обох вибірках більшість респондентів мають низьку. У юнаків – 82%, у підлітків 72,5%.
3. Соціальний інтелект більш розвинений у старших особах, що може свідчить про більш довгий період соціалізації, та більшу кількість життєвих ситуацій. Але не в одній із вибірок не має людей з високим рівнем і це є небезпечною тенденцією сьогодення, яка повинна бути врахована у роботі шкільних психологів та соціально – психологічній службі університет.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши теоретичний матеріал ми зійшли до наступних висновків:

1) Не існує єдиної загально прийнятої теорії стосовно жодного з досліджуваних компонентів особливості, але є ті теорії, які найбільш відповідають сучасним поглядам вчених;

2) Соціальний інтелект, не заперечено, є одним з найважливіших компонентів зрілої особи, бо саме він допомагає адаптуватися до нових обставин і найефективніше діяти вже в знайомих. Ця здібність є незамінною при комунікації і соціалізації;

3) Образ власного тіла – формування, яке є мінливим в процесі становлення особи. На кожному з вікових періодах воно змінюється і може набути патологічної форми виявлення. Тому дуже важливим є розуміння психопрофілактичних заходів, що до порушень цього компоненту психіки.

Наша праця підтвердила різницю між підлітками і юнаками за досліджуваними компонентами особистості. І висвітлило актуальну проблему – превалюючий низький рівень самооцінки і соціального інтелекту, а також великий процент респондентів незадоволених образом власного тіла.

Важливим є розробка корекційного матеріалу на підставі дослідженні і впровадження в школи та вищі навчальні заклади. А також підвищення рівня й частоти психопрофілактичних заходів. В ході дослідження ми довели те, що усі компоненти є мінливими і це значить, що необхідно і можливо працювати над покращенням середніх показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л.М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : дис. доктора психологічних наук: 19.00.01/ Л.М. Абсалямова. – Київ, 2019. – С. 223-230.
2. Авдюнина Н.А. Об отношении к образу тела юношей и девушек мегаполиса // В сб.: Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса. Материалы II межрегиональной научно-практической конференции. Моск. город. пед. ун-т; Ред. совет: Ж.В. Афанасьева, С.Л.Белых и др. М., – 2015. – С. 194—197.
3. Басина Е.В. Становление самооценки и образа я // Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста / Под ред. Д.Б.Элькониной, А.Л.Венгера. М.: Педагогика, – 1988. – С.56-65.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. видання / І.Д. Бех. – Київ: Либідь, 2006. – 435 с.
5. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1978. – № 2. – С. 24-28.
6. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія / М.Й. Боришевський. – К. : Академвидав, 2010. – 416 с.
7. Бороздина Л. В. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова – М. : ООО Проект-Ф, 2001. – С. 114-119.
8. Захарова А.В. Исследование самооценки младших школьников в учебной деятельности // Вопросы психологии. / А. В. Захарова, Т. Ю. Андрущенко – 1980. – № 4. – С. 90-99.
9. Изард К.Э. Психология эмоций / К. Э. Изард / Перев. с англ. – СПб : Издательство «Питер», 1999. – 464 с. – (Серия «Мастера психологии»).
10. Ионова М. С. Характеристика социального интеллекта подростков, склонных к Интернет-зависимому поведению / М. С. Ионова, О. И.

- Чернобровкина // Новая наука : от идеи к результату: Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции, (Сургут, 22 февраля 2017). – Стерлитамак: АМИ, 2017. – № 2. – С. 72-74.
11. Калиновская М. А. Особенности социального интеллекта и выбора стратегий поведения подростков / М. А. Калиновская // Молодой ученый. – 2011. – № 3. Т.2. – С. 88-91.
 12. Карпович Т. Н. Социальный интеллект и пути его развития у учащихся юношеского возраста / Т. Н. Карпович // Психология. – 2002. – № 3. – С. 27-38.
 13. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры : кн. для учителя / С.В. Ковалев. – М. : Просвещение, 1991. – 143 с.
 14. Ковач Д. Проблемы психической регуляции поведения: Методология, теория, эксперимент / Д. Ковач // Психологический журнал. – 2004. – Т.1, № 3. – С. 47 – 57.
 15. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание. / И. С. Кон – М., – 1984. – 335 с.
 16. Коробейников Г.В. Субъективное представление целостности и удовлетворенности жизнью как отражение тревожных состояний человека / Г.В. Коробейников // Таврический журнал психиатрии – 1999. – Т. 3, № 1 – 2. – С. 132 – 134.
 17. Коростелина А. В. Образ тела как психологический феномен / А. В. Коростелина // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С.110-114.
 18. Лаврентьева З. И. Педагогическая реабилитация в процессе социального развития подростков: дис. ... канд. психол. наук / З. И. Лаврентьева. – Новосибирск., – 2009. – 425 с.
 19. Лактионов А.Н. Координаты индивидуального опыта / А.Н.Лактионов. – Харьков: Бизнес Информ. – 1998. – 492 с.

- 20.Петрухіна І.М. Вплив образу тіла на самооцінку жінок молодого і середнього віку / І. М. Петрухіна, О. В. Свистунова // Студентський форум: електрон. наук. журн. – 2019. – № 15. [Електронний ресурс]: – Режим доступу: <https://nauchforum.ru/journal/stud/66/50427>
- 21.Мдивани М.О. Исследование структуры физического образа «Я» у школьников: автореф, дисс. канд. псих. наук. / М. О. Мдивани –М. – 1991. – 24 с.
- 22.Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М. : Наука, 2000. – 254 с.
- 23.Пономарчук, В. Телесность человека: социально-философский подход / В. Пономарчук // Вопросы философии. – 2004. – № 7. – С.91-95.
- 24.Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний // под ред. А. О. Прохорова. – СПб. : Речь, – 2004. – 476 с.
- 25.Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е издание, исправленное и дополненное. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
- 26.Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – М. : АН СССР, – 1957. – 520 с.
- 27.Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения и возможность их скрининговой оценки /О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха & Fleming, Е.С. Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2003. – №3. – С. 41-44.
- 28.Тіунова А.О. Психодіагностика та психокорекція порушень образу тіла у підлітків : дис. кандидата психологічних наук: 19.00.08 / А. О. Тіунова – Київ, 2016 – С. 34 – 49.
- 29.Тхостов А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. – М. : Смысл, 2002. – 350 с. (287-245 с.).
- 30.Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев / Е.А. Чудина // Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых ученых. – М., 2003. – С. 112-116.

31. Cash T.F. The impact of body-image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory / T. F. Cash, E. C. Fleming, // International Journal of Eating Disorders, – 2002. – P. 455-460.
32. Cambridge University Press 2019 [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://dictionary.cambridge.org>
33. Courtney E. Ackerman 3 Positive Body Image Activities & Worksheets/ Courtney E. Ackerman – Positive psychology.org – 2019. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://positivepsychology.com/positive-body-image/>
34. Erika Vargas, MA Body Shaming: What Is It & Why Do We Do It? / Erika Vargas – Walden behavior care <https://waldeneatingdisorders.com/blog/body-shaming-what-is-it-why-do-we-do-it/>. Режим доступа: <https://waldeneatingdisorders.com/blog/body-shaming-what-is-it-why-do-we-do-it/>.
35. Folsom V., Krahn D. The Impact of Sexual and Physical Abuse on Eating Disordered and Psychiatric Symptoms: a Comparison of Eating Disordered and Psychiatric Inpatients // International Journal of Eating Disorders. – №13, – 1993. – P. 249-258.
36. Fisher S. Body experience in fantasy and behavior. / S. Fisher – N.Y., – 1970. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://books.google.com.ua/books>.
37. Hall R.C. Sexual Abuse in Patients with Anorexia Nervosa and Bulimia/ R. C. Hall, L. Tice, T. P. Beresford, B. Wooley, A. K. Hall // Psychosomatics, – №30, – 1992. – P. 73-79.
38. Rogers C. Clientcentered psychotherapy // Kaplan H., Sadock B., Freedman A. (eds.). Textbook of psychiatry. V. 3. – Baltimore, – 1980. – 236 p.
39. Rosenberg M. Society and the adolescent selfimage./ M. Rosenberg// Princeton, – N.J., – 1965. – 305 p.
40. Warm Regards Exploring the Connections Between Body Image and Shame/ Regards Warm/ Institute For The Psychology of Eating – 2014. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://psychologyofeating.com/connections-body-image-shame/>.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, _____, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
 - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Додаток А 1

«Опитувальник образу власного тіла (ООВТ)» розроблений О. А.

Скугаревським і С. В. Сивуха

№	Утверждение	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1.	Я не люблю смотреть на себя в зеркало				
2.	Покупка одежды обращает мой внимание на то, как я выгляжу, и потому неприятна				
3.	Я не люблю, когда на меня обращено внимание окружающих				
4.	Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть мой тело (например, посещение бассейна, пляжа и т.д.)				
5.	Я испытываю стыд за своё тело в присутствии определённых людей				
6.	Я не люблю своё тело				
7.	Мне кажется, что другие люди должны считать мой тело безобразным				
8.	Я чувствую, что друзья и члены моей семьи смущаются при взгляде на меня				
9.	Я сравниваю своё тело с другими для того, чтобы убедиться, что они полнее, чем я				
10.	Мне сложно получать удовольствие от своей деятельности из-за того, что я испытываю неловкость в связи со своим внешним видом				
11.	Я испытываю чувство вины в связи со своим весом				
12.	У меня есть негативные мысли, и я самокритична в отношении своего тела и того, как я выгляжу				
13.	Мне трудно принимать комплименты по поводу того, как я выгляжу				
14.	Когда я смотрюсь в зеркало, то моё внимание сосредоточено преимущественно на тех частях тела, которые нуждаются в				

	улучшении				
15.	Я чувствую себя униженной и/или подавленной в присутствии человека, который, по моему мнению, более привлекателен, чем я				
16.	Я беспокоюсь о собственном весе				

Додаток Б

«Вплив образу тіла на якість життя» (BIQLI (Томас Кеш, адаптація: Л. Т. Баранська, А.Є. Ткаченко, С. С. Татаурова)

Інструкція. В кожному пункті визначте, як і в якій ступені, образ вашого тіла впливає на той чи інший аспект вашої життєдіяльності, і обведіть потрібну відповідь кружком. Перед тим, як зробити вибір, подумайте, який варіант відповіді найбільш точно відображає ваше звичайне відчуття.

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Крайне негативне	Весьма негативне	Слегка негативне	Никакого воздействия	Слегка позитивное	Весьма позитивное	Очень позитивное
воздействие	воздействие	воздействие		воздействие	воздействие	воздействие
ие	ие	ие		ие	ие	ие

- 1) Ощущение собственной ценности - 3 - 2 - 1 0
+1 +2 +3
- 2) Чувство соответствия своему полу - 3 - 2 - 1 0
+ 1 +2 +3
- 3) Взаимодействия с представителями своего пола. - 3 - 2 - 1
0+1+2+3 4.
- 4) Взаимодействия с представителями противоположного пола - 3 - 2 - 1
0+1+2+3
- 5) Ощущения при встрече с новыми людьми - 3 - 2 - 1
0+1+2+3
- 6) Ощущения на работе или в школе - 3 - 2 - 1
0+1+2+3
- 7) Отношения с друзьями - 3 - 2 - 1
0+1+2+3
- 8) Отношения с членами семьи - 3 - 2 - 1
0+1+2+3
- 9) Повседневные эмоции - 3 - 2 - 1
0+1+2+3
- 10) Общая удовлетворенность жизнью - 3 -
2 - 1 0+1+2+3
- 11) Чувство собственной приемлемости в качестве сексуального партнера - 3 - 2 - 1 0+1+2+3
- 12) Удовлетворенность сексуальной жизнью - 3 -
2 - 1 0+1+2+3
- 13) Способность контролировать качество и количество еды - 3 -
2 - 1 0+1+2+3

- 14) Способность контролировать свой вес - 3 -
2 - 1 0+1+2+3
- 15) Действия по поддержанию физической формы - 3 -
2 - 1 0+1+2+3
- 16) Желание совершать действия, которые могли бы привлечь
внимание к своей внешности.
- 3 - 2 - 1 0+1+2+3
- 17) Ежедневный уход за собой - 3 - 2
- 1 0+1+2+3
- 18) Уверенность в повседневной жизни - 3 - 2
- 1 0+1+2+3
- 19) Ощущение себя счастливым / ой - 3 -
2 - 1 0+1+2+3

Додаток В**Авторська анкета «Бодіпозитив та бодішеймінг»**

Уважаемые участники исследования, спасибо за Ваше время. Прежде чем Вы приступите к ответам, просим отвечать честно. Анкета абсолютно анонимно и будет использоваться только для научной работы. Заранее благодарим за Вашу помощь!

- 1) Контролируете ли Вы свой вес:
 - А. Да
 - Б. Нет
 - В. Время от времени
 - Г. Другое
- 2) Какие эмоции у Вас вызывают люди с лишним весом?
 - А. Негативные
 - Б. Позитивные
 - В. Нейтральные
 - Г. Другое
- 3) Считаете ли Вы калории ?
 - А. Да
 - Б. Нет
 - В. Время от времени
 - Г. Другое
- 4) Испытывали Вы когда либо давление социума направленное на Ваш внешний вид?
 - А. Да
 - Б. Нет
 - В. Не уверен
 - Г. Другое
- 5) Считаете ли, что бодипозитив – оправданием для ленивых? (Бодипозитив— социальное течение, которое учит позитивному отношению к своему телу, его тотальному принятию и свободному самовыражению).
 - А. Да
 - Б. Нет
 - В. В зависимости от ситуации
 - Г. Другое
- 6) Сказали бы Вы своему другу\подруге, если бы он\она набрал вес об этом?
 - А. Да
 - Б. Нет
 - В. В зависимости от ситуации
 - Г. Другое
- 7) Критиковали ли Вы людей за их внешний вид?
 - А. Да
 - Б. Нет
 - В. Время от времени
 - Г. Другое

8) Как Вы относитесь к бодишеймингу? (Бодишейминг - критиковать кого-либо на основании формы, размера или внешнего вида его тела).

- А. Считаю, что здесь нет ничего плохого, каждый имеет право высказывать свое мнение
- Б. Считаю, что люди не должны критиковать других из-за внешности
- В. В зависимости от ситуации
- Г. Другое

9) Считаете ли, что человек может быть счастливым только с подтянутым телом?

- А. Да, в здоровом теле здоровый дух
- Б. Нет, думаю можно быть счастливым в любом весе
- В. Не думал(а) об этом
- Г. Другое

10) Мэр Лондона запретил всю рекламу, которая пропагандирует нереалистичные ожидания того, как должно выглядеть человеческое тело (модели с кубиками пресса, бицепсами и тд.). Как Вы к этому относитесь?

- А. Позитивно, ведь это оскорбительно
- Б. Негативно, ведь люди должны видеть, к чему стремиться
- В. Нейтрально
- Г. Другое

11) Является ли внешность для Вас одним из главных критериев при выборе партнера?

- А. Да
- Б. Нет
- В. В зависимости от ситуации
- Г. Другое

12) Опишите, пожалуйста, внешний вид успешного человека:

13) Считаете ли Вы, что у стройных певцов\ певиц больше шансов на успех?

- А. Да
- Б. Нет
- В. В зависимости от ситуации
- Г. Другое

14) Обсуждаете ли Вы не знакомых людей, которых увидели на улице?

- А. Да
- Б. Нет
- В. В зависимости от ситуации
- Г. Другое

15) Если Вы начнете встречаться, то будете следить чтобы ваш человек был в подтянутом\той?

- А. Да
- Б. Нет
- В. В зависимости от ситуации
- Г. Другое

16) Допустим Ваш любимый актер\певец\ведущий резко поправиться, Вас это расстроит или вызовет негативные эмоции?

- А. Да
- Б. Нет
- В. В зависимости от ситуации
- Г. Другое

17) Пишите ли Вы комментарии в социальных сетях оценивания\ критикуя внешность актеров, певцов, друзей?

- А. Да, пишу только позитивные
- Б. Да, пишу только негативные
- В. Пишу и позитивные и негативные
- Г. Не пишу

Ваш возраст: