

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ТОРОПКО ЯНА ВІТАЛІЙВНА

ВПЛИВ СІМЕЙНИХ І СОЦІОКУЛЬТУРНИХ
ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЙВНА,

кандидат психологічних наук, викл. кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології

та психодіагностики

від _____ 2024 р.

Викладач кафедри

_____ Козак Г.А.

ПШБ (підпис)

ЛУЦЬК – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ**

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«__» _____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)
СТУДЕНТУ**

Торопко Яна Віталіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проєкту) **Вплив сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітковому віці**

Керівник роботи (проєкту) Козак Галина Анатоліївна, викладач кафедри практичної психології та психодіагностики, кандидат психологічних наук.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) _____

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – вивчення впливу сім'ї та соціуму на формування образу тіла підлітками.

4. Завдання дослідження:

1) На основі теоретичного аналізу розкрити та уточнити зміст поняття «образ тіла», основні напрямки дослідження цього концепту в психології; вивчити вплив сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітків. Визначити роль цих факторів у процесі особистісного зростання підлітків та їх вплив на самооцінку і психоемоційний стан.

2) Опрацювати психодіагностичний інструментарій для вивчення впливу сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітковому віці, підібрати комплекс методик, що спрямовані на вивчення формування образу тіла у підлітків, тощо.

3) Дослідити кореляційний зв'язок впливу сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітків.

4) Розробити корекційно-тренінгову програму для осіб підліткового віку з метою сприйняття власного тіла, як методу активного впливу на особистість підлітка та здійснити аналіз ефективності даної корекційно-тренінгової програми.

5. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.	листопад 2023 року	
2.	На <i>другому етапі</i> дослідження був присвячений вивченню впливу сімейних та соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітковому віці. Цей етап включав аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів, які досліджують психологічні аспекти формування образу тіла підлітків. Було розглянуто ключові концепції, що стосуються впливу сімейних взаємин, медіа та культурних норм на самооцінку та уявлення про власне тіло. Досліджено основні теоретичні підходи до вивчення образу тіла, зокрема, соціально-когнітивну теорію та теорію соціального порівняння. Аналіз наукових поглядів дозволив визначити значення сімейної підтримки, а також роль однолітків і медіа у формуванні позитивного або негативного образу тіла. Виявлено специфічні особливості розвитку образу тіла у підлітків залежно від гендерних та культурних контекстів.	грудень 2022 - лютий 2024 року	
3.	Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап передбачав підготовку до проведення дослідження, розробку та уточнення інструкцій	січень-березень 2024 року	

	<p>для респондентів, а також попередню перевірку інструкцій на зрозумілість і простоту. Метою третього етапу стало вивчення впливу сімейних та соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітків. Відомості, отримані з заповнених анкет респондентами, стали основою для подальшого статистичного аналізу. Обробка даних проводилася за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel (версія 2016 р.). Інтерпретація результатів та висновки щодо теми дослідження були представлені у вигляді таблиць, діаграм і графіків, що ілюструють вплив різних факторів на формування образу тіла у підлітковому віці.</p>		
4.	<p><i>Четвертий етап</i> дослідження передбачав розробку комплексної програми тренінгу, спрямованої на підвищення свідомості підлітків щодо впливу сімейних та соціокультурних факторів на формування образу тіла. Цей етап включав проведення тренінгів для підлітків, де учасники мали змогу обговорити та аналізувати проблеми, пов'язані з образом тіла. Після завершення тренінгової програми було проведено повторне дослідження, яке мало на меті оцінити зміни в уявленнях підлітків про своє тіло в контрольній та експериментальній групах. Зібрані дані були проаналізовані для визначення ефективності програми та її впливу на формування позитивного образу тіла у підлітків.</p>	квітень-червень 2024 року	
5.	<p>На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення.</p>	вересень-жовтень 2024 року	
6.	Остаточне оформлення роботи.	жовтень 2024 року	

Студент

(підпис)

Керівник роботи (проекту)

(підпис)

Торопко Я. В.
(прізвище та ініціали)

Козак Г. А.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Торопко Яна Віталіївна. Вплив сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітковому віці. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» - Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У магістерській роботі «Вплив сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітковому віці» досліджується роль сімейного середовища та соціокультурних установок у формуванні уявлень про тіло у підлітків.

Зокрема, підлітковий вік є періодом активного формування ідентичності, коли соціальні стандарти краси та сімейні настанови можуть значно впливати на самооцінку й ставлення до власного тіла.

Робота містить аналіз таких чинників, як стиль виховання, ставлення батьків до фізичної активності та здорового харчування, а також вплив медійних і культурних стандартів краси на підліткове сприйняття.

Теоретичну частину підкріплено емпіричним дослідженням, що включає опитування підлітків щодо їхнього задоволення власною зовнішністю, а також вивченням зв'язків між сімейними установками і рівнем тривожності, пов'язаним із зовнішністю.

Результати дослідження свідчать про високу роль батьківського моделювання та підтримки у формуванні позитивного або негативного образу тіла. Наукова цінність роботи полягає в комплексному підході до вивчення тілесного самосприйняття та його соціокультурних основ, а також у розробці рекомендацій для психологічної підтримки підлітків і їхніх сімей. Практичне значення результатів може бути використане для розробки профілактичних програм, спрямованих на покращення психосоціального благополуччя підлітків.

SUMMARY

Toropko Yana Vitaliivna. The Influence of Family and Sociocultural Factors on the Formation of Body Image in Adolescence. – Qualification research paper in manuscript form.

Master's thesis submitted for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology" – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The master's thesis "The Influence of Family and Sociocultural Factors on Body Image Formation in Adolescence" examines the role of family environment and sociocultural norms in shaping body image perceptions among adolescents. Adolescence is a critical period for identity formation, during which societal beauty standards and parental guidance can significantly affect self-esteem and attitudes toward one's body.

The thesis explores factors such as parenting style, parental attitudes toward physical activity and healthy eating, and the impact of media and cultural beauty standards on adolescent body perception. The theoretical analysis is supported by empirical research, including a survey of adolescents regarding their satisfaction with their appearance and an assessment of correlations between family attitudes and anxiety levels associated with appearance.

The study's findings highlight the substantial role of parental modeling and support in fostering either a positive or negative body image. The scholarly value of this work lies in its comprehensive approach to examining body self-perception and its sociocultural foundations, alongside practical recommendations for psychological support for adolescents and their families. The practical implications of the research can be used to develop preventive programs aimed at improving the psychosocial well-being of adolescents.

**ТЕМА: «ВПЛИВ СІМЕЙНИХ І СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ФАКТОРІВ НА
ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ І СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	11
1.1. Поняття тіла в психологічній літературі.....	11
1.2. Особливості формування образу тіла в підлітковому віці.....	14
1.3. Сімейні та соціокультурні аспекти формування образу тіла.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ І СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	25
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ ЩОДО СПРИЙНЯТТЯ СВОГО ТІЛА ПІДЛІТКАМИ	45
3.1 Програма психологічної підтримки підлітків щодо сприйняття власного тіла в процесі його формування.....	45
3.2 Корекційна техніка щодо сприйняття підлітками власного тіла.....	49
ВИСНОВОК.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є періодом активного формування особистості, коли соціальні стандарти, сімейні настанови та культурні впливи набувають особливої ваги. Формування образу тіла в цей період стає одним із центральних аспектів самооцінки та емоційного благополуччя підлітків. У сучасному суспільстві, де медіа активно просувають стандарти краси, а соціальні мережі пропонують підліткам нескінченні можливості для порівняння себе з іншими, розвиток здорового образу тіла стає критично важливим. Сімейні та соціокультурні чинники впливають на формування уявлень підлітків про власне тіло, тому вивчення цих впливів має велике значення.

Протягом останніх десятиліть психологія активно звертається до проблеми образу тіла як елемента ідентичності та самосприйняття. Зокрема, науковий інтерес до цієї теми зумовлений негативними наслідками, які виникають через невідповідність очікуванням щодо зовнішнього вигляду, що може проявлятися у тривожності, низькій самооцінці, розладах харчової поведінки, депресії та навіть ризику самогубства. Актуальність вивчення цієї теми зростає також у зв'язку з впливом соціальних медіа та сучасної культури, що сприяє формуванню нереалістичних стандартів краси, особливо серед підлітків, у яких почуття приналежності та прийняття є особливо чутливими.

Таким чином, вивчення впливу сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітковому віці дає можливість глибше зрозуміти механізми формування позитивного чи негативного сприйняття власного тіла, а також допомагає виявити ефективні шляхи підтримки підлітків у розвитку здорового самосприйняття.

Об'єкт дослідження: образ тіла в підлітковому віці.

Предмет дослідження: вплив сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітків.

Метою дослідження є вивчення впливу сім'ї та соціуму на формування образу тіла у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури, присвяченої впливу сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітків, а також дослідити поняття «образ тіла» та його роль у психологічному благополуччі.

2. Дослідити особливості взаємозв'язку між стилем виховання в сім'ї та самооцінкою підлітків щодо їхнього тіла, виявивши роль батьківського ставлення, підтримки та культурних традицій у розвитку здорового образу тіла.

3. Виявити вплив соціальних стандартів краси, поширених у медіа та соціальних мережах, на сприйняття підлітками власного тіла, проаналізувати гендерні відмінності у впливі медіа на самооцінку.

4. Розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки підлітків та їхніх родин з метою формування здорового ставлення до тіла, а також профілактики негативних наслідків впливу соціокультурних стереотипів.

Теоретико-методологічна основа дослідження: базується на сучасних концепціях психології особистості та розвитку, зокрема теоріях формування самооцінки та ідентичності Е. Еріксон, К. Роджерс, А. Маслоу, когнітивно-поведінкових підходах до вивчення образу тіла А. Бек, М. Розенберг та теорії соціального порівняння Л. Фестінгер. Для аналізу соціокультурних впливів розглядаються праці, присвячені психології масової інформації та її впливу на підлітків, соціально-когнітивні концепції розвитку самосприйняття у підлітковому віці.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань були використані такі методи: *теоретичні* (теоретичний аналіз та систематизація літературних джерел з психології, соціології та культурології щодо теми дослідження), *емпіричні*, зокрема такі стандартизовані методики дослідження: тест-опитувальник «Опитувальник образу власного тіла» (О.А. Скурагівський); «Тест незадоволення власним тілом за допомогою вказівки кольором (The Color-a-Person body dissatisfaction test (CAPT))» (О. Вулей та С.

Ролл); «Тест – опитувальник батьківського ставлення» (А. Варги та В. Століна); «Тест – опитувальник для підлітків про батьків» (А. Шафер); «Тест на вплив соціальних мереж на підлітків» (*авторська версія*). для вивчення взаємозв'язків між культурними впливами, сімейними настановами та рівнем самооцінки підлітків щодо власного тіла. використано кореляційний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні комплексного впливу сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітків, що дозволяє глибше зрозуміти механізми формування позитивного та негативного самосприйняття. Дослідження розширює розуміння того, як соціальні стандарти краси та сімейні традиції формують сприйняття власного тіла, а також виявляє специфічні фактори, що сприяють емоційному благополуччю у цьому процесі.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки профілактичних програм, спрямованих на формування здорового самосприйняття у підлітків, адекватної самооцінки та підтримки психологічного здоров'я. Розроблені рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів у роботі з підлітками та їхніми сім'ями, а також застосовані у створенні тренінгових програм, метою яких є профілактика впливу негативних соціокультурних факторів на самооцінку та формування образу тіла у підлітків.

Апробація результатів: основні положення дослідження, його результати та висновки були представлені на науково-практичних конференціях, семінарах та круглих столах, присвячених актуальним питанням підліткової психології, а також в рамках тренінгових програм з психологічної підтримки для підлітків.

Публікації: основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у одній науковій публікації у збірнику матеріалів міжнародних науково-практичній конференції:

1. Торопко Я., Козак Г. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні. *Поняття тіла в психологічній літературі*.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі представлено теоретичний огляд літератури з теми дослідження; другий розділ присвячений методології та результатам емпіричного дослідження, а третій містить практичні рекомендації та програму підтримки підлітків у формуванні позитивного образу тіла .

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ І СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1 Поняття тіла в психологічній літературі

В психологічній літературі поняття тіла є багатограним, так як дане визначення включає в себе різні аспекти людського досвіду, який пов'язаний з фізичним існуванням, соціалізацією та самосприйняттям. У різних психологічних теоріях, тіло розглядається як ключовий елемент у розумінні психіки, ідентичності та поведінки людини [1].

У психоаналізі, батьком якого є австрійський психолог, лікар – психіатр, невролог та засновник школи психоаналізу Зигмунд Фройд, тіло розглядається як основа для формування психологічного досвіду, особливо в контексті сексуальності несвідомого. З. Фройд підкреслював значення тілесних відчуттів у розвитку психічних процесів та формування ідентичності.

Однак, серйозну увагу тілу людини психологи почали приділяти лише в 60-ті роки минулого століття [8]. Так, американська дослідниця в царині психоаналізу Карен Горні та австрійсько – американський психолог Вільгельм Райх, які також працювали в рамках психоаналізу, приділяли велику увагу взаємодії тіла і психіки. В. Райх, будучи засновником тілесно – орієнтованої терапії, розробив концепцію «мускульної броні», яка вказувала на те, як внутрішні психічні конфлікти можуть проявлятися у формі хронічного м'язового напруження. Зокрема, В. Райх один із перших, який звернув увагу на те, що витіснена емоція спричиняє м'язову напруженість, оскільки м'язи також відображають психіку людини.

Окрім того, засновники гуманістичної психології та американські психологи Карл Роджерс та Абрагам Маслоу, розглядали тіло як невід'ємну частину самосприйняття та самовираження. На їхню думку, тіло виступає як носій суб'єктивного досвіду, що сприяє до самопізнання та гармонійного розвитку особистості [42].

Так, учень В. Райха, американський психотерапевт Олександр Лоуен, будучи засновником біоенергетичної терапії та автором книги «Психологія тіла», розвинув ідеї про призначення тіла в психологічній практиці. Він стверджував, що емоції та психологічні конфлікти можуть зберігатися в тілі довгий проміжок часу, та за для їх вирішення необхідно працювати з тілесними блоками та напруженням. Також О. Лоуен вважав, що через тіло можна досягти глибшого розуміння та вирішення внутрішніх конфліктів [3].

У сучасних підходах до психології, тіло розглядається як складова частина екологічної та культурної взаємодії [4]. На сьогоднішній день психологи досліджують те, як культурні норми, соціальні очікування та стереотипи статі впливають на сприйняття тіла та його роль у формуванні ідентичності.

Українські дослідники О. Хлівна та Л. Магдисюк у своїх роботах зазначають, що тіло найчастіше пов'язують із певним фіксованим, відносно статичним, обмеженим анатомо-фізіологічним об'єктом. На думку авторів, стан тіла можна визначити через ступінь його життєвої активності (інтенсивності), тобто через здатність відображати та пропускати різні види зовнішніх і внутрішніх енергій. [10].

Однією із ключових дослідженнях сучасної психології стала концепція «тілесного образу». Вона включає в себе сприйняття, ставлення та емоції людини щодо власного тіла, а також відіграє важливу роль у розвитку самооцінки та психологічного благополуччя.

Тілесність – це психофізіологічні, психосоматичні та біоенергетичні прояви людського тіла, які відображають його онтологічний і соціокультурний розвиток та реалізуються в ціннісному просторі суспільства [7].

Сьогодні тілесність стала значущим об'єктом наукових досліджень, адже це багатогранне поняття, яке функціонує в трьох вимірах: біологічному (природному) – як тіло, внутрішньої тілесності, зовнішньої тілесності і формується на їхньому стику. Тіло перетворилося на об'єкт трансформацій у сучасній науці. Новітні відкриття та виклики сьогодення – від створення сучасних лікувальних засобів і зброї бактеріологічної війни до модної індустрії

та формування нових фізичних стандартів – обумовлені проблематикою тілесності [5].

На сьогодні психологія характеризується прагненням зрозуміти людину як цілісну систему, як інтегрована функціональна єдність різних аспектів цілого в часу та простору.

Актуальним питанням на сьогодні у психологів є питання щодо розмежування понять «тіло» та «тілесність», виділення образу тіла, тілесного «Я», структурування тілесності на зовнішні та внутрішні компоненти, розшифрування тілесного коду, як ключа до розуміння внутрішньо особистісних конфліктів і психосоматичних захворювань [8].

Якщо розглядати структуру тілесності, то між її двома складовими – внутрішньою та зовнішньою – дійсно існує певна межа, де взаємодія цих елементів досягає максимальної інтенсивності [13]. Ця межа визначається як емпірична тілесність, оскільки в зазначених складових є природні тілесні функції, які в процесі соціалізації переходять на вищі рівні психічних функцій, що може призводити як до формування, так і до спотворень, котрі, у свою чергу, викликають роз'єднаність цих взаємопов'язаних компонентів тілесності. Крім того, внутрішня тілесність включає внутрішній центр, комплекс органічних відчуттів, а також справжні потреби і бажання суб'єкта.

У своїх дослідженнях Л. Магдісюк та О. Хлівна слушно відзначили [10], що, розглядаючи внутрішню тілесність у межах психоаналізу, можна співвіднести її з несвідомим, але лише з його «чистим» аспектом, на існування якого вказував А. Маслоу [43].

Тілесно-орієнтовані терапевти також намагалися дослідити тілесність у своїх концепціях, серед яких «характерний панцир» В. Райха, біоенергетика О. Лоуена, терапія рухом М. Александера, теорія концентрованого руху Е. Гіндлера та структурна інтеграція І. Рольфа [15].

Людина через тілесну ідентичність існує як система в системі, що дозволяє їй не «зливатися» із навколишнім світом, а сприймати себе як окремий об'єкт – буття в бутті. Тілесність, у своїй конкретній визначеності, є одним із значущих

чинників суспільного життя, адже як складний соціально-психологічний феномен вона включає цілу низку характеристик, серед яких важливе місце посідає суспільний аспект [7]. Філософ і політолог А. Панарін наголошував, що в епоху постмодернізму саме людська тілесність, у контексті розширення сфери послуг і зростання числа фахівців з «конструювання» (пластичні хірурги, косметологи, стилісти, візажисти тощо), визначає привілейоване становище людини в суспільстві, а не її особисті якості чи походження. Створення «привілейованої тілесності» спирається на ідеї про її «природність», чим займається цілий ряд соціально-економічних структур та інститутів. У сучасному суспільстві людське тіло перетворилося на яскраву метафору елітарної культури споживання [8].

Таким чином, враховуючи вище викладене можемо дійти до наступного висновку. Поняття тіла в психологічній літературі є багатограним та різноаспектним, що включає в себе різні підходи до розуміння його ролі в психічному житті людини. Від класичних психоаналітичних теорій до сучасних когнітивно – поведінкових та культурологічних підходів, тіло розглядається як ключовий елемент, який впливає на психологічний розвиток, самосприйняття та соціальну взаємодію людини.

1.2 Особливості формування образу тіла в підлітковому віці

Сучасна культура надає величезного значення зовнішньому вигляду, ставлячи його в центр уваги та формуючи стандарти краси, які часто є надзвичайно важкодоступними для досягнення. У зв'язку з цим у суспільстві повсюдно фіксується високий рівень незадоволеності власною зовнішністю навіть серед людей, які не мають фізичних дефектів чи психічних відхилень. Дослідження показують, що жінки більш схильні до невдоволення своїм тілом, ніж чоловіки, і це невдоволення поширюється на різні аспекти їхнього життя та поведінки. Сучасні тенденції у сфері харчування, фітнесу та стандартів краси, активно підтримувані засобами масової інформації, разом із впливом родини та близьких, можуть сприяти формуванню у підлітків спотвореного образу тіла та

нездорового ставлення до власного вигляду. Невдоволеність зовнішністю у свою чергу часто виступає як тригер для різних розладів харчової поведінки і значно підвищує ризик розвитку інших психопатологічних порушень.

Інтерес науковців до феномену образу тіла пояснюється тим, що це уявлення та ставлення до своєї зовнішності є ключовими елементами самоідентичності та особистісного розвитку, які суттєво впливають на щоденну поведінку та самооцінку людини. У наш час, коли зовнішність стала важливою для соціальної адаптації, побудови кар'єри та створення сім'ї, ідея краси тіла поступово перетворилася на обов'язковий елемент, який сприймається як необхідна умова успішного і щасливого життя [1].

Нині, в умовах підвищення значущості зовнішнього вигляду для успішної соціальної адаптації, побудови кар'єри й створення сім'ї, краса людського тіла сприймається як обов'язкова умова для досягнення успіху та щастя в житті.

Дослідники також звертають увагу на тілесні відчуття, пов'язані з образом тіла, вивчаючи, як люди сприймають своє фізичне тіло та як це впливає на їхню поведінку і самооцінку. Ніколь Шнеккенберг, вивчаючи тілесність, зазначає, що «коли ми дивимося в дзеркало, ми бачимо там відображення свого Я, ідентифікуючи себе з візуальним образом та відчуваючи своє Я як частину тіла, що належить нам». Це суб'єктивне відчуття володіння своїм тілом та здатність відчувати його Шнеккенберг називає «тілесною усвідомленістю» [14].

Зазвичай люди не звертають особливої уваги на тіло, але усвідомлюють його, коли відбуваються зміни, такі як біль, сексуальне збудження, смак їжі, відчуття свербіжу, холоду чи розслаблення, або коли порушується його нормальна функціональність. Матіас Хірш підкреслює це так: «Коли тіло хворіє, воно впливає на все Я, а коли наближається до смерті, воно невідворотно забирає Я з собою» [13].

Іншою важливою репрезентацією тіла є його образ, тобто уявлення про власне тіло, яке формується на основі візуального сприйняття та тілесних відчуттів. Дослідники зазначають, що образ тіла не обмежується лише тілесними

відчуттями і візуальними враженнями, оскільки підхід, заснований тільки на неврологічних аспектах, нині вважається недостатнім [11].

Визначений Паулем Шильдером ще в 1935 році [12] термін «образ тіла» описує його як уявлення, сформоване у свідомості індивіда. Він припустив, що образ тіла створюється на основі вражень і стимулів, що виникають через тілесні відчуття, і що між тілом та зовнішнім світом існує певний зв'язок. У психології уявлення людини про свої фізичні параметри та привабливість формує так зване «Я-тілесне» як частину загальної концепції Я [18].

Багато дослідників підкреслюють, що уявлення про своє тіло, його розміри, форму, привабливість є важливими джерелами формування уявлення про своє Я. Роберт Бернс виділяє три рівні Я-концепції:

1. Образ Я — містить знання та переконання людини про себе;
2. Самооцінка — включає емоції, що виникають із знань про себе та інтерпретації реакції оточуючих;
3. Поведінкова складова — конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я та самооцінкою.

Образ тіла в рамках «Я-концепції» є частиною саме когнітивної складової як однієї зі сфер, включеної в цілісне уявлення та знання людини про себе [23]. Образ тіла проходить етапи від спрощених форм до складніших, й у результаті вписується у цілісний образ Я. Оцінка людиною свого фізичного Я впливає на її самосприйняття, самовідчуття і самооцінку.

Таким чином, ми дійшли до висновку, що у «Я-концепції» образ тіла розуміється як результат психічного відображення у свідомості власного тіла, заснований на його сприйнятті, емоційній оцінці та відповідній поведінці [15].

Сприйняття власної зовнішності може бути адекватним і позитивним (реалістичним, гармонійним, цілісним, свідомим), а може бути неадекватним і негативним (спотвореним, фрагментарним, частково несвідомим). Найбільший вплив на формування образу тіла та задоволеність ним у підлітків мають три групи факторів:

- вплив сім'ї;

- вплив однолітків;
- вплив культури, зокрема засобів масової інформації.

Соціальний тиск є одним із ключових чинників, що впливають на формування негативного образу тіла у підлітків [12]. Відомо, що родинні цінності та очікування суттєво формують ставлення підлітків до свого тіла. Сім'я виступає фундаментом у формуванні уявлень про зовнішність. Її важливість полягає не лише у передачі стандартів зовнішності, але й у формуванні потреб, поведінкових моделей та моральних орієнтирів підлітка. Важливо зрозуміти, як саме мати та батько впливають на становлення образу тіла дитини. Частина досліджень, спрямованих на вивчення сімейних факторів формування цього образу, наголошує на батьківському моделюванні поведінки та їхніх установках [26]. Під батьківським моделюванням розуміється те, що батьки неявно передають дітям свої переконання, демонструючи поведінку, яка неминуче вплине на формування поглядів дитини [32]. Наприклад, якщо батьки обмежують власне харчування і висловлюють невдоволення своїм тілом, це може стимулювати в дітей розвиток нездорових звичок та негативних уявлень про їхню зовнішність.

Ще однією проблемою є прямі коментарі батьків щодо харчових звичок, форми та розміру тіла дитини. Формування невдоволення власною зовнішністю у дитини також пов'язане із заохоченням контролю ваги з боку батьків [37]. Надмірна фіксація батьків на зовнішності, контроль харчування дитини, слідкування за її вагою значно впливають на самосприйняття підлітка. Негативні висловлювання щодо зовнішнього вигляду, дієт чи зайвої ваги часто призводять до розладів харчової поведінки та порушень сприйняття образу тіла, особливо у дівчат. Варто зазначити, що неадекватне або нездорове виховання суттєво впливає на самооцінку підлітка і його ставлення до власного тіла, особливо в тих випадках, коли у дитинстві вони зазнавали фізичного, сексуального чи емоційного насильства [2].

Емоційне насильство з боку батьків рідко є навмисним. Багато хто навіть не усвідомлює, що їхній стиль спілкування може завдати шкоди дітям. Окремі

негативні реакції чи дії не вважаються емоційним насильством, але більшість батьків стикалися з випадками, коли втрачали самоконтроль, говорили дітям образливі речі, не приділяли їм належної уваги або ненароком лякали своїми діями.

Емоційне насильство над дитиною можна розглядати як певну модель поведінки, яка повторюється тривалий час і постійно впливає на дитину [26]. Така поведінка підриває емоційний розвиток дитини, її почуття власної гідності та включає:

- словесні образи (постійна критика, насмішки, звинувачення, приниження, ігнорування, недоречні вислови);
- пред'явлення до дитини надмірних або необґрунтованих вимог, що перевищують можливості дитини;
- надмірний контроль;
- емоційне задушення (надмірна опіка або небажання дати дитині можливість вести незалежне життя);
- емоційна відчуженість (холодність, відсутність чуйності та виявів любові)

Можна сказати, що нелюбов до свого тіла, нескінченне невдоволення зовнішністю часто виникає у підлітків, дитинство яких пройшло без батьківської підтримки або у токсичній сімейній обстановці.

Крім ідентифікації в сім'ї, підліток прагне знайти своє місце в групі [20]. Він хоче здобути увагу та визнання однолітків, заслужити у них авторитет. Для цього йому потрібно відповідати очікуванням ровесників, які не завжди є морально високими. Вплив однолітків здійснюється шляхом обміну інформацією, оцінок і порівнянь, а інколи й через пряме заохочення до використання певних методів контролю над тілом. Дослідження показують, що в суспільстві люди з надмірною вагою часто сприймаються у негативному світлі — як ліниві, слабовільні та ті, що йдуть на поводу своїх бажань [29]. Вони часто стикаються із знеціненням та дискримінацією з боку однокласників, батьків або друзів. У колективі вважається прийнятним виносити судження про людину,

грунтуючись лише на її розмірах та фігурі. Такий тиск страху навколо надмірної ваги призводить до того, що серед підлітків, які прагнуть здобути схвалення ровесників, зростає кількість тих, хто надмірно занепокоєний своєю вагою та статуєю. Існують усі підстави вважати, що взаємини з однолітками в підлітковому віці часто стають причиною сильних душевних переживань. Підлітки орієнтуються на своїх друзів, відносини з якими впливають на їхній образ тіла [27].

Так, вплив культури на формування образу тіла розвивається під впливом культури, намагаючись відповідати естетичним ідеалам суспільства. Культурний міф, який став частиною буденності людей, передбачає, що привабливість, звужившись до єдиного стандарту, стає необхідною умовою соціального статусу та щасливого життя, тому не можна досліджувати образ тіла, не беручи до уваги суспільство, в якому перебуває людина [33]. У сучасній культурі привабливість сприймається, як бажана характеристика жінок. Ідеальним образом тіла для жінок вважається струнка, худорлява фігура, маленькі стегна та великі груди. Таке поєднання для більшості жінок недосяжно без участі пластичної хірургії. Чоловіки теж піддаються впливу культури, але не сприймають те, що вона пропонує, як рольові моделі. Для чоловіків ідеальною вважається атлетична, мускулиста та діяльна фігура [36].

Життя під впливом стандартів краси передбачає, що людина оцінюватиме всі свої дії з точки зору того, як вони вплинуть на її тіло. Наприклад, вживання цукру вважається негативною дією, оскільки може збільшити об'єм тіла, тоді як ранковий біг — позитивною, адже сприяє зниженню маси тіла і заохочується суспільством [46]. Через засоби масової інформації активно поширюється думка про можливість досягнення щастя через маніпуляції зі своєю зовнішністю, що призводить до масових спроб змінити фізичний вигляд з метою отримання обіцяних благ та задоволення потреб. Ніколь Шнекенберг зазначає, що мотивація до таких спроб посилюється, оскільки краса стала одним із показників соціального статусу, засобом привернення і утримання уваги [13].

Проаналізувавши сучасні ринкові системи та їхній вплив на поширення культури краси, Наомі Вульф робить висновок: «Найбільш прибутковими і могутніми індустріями є індустрія схуднення, індустрія косметики, індустрія естетичної хірургії та індустрія порнографії [48]. Усі вони були створені й процвітають завдяки підсвідомим страхам, і всі вони, завдяки своєму впливу на масову свідомість, не просто використовують ці страхи, але й зміцнюють їх» [61].

Варто зазначити, що в культурі люди популяризують цю тему, і культ краси повсюдно посилюється завдяки тісному зв'язку з темою здоров'я [55]. У сучасному суспільстві розміри тіла, що перевищують культурний ідеал, прирівнюються до стану хвороби.

Незадоволення своїм тілом може перерости в повне невдоволення собою як особистістю. Підлітки із зовнішніми особливостями або фізичними відхиленнями, що не відповідають встановленим суспільством нормам, часто стикаються з труднощами у самоприйнятті, проблемами з самооцінкою та суттєвими труднощами у міжособистісному сприйнятті. Все це може призвести до низки серйозних наслідків: депресії, тривожності, психосоматичних захворювань, низької працездатності, надмірного суперництва, ворожості, алкогольної або наркотичної залежності, підвищеної чутливості до критики, проблем соціального характеру [24].

Через суспільні стереотипи фізичної привабливості більшість дівчат-підлітків прагнуть бути худими. Нині поширеність дієтичного досвіду серед підлітків стала нормою. Вони часто забувають про ризики, пов'язані з надмірним голодуванням, відчуваючи свою невразливість, оскільки більшість потенційних негативних наслідків сприймаються як далекі у майбутньому. Порушення образу тіла в поєднанні з наявним еталоном бажаної зовнішності провокує розвиток розладів харчової поведінки [25].

У сучасному суспільстві значна кількість людей помирає від добровільного голодування — явища, відомого в психіатрії як анорексія. Цей розлад характеризується нав'язливими думками щодо їжі та ваги, інтенсивним

страхом набрати вагу, а також спотвореним сприйняттям власного тіла (люди з анорексією зазвичай не бачать, що їхня вага нижча за норму). Анорексія пов'язана з численними захворюваннями: уповільненим серцебиттям, зупинкою серця (часта причина смерті), низьким артеріальним тиском, зневодненням, гіпотермією, порушеннями електролітного балансу, метаболічними змінами, запорами, болями в животі та аменореєю у дівчат [28].

Існують також численні видимі зміни, які можуть ще більше посилити негативне ставлення до тіла: випираючі кістки, виснажені м'язи, поява лануго (пухнастого волосся на тілі та обличчі) для збереження тепла, проблеми зі шкірою, випадіння волосся (алопеція) та зіпсовані зуби [52]. Іншим поширеним розладом харчової поведінки є булімія, що характеризується неконтрольованим і швидким споживанням великої кількості висококалорійної їжі за короткий проміжок часу.

За останні десятиліття значно побільшало випадків неприйняття тіла. Так само подібні прояви стосуються людей, у яких є відчуття, що їхнє тіло їм не належить чи зникло. Це може призвести до нав'язливих дотиків до тіла з ціллю перевірити, чи воно на місці, чи навіть до самоушкоджуючої поведінки.

Зокрема, соціальний тиск є одним із головних факторів, що впливають на формування негативного образу тіла у підлітків. Соціальний тиск може зазвичай іти з боку сім'ї, однолітків та культури, зокрема засобів масової інформації. Було встановлено, що сучасна культура значною мірою впливає саме на дівчат-підлітків, оскільки транслює здебільшого саме ідеалізовані жіночі образи, які важкодоступні для переважної більшої частини населення, просуває ідею об'єктності жінок і нерозривного взаємозв'язку щастя з красою [53].

Таким чином, негативний образ тіла може не просто знизити якість життя, а й стати медіатором розвитку тяжких психопатологій, призвести до соціальної самоізоляції чи навіть до самогубства.

Отже, підлітковий період є критичним етапом розвитку, коли сприйняття власного тіла стає важливим аспектом самоідентифікації. Під впливом біологічних змін, соціальних очікувань і медіа, підлітки часто стикаються з

незадоволеністю власним тілом, що може впливати на самооцінку та психоемоційний стан. Сімейні, культурні та соціальні фактори відіграють ключову роль у формуванні образу тіла, а адекватна підтримка та позитивне сприйняття з боку оточення сприяють гармонійному розвитку і зменшують ризики виникнення розладів харчової поведінки та низької самооцінки.

1.3 Сімейні та соціокультурні фактори формування образу тіла.

Образ тіла є одним із фундаментальних понять у психології, який визначає сприйняття тіла та його частин. Розуміння образу тіла є одне із ключових для багатьох наукових та практичних завдань у психології як науки. Однак, не дивлячись на широке застосування та важливість даного поняття, не існує єдиного та звичного визначення.

Образ тіла – це внутрішнє сприйняття людиною свого фізичного вигляду, що формується під впливом різних чинників. Серед них важливу роль відіграють сімейні та соціокультурні аспекти, які значною мірою впливають на розвиток цього образу з раннього дитинства [48].

Дослідження показують, що образ тіла є складним психічним явищем, яке складається з багатьох різних частин, в тому числі і емпатію. Однією з невирішених проблем у розумінні поняття «образу тіла» є те, яким чином він формується у свідомості людини [63]. Одні науковці вважають, що образ тіла формується відразу після народження, в той час як інші дотримуються думки, що цей образ формується впродовж життя, включаючи дитинство, підлітковий вік та дорослість.

Так, британська дослідниця М. Дуглас систематизувала тіло базовим засобом класифікації протягом усієї історії людства, основним так званім «кодом» культури, в свою чергу «соціальне тіло» диктує способи, якими сприймається тіло біологічне. Впорядкування соціального статусу значною мірою залежать від моделей представлення тіла в соціальному просторі, а

фізичний досвід тіла завжди залежить від соціальних категорій, через які він пізнається [4].

Однак, не потрібно забувати про те, що важливу роль у формуванні образу тіла, особливо у підлітковому віці, відіграє важливу роль як сімейні так і соціокультурні аспекти [10].

Сім'я як основа у кожної людини, незалежно чи це дитина, підліток чи доросла людина, відіграє одну із найважливішу роль у процесі формування уявлення про власне тіло, особливо у ранньому віці [8]. Саме в сім'ї закладаються фундаментальні цінності, установки, сприйняття та ставлення до власного тіла. Впродовж виховного процесу, деякі батьки надмірно акцентують увагу дитини на зовнішньому вигляді, впроваджуючи у життя своїх дітей різних сурових дієт, що як наслідок вподальшому з часом може формувати в дитини нездорове ставлення до їжі, спричинити розвиток низької самооцінки та несприйняття власного тіла [22]. Але потрібно врахувати те, що діти наслідують поведінкові моделі своїх батьків, зокрема переймають моделі і ставлення до свого тіла у своїх батьків, братів чи сестер. Якщо у сім'ї батьки демонструють позитивне ставлення до власного тіла, яке виражається у підтриманні здорового способу життя, правильного та корисного харчування, то більш за все дитина на рівні підсвідомості в процесі фізіологічних змін, перейме зазначені позитивні установки [24]. Також не потрібно забувати про емоційну підтримку зі сторони родини, оскільки важливу роль також відіграє атмосфера у сімейному колі.

Крім того, у XXI столітті з розвитком технологій важливу роль у формуванні образу тіла у підлітка відіграє соціокультурний аспект [30]. На сьогоднішній день медіа значною мірою впливає на сприйняття тілесних стандартів, транслуючи своєрідні «ідеали краси», які заключаються у зображенні струнких, мускулистих, ідеальних тіл, що як правило часто стають еталона краси до яких прагнуть в тому числі і підлітки. Вказані «ідеали» призводять до розвитку ряду комплексів у підлітків, а саме як на ментальному плані так і на фізичному [58].

Разом з тим, непотрібно забувати про соціальні мережі, так як Instagram, Тік Ток платформи та глобальна мережа «Інтернет» загалом, де так звані «ідеалізовані» образи тіла набувають масового поширення. Фоловери, користувачі, підписники спостерігаючи за життям інших, за для підвищення рейтингу переглядів, можуть відчувати тиск з боку суспільства і намагатися відповідати цим «високим стандартам», що як правило часто є нереалістичними. Внаслідок цього, у підлітків це може викликати розвиток тривожних розладів, депресії, яка може стати і довготривалою, та незадоволення власним тілом.

У підлітковому віці соціальне оточення, яке включає в себе однокласників, однокурсників, знайомих, друзів та інших людей, на свідомому рівні формування власного тіла також відіграє одну із важливих ролей [36]. Сучасним підліткам важливо бути «як усі», оскільки психологічний тиск з боку однолітків може змушувати підлітків вдаватися до дієт, надмірних фізичних навантажень або інших методів так званої «корекції» власної зовнішності, аби відповідати загальноприйнятим сучасним стандартам.

Отже, сімейні та соціокультурні аспекти тісно переплітаються між собою та спільно впливають на формування образу тіла у підлітків. Екологічна атмосфера в сімейному колі, підтримка, прийняття і позитивне ставлення до власного тіла, можуть значно зменшити негативний вплив соціокультурного середовища.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ І СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження сприйняття образу тіла підлітками як складової їх особистісного розвитку проходила у два етапи.

Першим етапом був пошуковий. У процесі роботи основна увага приділялася збору первинної інформації та формулюванню проблематики дослідження. Метою цього етапу було визначення основних змінних, що можуть впливати на формування образу тіла, а також характеристик підлітків, які будуть брати участь в дослідженні.

Другим етапом виступала організація та проведення емпіричного дослідження. Він включав в себе підготовку бланків методик емпіричного вивчення, інструкцій та проведення діагностики. Для проведення емпіричного дослідження були обрані наступні методики:

1. «Опитувальник образу власного тіла» (О.А. Скурагівський).
2. «Тест незадоволення власним тілом за допомогою вказівки кольором (The Color-a-Person body dissatisfaction test (CAPT))» (О. Вулей та С. Ролл).
3. «Тест – опитувальник батьківського ставлення» (А. Варги та В. Століна).
4. «Тест – опитувальник для підлітків про батьків» (А. Шафер)
5. «Тест на вплив соціальних мереж на підлітків».

Заключний етап включав в себе обробку, статистичний та кореляційний аналіз результатів отриманих у ході дослідження та підбиття підсумків.

Дослідження проводилось за допомогою опитувальника в соціальних мережах в якості соціального експерименту.

1. Опитувальник образу власного тіла (О.А. Скугарівський).

Даний опитувальник (див. Додаток 1) показує, скільки та яку глобальну оцінку тіла (задоволеність чи незадоволеність вагою, формою тіла, специфічними його частинами), емоції та почуття з приводу зовнішності, когнітивний аспект (переконання щодо зовнішності, схема тіла), певну поведінку (наприклад, уникнення дивитися на себе у дзеркало, зважуватися, відвідувати тренажерні зали) надають респонденти. Методологія є психометричним інструментом, що надає можливість оцінки ступені незадоволеності зовнішністю як складового компонента образу тіла. Вона складається з 28 тверджень і містить три шкали:

- шкала 1 – «Адекватне ставлення»;
- шкала 2 – «Помірна незадоволеність»;
- шкала 3 – «Виражена незадоволеність».

Випробовуваним надається *інструкція*: Нижче наведені запитання охоплюють різні аспекти сприйняття свого тіла. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не задоволений (1 бал); не зовсім згоден (2 бали); нейтральна відповідь (3 бали); частково згоден (4 бали), повністю згоден (5 балів).

Обробка та інтерпретація результатів тесту відбувається згідно з ключем до тесту: від 4 до 5 балів - високі бали свідчать про те, що респондент задоволений своїм тілом і його функціональними можливостями. Він має позитивний емоційний стан стосовно власного тіла, високу самооцінку і не відчуває значної тривожності щодо свого вигляду; від 3 до 4 балів – середні бали свідчать про змішане ставлення до власного тіла, респондент частково задоволений, але також може відчувати невдоволення певними аспектами зовнішності чи функціональними можливостями тіла; від 1 до 2 балів – низькі бали свідчать про наявність серйозних проблем зі сприйняттям свого тіла, респондент може бути незадоволений своєю зовнішністю або відчувати дискомфорт через фізичні обмеження, також це може бути пов'язано з низькою

самооцінкою, підвищеною тривожністю і навіть ризиком розвитку психологічних розладів.

2. Тест незадоволення власним тілом за допомогою вказівки кольором (The Color-a-Person body dissatisfaction test (CAPT) (О. Вулей та С. Ролл). Невербальний метод, який відомий як тест «CAPT» є інноваційним підходом до вивчення сприйняття власного тіла і використовується для діагностики рівня незадоволення тілесним образом у респондентів, який був опублікований О. Вулей та С. Роллом у 1991 році.

Стимульний матеріал тесту складається з двох зображень (фронтального та латерального) людського тіла, чоловічого та жіночого, на аркуші паперу. Випробуваному пропонують п'ять олівців (блакитний, зелений, чорний, жовтий та червоний) і просять розфарбувати зображену фігуру відповідної статі. В даному невербальному тесті респондентам пропонують розфарбувати зображення людського тіла, використовуючи кольори, які, на їхню думку, відповідають різним частинам тіла або відображають їх емоційне ставлення до цих частин. Основна та головна ідея полягає в тому, що кольори, обрані для різних ділянок тіла, можуть свідчити про задоволеність або незадоволеність власною зовнішністю.

Значення кольорів:

- червоний колір використовується в тому випадку, коли респондент вкрай не задовольняє та чи інша частина (частини) тіла. Забарвлені цим кольором частини тіла оцінюються 5 балів.

- жовтий колір – частина тіла не задовольняє 4 бали.

- чорний колір - нейтральне відношення 3 бали.

- зелений колір – задовольняє 2 бали.

- блакитний колір – дуже задовольняє 1 бал.

За допомогою тесту визначаються 3 показники незадоволеності тілом. Загальний – розраховується середнє для всіх 16 частин тіла. Також обчислюються два комбіновані показники (CAPT Score 1, CAPT Score 2).

Перший є середнє арифметичне оцінок наступних частин тіла: область живота, верхня третина стегна, сідниці, нижня частина стегна Другий включає інші частини тіла, крім генітальної області, тобто. волосся, обличчя, ступні, гомілки, кисті рук, передпліччя, плече, плечовий пояс, груди (грудна клітка) та верхня частина живота.

Тест надає цінну інформацію про те, як людина сприймає власне тіло. Наприклад, якщо хтось використовує «негативні» кольори для окремих частин тіла, це може вказувати на те, що ці частини викликають у нього тривогу, незадоволеність чи сором. З іншого боку, використання яскравих або позитивних кольорів свідчить про прийняття і задоволеність тими чи іншими аспектами свого фізичного вигляду.

Цей тест є корисним інструментом для психологів і психотерапевтів, оскільки він дає можливість отримати уявлення про внутрішній стан людини без використання складних опитувальників або словесних тестів.

3. Тест-опитувальник батьківського ставлення (А. Варги та В. Століна). Тест-опитувальник батьківського ставлення являє собою психодіагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського відношення до осіб, які звертаються за психологічною допомогою стосовно питань по вихованню дітей та спілкування з ними.

Структура тесту побудована на основі математичного значення значущих факторів. Тест складається з 61 твердження та містить 5 шкал:

- шкала 1 - «прийняття-відштовхування»;
- шкала 2 - «кооперація»;
- шкала 3 - «симбіоз»;
- шкала 4 - «авторитарна гіперсоціалізація»;
- шкала 5 - «маленький (-а) невдаха».

Випробовуваним надається *інструкція*: Нижче наведені запитання охоплюють батьківське ставлення та почуття по відношенню до дитини, особливостей по вихованню і розумінню характеру і особистості дитини, його вчинків.

Праворуч від кожного твердження напишіть відповідь «так» або «ні». При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховується відповідь «вірно». Високий тестовий бал по відповідним шкалам інтерпретується як:

- відштовхування;
- соціальна бажаність;
- симбіоз;
- гіперсоціалізація;
- інфантилізація.

Тестові норми проводяться у вигляді таблиці відсоткових рангів тестових балів по відповідним шкалам = 160.

Тест дозволяє визначити ставлення батьків до виховання дітей за п'ятьма основними параметрами: прийняття, контроль, емоційна дистанція, вимогливість і сприйняття дитини як успішної особистості.

Обробка та інтерпретація результатів тесту відбувається згідно аналізом відповідей:

1. **«Прийняття-відштовхування».** Шкала показує інтегральне емоційне ставлення до дитини. На одній шкалі батькам подобається дитина такою якою вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй. Батьки багато часу проводять з дитиною, поважають її інтереси і плани. На іншій шкалі: батьки виховують свою дитину погано, непристосованою до життя, їм здається, що дитина не досягне успіху. Батьки відчувають до дитини смуток, злість, тощо. Вони не довіряють дитині та не поважають її.

2. **«Кооперація».** Шкала показує соціально бажаний облік батьківського ставлення. Зміст шкали розкривається так: батьки зацікавлені в планах дитини, намагаються допомогти, співчують їй. Батьки високо цінують інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчувають гордість за неї. Вони задовольняють ініціативу і самостійність дитини. Батьки довіряють дитині, намагаються стати на його бік з будь яких питань.

3. **«Симбіоз».** Шкала відображає міжособистісний бар'єр у спілкуванні з дитиною. Батьки відчувають себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть

задовольнити всі потреби дитини, огородити її від труднощів, неприємностей в житті. Батьки постійно відчувають неспокій за життя дитини, котра здається їм маленькою та беззахисною.

4. **«Авторитарна гіперсоціалізація».** Шкала відображає налагоджену форму керування поведінки дитини. Батьки вимагають від дитини дисципліни та виконання всіх вимог. За вияв своєї думки дитину буде покарано. Батьки слідкують за досягненнями дитини, його індивідуальними особливостями, думками, тощо.

5. **«Маленький невдаха».** Шкала відображає особливості виховання і розуміння дитини батьками. Батьки вважають дитину маленькою. Інтереси, думки, почуття здаються батькам дитячими. Дитину вважають непристосованою, не успішною та відкритою для поганих справ. Батьки не довіряють своїй дитині. У зв'язку з цим батьки намагаються відгородити дитину від труднощів життя, вимогливо контролюють її дії.

Цей тест є корисним інструментом для психологів і психотерапевтів, оскільки він дає можливість отримати уявлення про внутрішній стан батьків по відношенню до своїх дітей без використання складних опитувальників або словесних тестів.

4. Тест-опитувальник для підлітків про батьків (А. Шафер)

Тест-опитувальник вивчає установки, поведінку та методи виховання батьків так, як виглядають їхні діти у підлітковому віці.

Основою слугує опитувальник для підлітків про батьків, який у 1965 році створив А. Шафер. Дана методика базується на положенні А. Шафера про те, що виховний вплив батьків (як описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змін:

- прийняття – емоційне заперечення;
- психологічний контроль – психологічна автономія;
- прихований контроль – відкритий контроль.

При цьому, прийняття, тут мається на увазі, безумовно позитивне ставлення до дитини не залежно від очікувань батьків. Емоційне відвернення

розглядається як негативне ставлення до дитини, відсутність до неї любові та поваги, а часом просто ворожість.

Структура тесту побудована на основі математичного значення значущих факторів. Тест складається з 50 твердження та містить 4 шкали:

- підтримка батьків;
- відкритість у спілкуванні;
- стиль виховання;
- загальне задоволення.

Випробовуваним надається *інструкція*: Нижче наведені запитання охоплюють батьківське ставлення та почуття по відношенню до дитини, особливостей по вихованню і розумінню характеру і особистості дитини, його вчинків.

Праворуч від кожного твердження напишіть відповідь «так», «частково» або «ні». При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховуються бали в діапазоні від 1 до 5. Якщо за параметром набрано 1 - 2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо ж 4 - 5, то якість, що вимірюється, виражена цілком чітко.

Тест дозволяє визначити оціночні профілі відношення підлітків до батьків.

5. Тест на вплив соціальних мереж на підлітків

Тест на вплив соціальних мереж на підлітків має на меті вивчити, як використання платформ, таких як Instagram, Facebook, TikTok та інших, впливає на психоемоційний стан, соціальну адаптацію, самооцінку та поведінку підлітків.

Основою слугує анкета для підлітків, яка створена за для проведення нашого дослідження зазначеної роботи. Дане дослідження допоможе нам визначити психоемоційний стан, соціальну адаптацію, самооцінку та поведінкові зміни у підлітків.

Структура тесту побудована на основі математичного значення значущих факторів. Тест складається з 10 тверджень та містить 2 шкали.

Випробовуваним надається *інструкція*: Нижче наведені запитання допомагають оцінити, наскільки соціальні мережі впливають на підлітків.

Праворуч від кожного твердження напишіть відповідь «1 (зовсім не згоден/зовсім не стосується мене)» або «5 (повністю згоден/стосується мене повністю)». При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховується загальний результат, який допомагав класифікувати респондента в одну із трьох категорій впливу:

- низький рівень впливу;
- середній рівень впливу;
- високий рівень впливу.

Обробка та інтерпретація результатів тесту відбувається загальної суми балів:

- **10–19 балів** – соціальні мережі мають незначний вплив на підлітка;
- **20–34 бали** – середній рівень впливу. Соціальні мережі впливають на деякі аспекти життя, але цей вплив помірний.
- **35–50 балів** – високий рівень впливу. Соціальні мережі мають значний вплив на життя підлітка, можуть впливати на його емоційний стан і поведінку.

Таким чином, тестування впливу соціальних мереж на підлітків є важливим інструментом для розуміння сучасних викликів і пошуку шляхів їх вирішення.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Отримані результати під час обробки дають змогу зробити конкретні висновки про категорію досліджуваних, їх самооцінку щодо прийняття себе. Відбір 60-ти підлітків відбувався шляхом рандомного опитування. Справжня мета дослідження була невідома випробовуваним від початку до кінця опитування. Аби опитувані були більш відкритими та серйозніше ставились до дослідження, був проведений мікролекторій щодо принципів, теми дослідження, а також особливу увагу надали принципу конфіденційності.

Для дослідження сприйняття образу власного тіла підлітками нами було проведено опитувальник образу власного тіла О.А. Скугарівського.

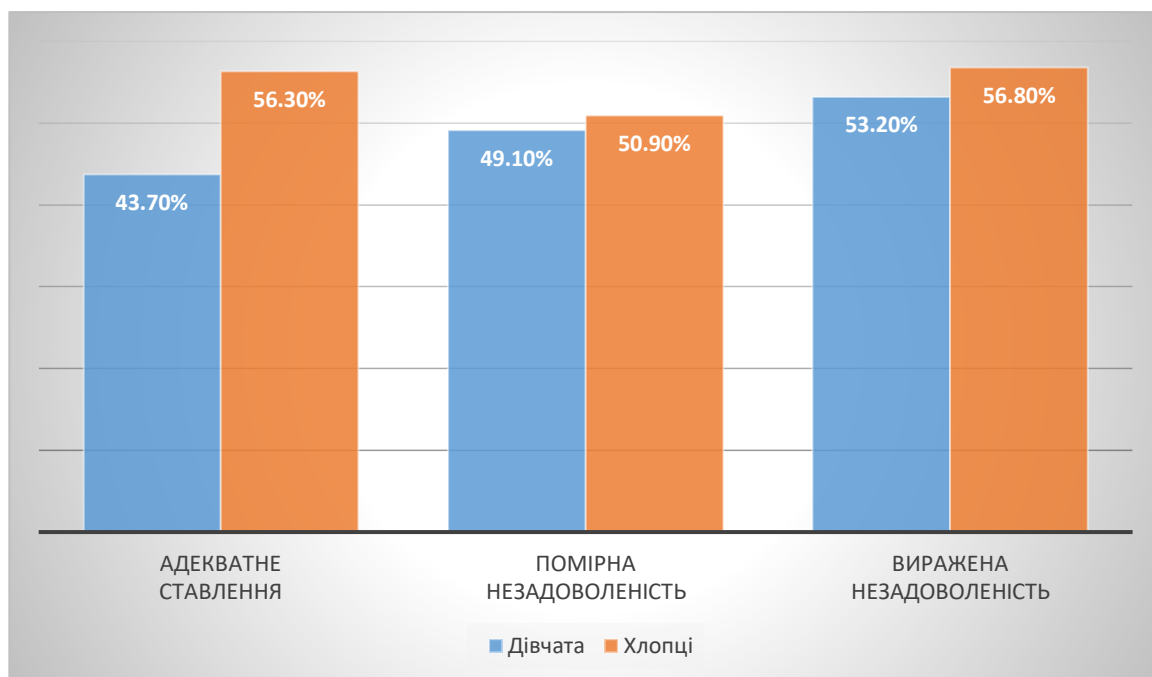


Рис. 2.1. Кількісний розподіл опитуваних за шкалами «Опитувальника образу власного тіла» (О.А. Скугарівський).

Отримані результати за трьома шкалами представлені на рис. 2.1., трохи менше половини опитаних 43,7% дівчат підліткового віку за шкалою мають адекватне ставлення до власного тіла та зовнішнього вигляду, що свідчить про їхню позитивну Я-концепцію, адекватну самооцінку, а також високу планку усвідомленості образу власного фізичного Я. Щодо хлопців, то трошки більше у вибірці 56,3% адекватно ставляться до свого тіла, що свідчить про те, що в незначній частині осіб чоловічої статі у віці 12-17 років спостерігається позитивне ставлення до власної зовнішності.

За шкалою «Помірна незадоволеність» у 49,1% досліджуваних дівчат відмічено незадоволенням образом власного тіла або його конкретними частинами, та 50,9% у хлопців, які не люблять якість частини своєї тілесності або ж не приймають певні характеристики власного фізичного Я.

За «Вираженою незадоволеністю» досить високий показник мають дівчата – 53,2%, що є ознакою неприйняття свого зовнішнього вигляду, неадекватної самооцінки, наявності комплексів, що в подальшому можуть перерости в

патологічні вияви ставлень до свого тіла. Також досить великий відсоток опитаних хлопців – 46,8%, що свідчить про неприйняття змін, які відбуваються у їхньому організмі, внаслідок чого вони страждають від неадекватної самооцінки за рахунок чого у них можуть формуватися комплекси.

Проаналізувавши отримані дані за трьома шкалами методики О.А. Скугарівського, можна зробити висновок, що у результатах серед опитуваних переважає незадоволення образом власного тіла.

Отже, проведене нами емпіричне дослідження дозволило виділити наступні особливості гендерних відмінностей у ставленні підлітків до своєї зовнішності. Респонденти дівчата віком 12-17 років більш позитивно сприймають своє тіло та окремі його характеристики, а ніж хлопці, оскільки в них менше претензій до власного фізичного Я, вони стараються піклуватися про свій зовнішній вигляд, проте вважають, що при відповідній можливості будуть змінювати своє фізичне Я для більшої сексуальної привабливості. Коли, для хлопців-підлітків важливе місце займають не тільки характеристики, пов'язані зі здатністю їхнього тіла виконувати певні дії, бути сильним і витривалим, а й характеристики, пов'язані із зовнішнім виглядом та здоровим способом життя

Отримані результати в результаті дослідження незадоволеності власним тілом використовували тест САРТ – за допомогою вказівки кольором. В кінцевому результаті було встановлено, що середній показник незадоволеності власним тілом становить 3,8. Значені результати говорять нам про нейтральне відношення з переважно незадоволеності власним тілом, аніж позитивним ставленням до нього.

Таблиця 2.1.

Середні показники за тестом САРТ

	Волося	Обличчя	Шия	Плечі	Передпліччя	Кисті рук	Груди	Таля	Бедра	Спина	Сідниці	Литки	Ступні	Середній показник
Середній	3,5	3,4	4,9	5	3,8	5,3	3,3	4,87	2,2	2,9	3,1	4,1	3,6	3,8

показник														
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

За результатами тестування можна говорити, що найбільше незадоволення у респондентів викликають спина, бедра, сідниці, груди та нижня частина ніг. Даний результат на говорить про те, що негативне ставлення до певної частини тіла виникає тоді, коли є певна негативна її оцінка зі сторони оточуючих, в той час, як у людини або немає власної позитивної оцінки чи вона схильна оцінювати щось негативно, і тоді вона в словах оточуючих просто шукає підтвердження своїх роздумів.

Однак, найбільш позитивно респонденти оцінюють свою верхню частину стегон, живіт. Такі показники можуть бути обумовленими великою увагою та пропрацюванням за допомогою правильного архетипу, спортивних вправ тих частин тіла, які задовольняють.

Отримані результати під час обробки дають змогу зробити конкретні висновки щодо батьківського ставлення по відношенню до дитини. Відбір 60-ти батьків відбувався шляхом рамдомного опитування. Аби опитувані були більш відкритими та серйозніше ставились до дослідження, ми надали принципу конфіденційності.

Для дослідження стилю сімейного виховання ми застосувати «Тест-опитувальник батьківського ставлення» А. Варги та В. Століна (див. рис. 2.2.)

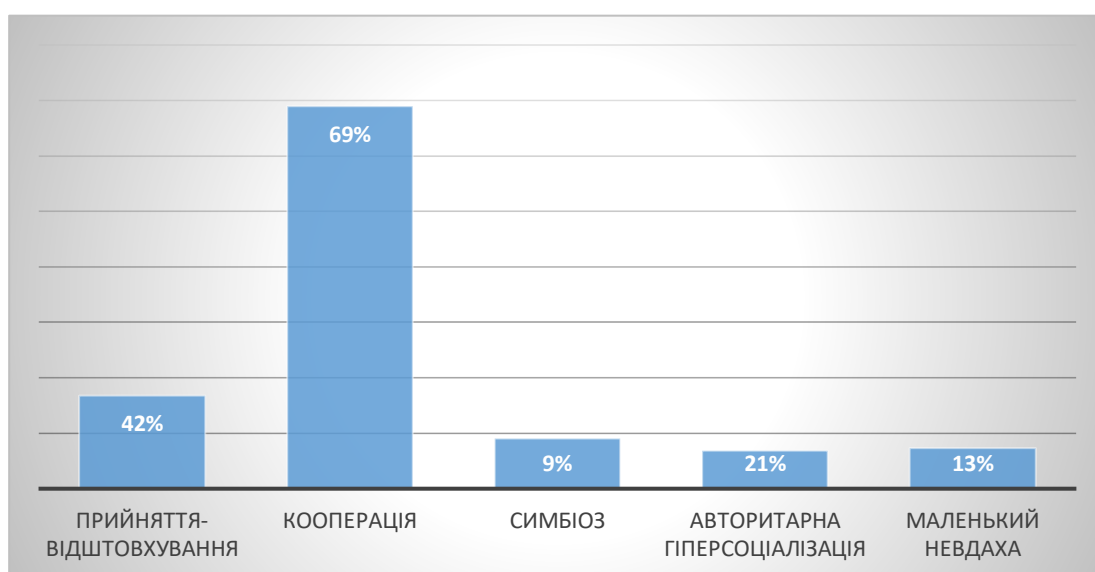


Рис. 2.2. Кількісний розподіл респондентів за рівнем показників батьківського ставлення до дітей.

Згідно отриманих даних та проаналізувавши їх варто зазначити, що переважна більшість батьків виховують своїх дітей за типом «Кооперація» - 69%. В свою чергу це означає, що батьки зацікавлені в планах дитини, намагаються допомогти, співчують їй, високо цінують інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчувають гордість за неї. Вони задовольняють ініціативу і самостійність дитини, довіряють дитині, намагаються стати на його бік з будь-яких питань.

За типом «Прийняття-відштовхування» 16,8% виховують своїх дітей. Даний результат значить те, що батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй, багато часу проводять з дитиною, поважають її інтереси і плани з однієї сторони, а з іншої сторони батьки виховують свою дитину погано, непристосованою до життя, їм здається, що дитина не досягне успіху, відчувають до дитини смуток, злість, тощо. Вони не довіряють дитині та не поважають її.

9% батьків виховують своїх дітей за типом «Симбіоз», який характеризується тим, що у батьків наявний міжособистісний бар'єр у спілкуванні з дитиною, батьки відчувають себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі потреби дитини, огородити її від труднощів, неприємностей в житті. Батьки постійно відчувають неспокій за життя дитини, котра здається їм маленькою та беззахисною.

Для дослідження стилю сімейного виховання ми застосували «Тест-опитувальник для підлітків про батьків А. Шафера» (див. рис. 2.3.). Отримані результати під час обробки дають змогу зробити конкретні висновки щодо батьківського відношення до дитини. Відбір 60-ти підлітків віком від 12-17 років відбувався шляхом залучення респондентів з кількох шкіл для різноманітності. Аби опитувані були більш відкритими та серйозніше ставились до дослідження, ми надали принципу конфіденційності.

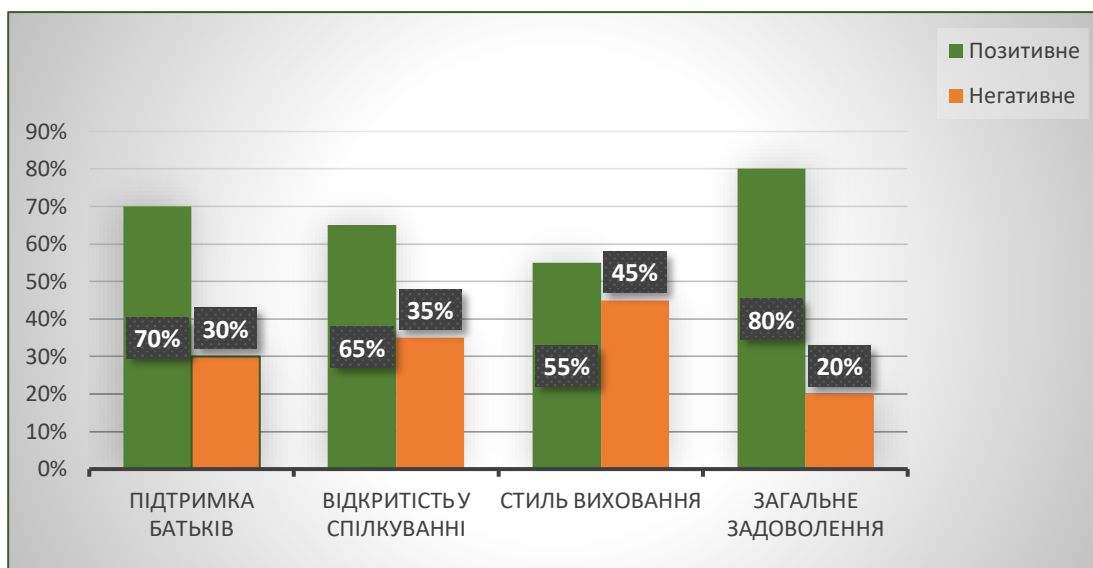


Рис. 2.3. Кількісний розподіл середніх показників стилю батьківського відношення до дитини.

Згідно отриманих даних та проаналізувавши їх варто зазначити, що 70% підлітків відчувають підтримку батьків. Це свідчить про позитивний аспект у стосунках, але 30% все ще не отримують необхідної підтримки, що може вказувати на певні проблеми у комунікації.

Відкритість у спілкуванні склала 65%, це дає нам розуміння про те, що підлітки відчувають та можуть вільно спілкуватися з батьками. Це хороший показник довіри, але 35% відчувають обмеження у спілкуванні, що може впливати на їх психоемоційний стан.

В ході виховання 55% підлітків відчувають тиск із боку батьків, що свідчить про можливі проблеми з контролем з їхнього боку. Це може негативно впливати на самооцінку та розвиток автономії підлітків.

80% підлітків або задоволені, або дуже задоволені своїми стосунками з батьками. Це позитивний знак, однак 20% підлітків незадоволені, і нам потрібно акцентувати та зосередити на цьому увагу, оскільки ці підлітки можуть стикатися з психологічним дискомфортом.

Отримані результати під час обробки дають звернути вчасно увагу на потенційні ризики від впливу соціальних мереж на підлітків. Відбір 60-ти

підлітків віком від 12 до 17 років, відбувався шляхом рамдомного опитування. Аби опитувані були більш відкритими та серйозніше ставились до дослідження, ми надали принципу конфіденційності.

Для дослідження впливу соціальних мереж ми застосувати «Тест на вплив соціальних мереж на підлітків» (див. рис. 2.4.)

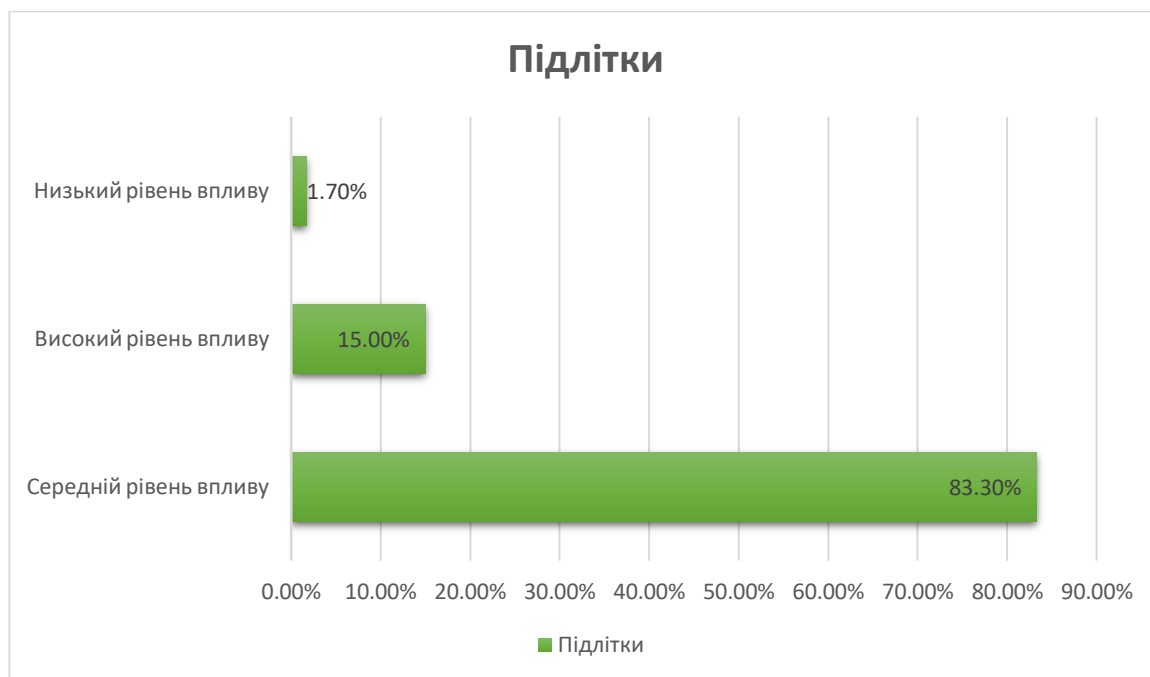


Рис. 2.4. Кількісний розподіл середніх показників впливу соціальних мереж на підлітків.

Згідно отриманих даних та проаналізувавши їх варто зазначити, що соціальні мережі мають значний вплив на підлітків, причому більшість з них (83,3%) підпадають під середній рівень впливу. Це свідчить про те, що хоча соцмережі не є основним чинником, що визначає їхнє життя, вони все ж відіграють важливу роль у формуванні самооцінки, стосунків з однолітками та навіть у прийнятті рішень.

Для підлітків із високим рівнем впливу важливо звернути увагу на потенційні ризики, такі як залежність від визнання в Інтернеті, розвиток тривожності або депресії. Їм можуть бути корисні рекомендації щодо свідомого

користування соцмережами та розвиток навичок управління часом, щоб зменшити вплив негативних емоцій.

Соціальні мережі можуть бути джерелом як позитивного досвіду (спілкування, обмін інформацією), так і потенційно негативного (соціальне порівняння, тиск відповідності). Отже, важливо проводити освітню роботу, щоб підвищити обізнаність підлітків про ризики надмірного використання соцмереж та способи збереження емоційного здоров'я.

Отже, у процесі дослідження було використано кілька методик, спрямованих на вивчення впливу батьківського ставлення та соціальних факторів на формування образу тіла підлітків. Для оцінки різних аспектів взаємозв'язку між стилями батьківського ставлення, самооцінкою, тривожністю щодо зовнішності, задоволеністю образом тіла та впевненістю у собі були застосовані наступні методи:

- анкета стилю батьківського ставлення — дозволила визначити, як різні стилі впливають на емоційний стан підлітків;
- оцінка задоволеності тілом — допомогла зрозуміти, як ставлення батьків корелює з самооцінкою підлітків та їх задоволеністю своїм тілом;
- методика вимірювання тривожності — дала змогу виявити рівень тривожності, пов'язаної з зовнішнім виглядом, та її взаємозв'язок з батьківським стилем виховання.

Так, оцінка впевненості у собі та загальної самооцінки — була використана для аналізу зв'язку між стилем батьківського ставлення та відчуттям особистої цінності у підлітків. Для перевірки гіпотез та визначення статистичних зв'язків між змінними був застосований кореляційний аналіз за методом Пірсона. Цей метод дозволив виявити наявність і силу зв'язків між різними показниками, такими як стилі батьківського ставлення і впливу соцмереж, на задоволеність образом тіла, тривожність, впевненість у собі та загальна самооцінка.

Отримавши дані за допомогою цих методик, ми провели кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між стилями батьківського ставлення та показниками задоволеності тілом, тривожності щодо зовнішності, впевненості у

собі й загальною самооцінкою. Це дозволяє нам оцінити, наскільки певні батьківські установки впливають на психологічний стан підлітка та його ставлення до власного тіла.

Таким чином, кореляційний аналіз дає змогу встановити, чи є стилі батьківського ставлення позитивними чи негативними предикторами задоволеності тілом і загального психологічного стану підлітка, що допомагає більш глибоко зрозуміти механізми впливу сімейних факторів на формування самосприйняття у підлітковому віці.

Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.2 та таблиці 2.3.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між стилями батьківського ставлення та сприйняттям образу тіла підлітків

Стиль батьківського ставлення	Задоволеність образом тіла	Тривожність щодо зовнішності	Впевненість у собі	Загальна самооцінка
Прийняття	0.65	-0.55	0.68	0.60
Відштовхування	-0.63	0.66	-0.60	-0.54
Симбіоз	-0.33	0.50	-0.25	-0.35
Авторитарність	-0.68	0.74	-0.60	-0.62

Таблиця 2.3.

Найбільш статистично значимі показники кореляційного аналізу впливу соцмереж на формування тіла підлітка

Змінна	Вплив соцмереж
Незадоволеність тілом	0.68
Негативне сприйняття власного тіла	0.72

Примітка: рівень достовірності – $p \leq 0,05$

Результати кореляційного аналізу у таблиці 2.2. нам показують, що стиль батьківського ставлення має зв'язок із прийняттям, як стиль батьківського ставлення, позитивно корелює з задоволеністю образом тіла підлітка, його впевненістю у собі та загальною самооцінкою ($r=0,65$). Підлітки, чиї батьки демонструють прийняття, в основному задоволені своїм тілом. Цей стиль ставлення формує позитивне ставлення до свого тіла, підвищуючи рівень самооцінки і впевненості в зовнішності. Прийняття з боку батьків зменшує тривожність підлітків ($r=0,55$) щодо їхньої зовнішності. Вони рідше переймаються, як виглядають, бо почувуються прийнятими такими, як вони є. Сильний позитивний зв'язок ($r=0,68$) свідчить, що батьківське прийняття сприяє формуванню впевненості у собі. Підлітки, чиї батьки їх підтримують, мають більшу самооцінку і краще сприймають свої можливості. Батьківське прийняття ($r=0,60$) також позитивно впливає на загальну самооцінку. Це означає, що підлітки з приймаючими батьками відчують себе більш гідними і цінними.

Розглянемо такий стиль батьківського ставлення, як відштовхування. Ми спостерігаємо від'ємний кореляційний зв'язок з такими факторами сприйняття образу тіла підлітками, як задоволеність образом тіла, впевненість у собі та загальна самооцінка. Це означає, що відштовхування з боку батьків негативно впливає на задоволеність тілом підлітків. Вони можуть відчувати дискомфорт щодо своєї зовнішності, тому що не отримують необхідної підтримки. Відштовхування сильно підриває впевненість підлітків у собі. Вони можуть почуватися невпевненими, бо відчують, що їхні батьки не підтримують їх належним чином. В тому числі, через відштовхування загальна самооцінка підлітків також страждає. Вони можуть відчувати себе менш важливими та цінними, оскільки не отримують достатньо емоційної підтримки.

Окрім того, високий позитивний зв'язок ($r=0,66$) між відштовхуванням та тривожністю свідчить про те, що підлітки, чиї батьки їх відштовхують, часто переживають з приводу своєї зовнішності. Вони відчують нестабільність у стосунках з батьками, що підвищує їхні сумніви стосовно власного тіла.

Наступним розглянемо вплив симбіозу, як стилю батьківського ставлення на формування образу тіла у підлітка. Симбіотичні стосунки батьків та дітей, де батьки надмірно залучені в життя підлітка, мають помірно негативний вплив на задоволеність тілом. Така надмірна близькість ($r=0,50$) може створювати почуття залежності та впливати на сприйняття себе. Також, хоча зв'язок слабкий, симбіоз дещо знижує впевненість підлітка в собі, оскільки такий стиль виховання може перешкоджати формуванню самостійності. Цей стиль батьківського ставлення також впливає на загальну самооцінку, хоча й не так сильно. Підлітки можуть відчувати себе менш впевненими у власних силах через надмірну опіку.

Зокрема, найбільший зв'язок симбіоз як стиль батьківського ставлення має з тривожністю стосовно зовнішності ($r=0,74$). Надмірна емоційна близькість призводить до помірного рівня тривожності стосовно зовнішності. Підлітки можуть переживати через своє тіло, оскільки відчувають тиск з боку батьків.

Авторитарність як стиль батьківського ставлення до підлітків має найбільший зв'язок з тривожністю щодо зовнішності, а також від'ємно корелює із такими аспектами сприйняття образу тіла, як задоволеність образом тіла, впевненість у собі та загальна самооцінка. Авторитарне ставлення батьків має дуже сильний негативний вплив на задоволеність своїм тілом. Підлітки можуть почуватися пригніченими та незадоволеними своєю зовнішністю через постійний контроль та суворі вимоги батьків. Також, авторитарність значно знижує впевненість підлітків у собі. Їм важко почуватися впевнено, коли їх постійно критикують або контролюють. Як бачимо, загальна самооцінка підлітків страждає через авторитарність батьків, оскільки постійний тиск та критика з боку батьків негативно впливають на формування здорової самооцінки.

Окрім того, авторитарність батьків має найсильніший позитивний зв'язок серед усіх факторів. Авторитарні батьки підвищують рівень тривожності підлітків стосовно їхньої зовнішності, оскільки підлітки постійно прагнуть відповідати суворим стандартам.

Результати кореляційного аналізу у таблиці 2.3. нам показують, що значущим у дослідженні виявився зв'язок між впливом соцмереж і сприйняттям підлітками власного тіла, зокрема через такі показники, як незадоволеність тілом і негативне сприйняття власного тіла ($r=0,68$, $r=0,72$). Високий коефіцієнт кореляції, отриманий для цих змінних, підкреслює помітний вплив соцмереж на формування ставлення до власної зовнішності. Це свідчить, що підлітки, які часто взаємодіють із соцмережами, більш схильні до зниження самооцінки та підвищеної критичності до власного вигляду, особливо якщо реальний образ тіла відрізняється від ідеалізованих стандартів, популяризованих онлайн.

Незадоволеність тілом показує кореляцію з високим впливом соцмереж на рівні ($r=0,68$), що є досить високим показником для психологічних досліджень і свідчить про те, що збільшення впливу соцмереж значно підвищує ймовірність незадоволеності власним тілом серед підлітків. Постійний перегляд контенту, що ідеалізує певні фізичні стандарти та форми, створює відчуття невідповідності, яке особливо загострюється в період підліткових змін. Багато підлітків починають порівнювати себе з медійними персонами чи блогерами, які в соцмережах часто демонструють відретушовані зображення, що представляють недосяжні стандарти краси. Такі порівняння можуть сприяти формуванню негативного сприйняття свого тіла, через що підлітки починають критично оцінювати свою зовнішність та відчувати розчарування, якщо не відповідають популяризованим образам.

Ще сильніший зв'язок спостерігається між впливом соцмереж і негативним сприйняттям власного тіла ($r=0,72$), що демонструє суттєвий вплив медіаконтенту на загальне самосприйняття підлітків. Така кореляція свідчить про те, що соцмережі, де часто поширюються ідеалізовані образи зовнішності, підвищують ризик розвитку стійкого негативного ставлення до власної зовнішності. Особливо це стосується підлітків, які ще тільки формують своє сприйняття себе та часто оцінюють власну привабливість через порівняння із зовнішніми джерелами. Підлітки, взаємодіючи з ідеалізованими стандартами, можуть формувати негативне сприйняття власного тіла, оскільки відчувають, що

не відповідають соціально прийнятним стандартам краси. Таке сприйняття веде до зниження самооцінки, підвищення внутрішньої критики та, як наслідок, зниження задоволеності життям.

Отже, враховучи вище вказане можемо чітко стверджувати, що стилібатьківського ставлення мають потужний вплив на психологічне благополуччя підлітків. Прийняття батьків сприяє позитивній самооцінці, задоволеності своїм тілом та знижує рівень тривожності. Відштовхування та авторитарність негативно впливають на всі показники, зокрема викликають тривожність та низьку впевненість у собі. Симбіоз має помірний негативний вплив на впевненість у собі та задоволеність образом тіла, але водночас підвищує тривожність підлітка через надмірну опіку.

В свою чергу, отримані дані свідчать про те, що соцмережі, в яких ідеалізовані образи тіла відіграють центральну роль, формують у підлітків завищені очікування щодо власного вигляду, а їхній високий вплив значно підвищує ймовірність незадоволеності собою.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ ЩОДО СПРИЙНЯТТЯ СВОГО ТІЛА ПІДЛІТКАМИ

3.1. Програма психологічної підтримки підлітків щодо сприйняття власного тіла в процесі його формування

Мета програми:

Сформуванню позитивного сприйняття власного тіла у підлітків, підтримати їх емоційне благополуччя, зменшити тривогу та негативне ставлення до зовнішності, сприяти формуванню адекватної самооцінки та прийняття себе в період фізичних змін.

Цільова група:

Підлітки віком від 12 до 17 років, які мають труднощі зі сприйняттям власного тіла або виявляють ознаки невпевненості, тривоги чи невдоволення своїм зовнішнім виглядом.

Тривалість програми:

10-12 зустрічей, по 60-90 хвилин, 1 раз на тиждень. Програма включає як індивідуальні, так і групові сесії.

Форма роботи:

Індивідуальні консультації, групові тренінги, тематичні семінари та творчі вправи.

Основні завдання програми:

1. Ознайомлення підлітків з фізіологічними змінами в їхньому тілі під час періоду статевого дозрівання.
2. Навчання підлітків позитивного ставлення до свого тіла та прийняття себе.
3. Формування критичного ставлення до соціальних та медійних стандартів краси.
4. Зниження рівня тривожності та покращення самооцінки.
5. Підтримка розвитку здорових звичок та способів управління стресом.

Зміст програми:

Модуль 1. Знайомство та встановлення довірчих відносин

Зустріч 1: Вступна зустріч, знайомство.

Встановлення правил групи.

Обговорення очікувань учасників.

Пояснення цілей програми.

Вправа «Мое тіло і я»: Підлітки описують, як вони сприймають своє тіло, які зміни їх турбують.

Зустріч 2: Розуміння змін у тілі.

Інформація про фізіологічні зміни в підлітковому віці.

Вправа «Що зі мною відбувається?»: Обговорення та нормалізація змін.

Обговорення міфів про підлітковий період.

Модуль 2. Сприйняття свого тіла.

Зустріч 3: Образ тіла та самооцінка.

Вправа «Моя зовнішність очима інших»: Підлітки намагаються уявити, як їх бачать інші, і обговорюють, як це впливає на самооцінку.

Робота з негативними переконаннями: КПТ-техніка для виявлення та корекції негативних думок про власне тіло.

Зустріч 4: Вплив соціальних стандартів.

Обговорення впливу соціальних стандартів краси.

Вправа «Медіа та краса»: Аналіз і обговорення образів у медіа, рекламі, соціальних мережах.

Дискусія: Як соціальні медіа впливають на сприйняття свого тіла.

Зустріч 5: Розвиток позитивного ставлення до тіла.

Вправа «Що мені подобається у моєму тілі?»: Складання списку сильних сторін тіла та обговорення.

Робота з емоціями, які виникають при сприйнятті свого тіла (вправа «Коло емоцій»).

Модуль 3. Розвиток здорової самооцінки.

Зустріч 6: Зміцнення самооцінки.

Вправа «Мої сильні сторони»: Підлітки визначають свої позитивні риси та досягнення.

Вправа «Я — унікальний(-а)»: Розробка постера з власними унікальними характеристиками.

Зустріч 7: Підтримка позитивної самооцінки у конфліктних ситуаціях.

Вправа «Відстоювання своїх меж»: Розігрування ситуацій, у яких підлітки відчувають тиск через свій зовнішній вигляд.

Рольові ігри для розвитку навичок відстоювання своїх прав.

Модуль 4. Психологічне здоров'я та позитивний стиль життя.

Зустріч 8: Здоровий спосіб життя та піклування про себе.

Інформація про зв'язок між фізичним і психологічним здоров'ям.

Вправа «Мій день»: Планування здорового режиму дня, включаючи час для відпочинку, фізичних вправ та хобі.

Зустріч 9: Управління стресом та емоціями.

Вправа "Мої способи справлятися зі стресом": Аналіз звичних реакцій на стрес і розвиток нових, здорових стратегій.

Релаксаційні техніки (дихальні вправи, візуалізація).

Модуль 5. Формування стійкості до впливу оточення

Зустріч 10: Розвиток критичного мислення.

Дискусія «Моя думка та вплив інших»: Як залишатися вірним собі в умовах тиску з боку оточення.

Вправа «Ти — найкраща версія себе»: Створення власного образу, якого підліток хоче досягти, виходячи з власних цінностей.

Зустріч 11: Розвиток впевненості у собі.

Вправа «Щоденник впевненості»: Щоденне записування успіхів, які сприяли відчуттю впевненості в собі.

Розвиток навичок комунікації для вираження своїх потреб та почуттів.

Зустріч 12: Підсумкова зустріч.

Обговорення змін, які відбулися за час програми.

Вправа «Лист самому собі»: Підлітки пишуть листа собі, у якому діляться своїми досягненнями та планами на майбутнє.

Відкрита дискусія, завершення програми.

Практичні рекомендації для психолога:

1. Індивідуальний підхід: Пам'ятайте, що кожен підліток має свої особливості та переживання. Важливо адаптувати програму відповідно до індивідуальних потреб.

2. Фокус на емоційній підтримці: Створіть атмосферу, в якій підлітки почуватимуться прийнятими та підтриманими, незалежно від їхніх проблем із самосприйняттям.

3. Використання творчих методів: Включайте в роботу арт-терапію, музичну терапію, рухові техніки, що допомагають виразити емоції та створюють позитивний образ свого тіла.

4. Розвиток критичного мислення: Заохочуйте підлітків до обговорення стандартів краси, впливу соціальних медіа та допомагайте розвинути навички критичного мислення.

5. Робота з батьками: Проводьте консультації для батьків, роз'яснюючи, як вони можуть підтримати дитину в процесі формування здорового ставлення до власного тіла.

6. Рефлексія та самосвідомість: Заохочуйте підлітків до саморефлексії та усвідомлення власних почуттів. Використовуйте вправи на розпізнавання та називання своїх емоцій.

7. Моніторинг прогресу: Регулярно перевіряйте, як підлітки реагують на зміни у своїх переконаннях та поведінці. За потреби, адаптуйте програму та вправи.

8. Забезпечення ресурсів: Надавайте підліткам матеріали для самостійного опрацювання.

3.2. Корекційна техніка щодо сприйняття підлітками власного тіла. Техніка нейрографіки «Алгоритму зняття обмежень (АЗО)»

Техніка має на меті зняти внутрішній деструктивний стан, полюбити та прийняти себе, зокрема своє тіло, зовнішність, фізичні можливості та стан здоров'я.

Дана техніка містить 2 теми кожна з них, в свою чергу, дозволяє пропрацювати різного роду травми, змінити погляд на життя та відкинути обмежуючі переконання.

Він спрямований на роботу з внутрішніми перешкодами, страхами, блоками та невпевненістю, а саме через:

- композицію (викид) – включає в себе образ, почуття, відчуття, сенс/значення, які відбуваються в процесі так званого «викиду» емоцій на папері;
- сполучення – включає в себе округлення ліній (тобто конфліктів) та нейрографування;
- інтеграція – включає в себе фігуру та фон (вивід у фон всіх проблемних місць, гостряків та кутів), архетипування (надання кольору), надання ліній поля (виведення на фоні три основних ліній), фіксація (виведення основної фігури, яка в респондента виникає на фоні) та стилізація (додавання за бажанням кольорів, ліній);
- прийняття себе – прийняття своєї зовнішності, тіла.

Так, було проведено техніку нейрографіки «Алгоритму зняття обмежень (АЗО)», щодо подолання бар'єру не прийняття себе. У нашому дослідженні не було потреби виділяти підлітків за статтю, оскільки об'єктом образ тіла у підлітковому віці, що не пов'язаний із статтю.

Проаналізувавши загальні показники прийняття себе та свого тіла підлітками, можна зробити висновок про те, що високий рівень у підлітків

спостерігається після третього сеансу нейрографіки, що може бути пов'язано із пропрацюванням своїх страхів та блоків (див. рис. 3.1.).

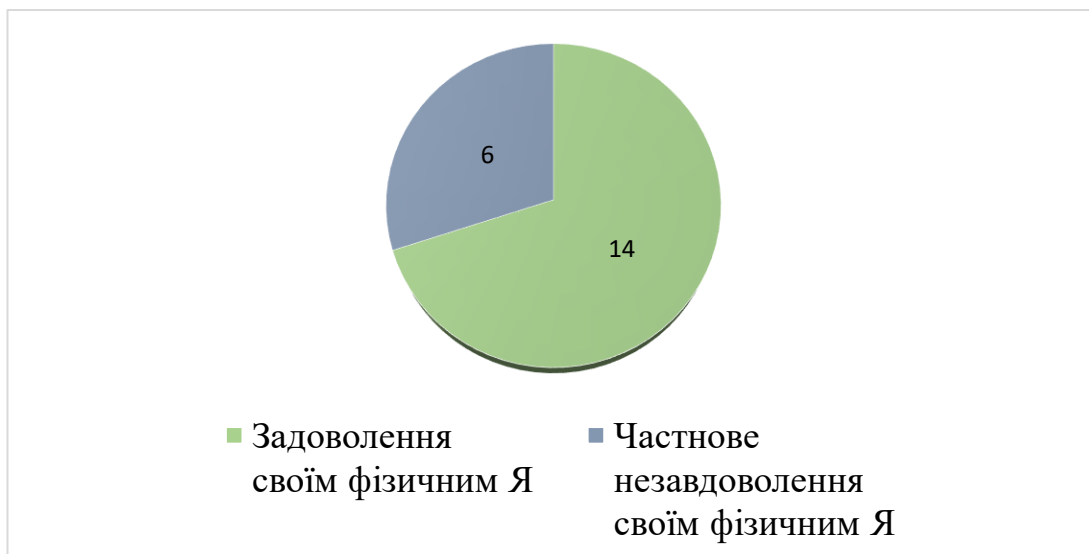


Рис. 3.1. Кількісний розподіл респондентів за рівнем показників прийняття свого фізичного Я

Отримані результати за загальним показником прийняття свого фізичного Я у рис. 3.1. Дані свідчать про те, що лише 14 осіб пропрацювали свої блоки, так як 6 респондентів мають певні страхи до прийняття себе та змін по відношенню до себе.

Результати проведеної роботи за допомогою техніки нейрографіки «Алгоритму зняття обмежень (АЗО)» можемо розглянути на рис. 3.2., 3.3., 3.4. та 3.5.



Рис. 3.2.



Рис. 3.3.



Рис. 3.4.



Рис. 3.5.

ВИСНОВКИ

Було здійснено теоретичний аналіз впливу сімейних і соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітковому віці

1. Теоретичний аналіз показав, що підлітковий вік є критичним періодом у формуванні самооцінки та образу тіла, на який сильно впливають соціальні стандарти краси та сімейні установки. Сімейне середовище, зокрема стиль виховання, ставлення батьків до здорового способу життя і зовнішності, визначає сприйняття підлітком свого тіла. Соціокультурні стереотипи, які передаються через медіа та соціальні мережі, також відіграють вирішальну роль у формуванні уявлень про ідеальну зовнішність, що може впливати на задоволеність підлітка собою.

2. Емпірична частина дослідження, проведена із застосуванням «Опитувальника образу власного тіла», «Опитувальника батьківського ставлення» та тесту на вплив соціальних мереж, дозволила виявити конкретні аспекти впливу. Результати показали, що емоційна підтримка та прийняття з боку батьків асоціюються з високою самооцінкою підлітків (кореляційний зв'язок $r = 0.68$), тоді як жорсткі методи виховання корелюють із низьким рівнем задоволеності тілом та підвищеною тривожністю ($r = -0.60$). Крім того, значна частина підлітків, які відчувають тиск через стандарти краси в соціальних мережах, демонструють зниження самооцінки та підвищення тривожності щодо власного вигляду.

3. На основі отриманих результатів розроблено корекційну програму, спрямовану на підтримку позитивного сприйняття власного тіла серед підлітків. Програма включала майндфулнес-техніки, когнітивно-поведінкову терапію та арт-терапію. Учасники, які пройшли курс програми, показали зниження рівня тривожності та підвищення задоволеності своїм тілом у 76% випадків. Це свідчить про ефективність комплексного підходу до формування позитивної самооцінки серед молоді, яка перебуває під впливом соціальних стереотипів.

Подальші дослідження у сфері впливу сімейних та соціокультурних факторів на формування образу тіла у підлітків можуть допомогти глибше зрозуміти процес формування самосприйняття та самооцінки у підлітків. Враховуючи отримані результати, можна виділити кілька напрямів для майбутніх досліджень та розробити відповідні рекомендації.

У дослідженні виявлено, що дівчата в більшій мірі відчують тиск з боку медійних стандартів краси, що часто веде до зниження задоволеності своїм тілом і підвищення тривожності. Майбутні дослідження могли б зосередитися на аналізі гендерних особливостей у сприйнятті образу тіла та самосприйнятті. Виявлення таких відмінностей дозволить краще зрозуміти, як соціокультурний тиск впливає на різні гендерні групи, а також розробити окремі програми психологічної підтримки для дівчат та хлопців, з урахуванням їхніх потреб та вразливих аспектів самосприйняття.

Оскільки підлітки сьогодні активно використовують різноманітні платформи соціальних мереж, такі як Instagram, TikTok, Snapchat, важливо детальніше дослідити, як кожна з цих платформ впливає на їхнє сприйняття зовнішності. Подальші дослідження могли б вивчати різні аспекти медійного впливу, зокрема, як частота перегляду певного контенту чи взаємодія з медійними образами може впливати на самооцінку. Такі дані можуть стати основою для створення програм із медіаграмотності для підлітків, які б допомагали розвивати критичне мислення щодо контенту, з яким вони взаємодіють у соціальних мережах.

Враховуючи різні рівні соціокультурного тиску та індивідуальні особливості сприйняття, доцільно розробляти диференційовані програми підтримки для підлітків. Ці програми мають враховувати вікові, гендерні та психологічні особливості кожної групи. Наприклад, програми для старших підлітків можуть включати тренінги з медіаграмотності та розширені заняття з майндфулнес, тоді як молодші підлітки можуть потребувати більше підтримки з боку батьків та сімейного оточення. Важливо також врахувати потреби підлітків із високим рівнем тривожності щодо зовнішності та розробити для них

адаптовані підходи, що допоможуть знизити емоційний вплив соціальних стереотипів.

Оскільки дослідження показало важливість підтримки батьків, варто рекомендувати розробку просвітницьких програм для батьків, які б допомогли їм краще зрозуміти роль сімейного середовища у формуванні позитивного самосприйняття. Такі програми могли б включати тренінги з побудови довірливих відносин, емоційної підтримки та навичок спілкування, що допомагають підліткам формувати позитивне ставлення до себе. Знання про те, як ефективно підтримувати дитину під час її становлення, сприятиме розвитку здорової самооцінки та зниженню тиску з боку сім'ї.

Враховуючи вище викладене та оскільки значний вплив на образ тіла мають соціальні стереотипи та стандарти, подальші програми підтримки для підлітків мають спрямовуватися на розвиток у них навичок критичного мислення. Це дозволить їм більш свідомо підходити до сприйняття медійного контенту і уникати нав'язування соціальних ідеалів краси. Подібні тренінги можуть включати роботу з психотерапевтами, вправи з візуалізації та рефлексії, що допомагатимуть підліткам уникати негативного впливу з боку медіа.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вульф Н. Міф про красу. Стереотипи проти жінок: Альпіна нон-фікшн, 2016, 13 с.
2. Енгл Б. Зціли свої травми. Як залишити в минулому страх і сором, підняти самооцінку та заспокоїти внутрішнього критика : Форс, 2021. 336 с.
3. Лоуен О. Біоенергетика. Психологічний центр, 2020. С. 220-225.
4. Лоуен О. Психологія тіла: біоенергетичний аналіз тіла/Пер. з англ. С. Коледа – М.: Прогрес, 2017 -256 с.
5. Кульбіда М. Психологічна саморегуляція в кризових ситуаціях. Київ: Наук. думка, 2017.
6. Мітчелл Д. Психоаналіз і фемінізм: радикальна переоцінка психоаналізу Фрейда / Пер. з англ. І. Добропас, Т. Шмігер. Львів : Астролябія, 2004. 480 с.
7. Полак Л. Тіло як дзеркало душі.: Ескімо, 2018. 312 с.
8. Потапенко Я. Людська тілесність як фундаментальна категорія культурно-антропологічних студій / Я. Потапенко // Етнічна історія народів Європи. – 2016.
9. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. С. 341-348.
10. Хлівна О. Тілесність у соціокультурному контексті. Київ: Наукова думка, 2017. 256 с.].
11. Хірш М. Це моє тіло... і я можу робити з ним, що хочу: Когіто-Центр, 2018. 10 с.
12. Ширальді Г. Самооцінка. Практичний посібник з розвитку впевненості у собі : Манн, Іванов і Фербер, 2021. 132 с.
13. Шнаккенберг Н. Фалішиві тіла, справжні сутності : Фока Букс, 2019. 374 с.

14. Amianto F., Northoff G., Abbate Daga G., Fassino S., Tasca G.A. Is anorexia nervosa a disorder of the self? A psychological approach. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. P. 35-37.
15. Anderson L., Levin M. Body image and self-perception among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2018, Vol. 63(4).
16. Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, 1976.
17. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press, 1979.
18. Beck, A. T. "The Evolution of the Cognitive Model of Depression and Its Neurobiological Correlates". *American Journal of Psychiatry*, 2008, 165(8): 969-977.
19. Brooks-Gunn J., Burrow C.N., Warren M.P. "The impact of puberty on body image and attitudes toward eating in adolescent girls". *Journal of Youth and Adolescence*, 2018.
20. Brumberg J.J. *The Body Project: An Intimate History of American Girls*. Random House, 2018.
21. Calogero R.M., Tantleff-Dunn S., Thompson J.K. *Self-Objectification in Women: Causes, Consequences, and Counteractions*. American Psychological Association, 2017.
22. Cafri G., Yamamiya Y., Brannick M., Thompson J.K. The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2017.
23. Cash T.F., Smolak L. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press, 2016.
24. Dittmar H. *Consumer culture, identity and well-being: The search for the 'good life' and the 'body perfect*. Psychology Press, 2016.
25. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. Norton, 1968.
26. Erikson, E. H. *Childhood and Society*. Norton, 1950.
27. Erikson, E. H. "The Problem of Ego Identity". *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1956, 4(1): 56-121.

28. Fallon A.E., Rozin P. Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 2016.
29. Field A.E., Camargo C.A. Jr., Taylor C.B., Berkey C.S., Roberts S.B., Colditz G.A. Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 2017.
30. Festinger, L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press, 1957.
31. Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. *Social Pressures in Informal Groups: A Study of Human Factors in Housing*. Harper, 1950.
32. Festinger, L. "Cognitive Dissonance". *Scientific American*, 1962, 207(4): 93-102.
33. Frederick D.A., Peplau L.A. The UCLA Body Project II: Examining the sociocultural model of body dissatisfaction across gender. *Psychology of Women Quarterly*, 2017.
34. Grogan S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. Routledge, 2017.
35. Hargreaves D., Tiggemann M. Idealized media images and adolescent body image: Comparing boys and girls. *Adolescent Health Review*, 2018.
36. Harrison K., Hefner V. Media exposure, current and future body ideals, and disordered eating among preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 2019.
37. Jones A., Crawford J. Adolescent body image and peer influence: The role of family and culture. *Sociology of Health & Illness*, 2018.
38. Jones D.C., Vigfusdottir T.H., Lee Y. Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 2016.
39. Knauss C., Paxton S.J., Alsaker F.D. "Relationships among body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys". *Body Image*, 2016.

40. Levine M.P., Piran N. Reflections on the role of prevention in the spectrum of eating disorders. *Eating Disorders Journal*, 2018.
41. Maslow, A. H. *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1954.
42. Maslow, A. H. *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand, 1962.
43. Maslow, A. H. "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review*, 1943, 50(4): 370-396.
44. Mianto F., Northoff G., Abbate Daga G., Fassino S., Tasca G.A. Is anorexia nervosa a disorder of the self? A psychological approach. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. P. 35-37.
45. Neumark-Sztainer D., Wall M., Guo J., Story M., Haines J., Eisenberg M. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: How do dieters fare 5 years later?. *Journal of the American Dietetic Association*, 2017.
46. O'Dea J.A. Prevention of body dissatisfaction and disordered eating in children and adolescents. *Journal of Psychology and Psychiatry*, 2016.
47. Polivy J., Herman C.P. Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 2016.
48. Prendergast S., Garcia C., Behl R. Body image and adolescents: A cultural perspective. *Youth Studies Journal*, 2019.
- 49.
50. Rogers, C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961.
51. Rogers, C. R. *A Way of Being*. Houghton Mifflin, 1980.
52. Rogers, C. R. "Client-Centered Psychotherapy". *Scientific American*, 1952, 187(5): 66-74.
53. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, 1965.
54. Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 1995, 60(1): 141-156.

55. Richardson S.M., Paxton S.J. A longitudinal investigation of perceived social support as a predictor of body image and eating concerns in early adolescence. *Body Image*, 2016.
56. Rumsey N., Harcourt D. *The Psychology of Appearance*. Open University Press, 2018.
57. Suls J., Wheeler L. *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*. Kluwer Academic, 2018.
58. Tiggemann M., Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 2017.
59. Thompson J.K., Schaefer L.M. Sociocultural influences on body image and disordered eating in youth. *Adolescent Medicine*, 2016.
60. Wertheim E.H., Paxton S.J., Blaney S., Garfinkel P.E. Risk factors for adolescent eating disorders: A review. *Eating Disorders Review*, 2016.
61. Wiederman M.W. Women's body image self-consciousness during physical intimacy with a partner. *Journal of Sex Research*, 2017.
62. Інтернет – джерело:
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20892/1/phsy_tilesnosti.pdf
63. Інтернет – джерело: [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).1](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).1)
64. Інтернет- джерело: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).05)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Опитувальник образу власного тіла» (О.А. Скугарівський)

Призначення тесту: визначення незадоволеності зовнішністю як складового компонента образу тіла респондентів.

Інструкція: на кожне твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не задоволений (1 бал); не зовсім згоден (2 бали); нейтральна відповідь (3 бали); частково згоден (4 бали), повністю згоден (5 балів), оцінюючи тим самим сприйняття свого тіла.

Текст опитування:

1. Наскільки ви задоволені своїм обличчям?
2. Як ви оцінюєте форму свого тіла?
3. Наскільки вам подобаються ваші руки/ноги?
4. Чи задоволені ви своїм волоссям (структурою, кольором)?
5. Як ви оцінюєте свою вагу?
6. Наскільки ви задоволені своїм зростом?
7. Як ви оцінюєте свою фізичну силу?
8. Чи задоволені ви своєю витривалістю?
9. Наскільки добре ви справляєтеся з фізичними навантаженнями?
10. Як ви оцінюєте свою гнучкість?
11. Наскільки ви задоволені своєю рухливістю?
12. Наскільки ви задоволені своїм загальним станом здоров'я?
13. Як ви оцінюєте свій рівень енергії?
14. Чи часто ви відчуваєте втому або слабкість?
15. Як ви оцінюєте свою здатність відновлюватися після хвороби або стресу?
16. Наскільки часто ви хворієте протягом року?
17. Як часто ви відчуваєте незадоволення своїм зовнішнім виглядом?

18. Чи турбує вас те, як виглядають окремі частини вашого тіла?
19. Як ви почуваетесь, коли порівнюєте себе з іншими людьми?
20. Чи впливають ваші думки про тіло на вашу самооцінку?
21. Як часто ви відчуваєте тривогу щодо свого вигляду?
22. Як сильно ви прагнете відповідати ідеалам зовнішності, які нав'язуються суспільством?
23. Наскільки важливо для вас, щоб інші люди схвалювали ваш зовнішній вигляд?
24. Чи відчуваєте ви тиск через суспільні стандарти краси?
25. Чи хотіли б ви змінити щось у своєму зовнішньому вигляді через вплив моди або медіа?
26. Як часто ви замислюєтеся про свою вагу?
27. Чи бувають випадки, коли ви навмисно змінюєте свій раціон через незадоволеність своїм тілом?
28. Наскільки часто ви відчуваєте незадоволеність своїм апетитом або харчовими звичками?

Інтерпретація:

- від 4 до 5 балів – високі бали свідчать про те, що респондент задоволений своїм тілом і його функціональними можливостями. Він має позитивний емоційний стан стосовно власного тіла, високу самооцінку і не відчуває значної тривожності щодо свого вигляду.

- від 3 до 4 балів – середні бали свідчать про змішане ставлення до власного тіла, респондент частково задоволений, але також може відчувати невдоволення певними аспектами зовнішності чи функціональними можливостями тіла.

- від 1 до 2 балів – низькі бали свідчать про наявність серйозних проблем зі сприйняттям свого тіла, респондент може бути незадоволений своєю зовнішністю або відчувати дискомфорт через фізичні обмеження, також це може

бути пов'язано з низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю і навіть ризиком розвитку психологічних розладів.

Методика «Опитувальник батьківського ставлення»**(А. Варги та В. Століна)**

Призначення тесту: психодіагностичний інструмент, який охоплює 61 питання на виявлення батьківського відношення до осіб, які звертаються за психологічною допомогою стосовно питань по вихованню дітей та спілкування з ними.

Інструкція: на кожне твердження напишіть відповідь «так» або «ні».

Текст опитування:

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини прихильність.
7. Добрі батьки оберігають дитину від життєвих труднощів.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягне у житті.
13. Мені здається, що діти знущаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина не зовсім зріла.

16. Моя дитина поводиться спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає у себе все погане, як губка.
18. Мою дитину важко навчити гарних манер, при найбільшому старанні.
19. Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
21. Я схвалюю свою дитину.
22. До моєї дитини липне все погане.
23. Моя дитина не досягне успіхів у житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як хотілось би..
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з її ровесниками, вони здаються мені дорослішими і у поведінці і у судженнях.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною свій вільний час.
28. Мені шкода, що моя дитина росте і дорослішає.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватись до дитини.
32. Я намагаюся виконати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення слід враховувати і думку дитини.
34. Головна причина капризів моєї дитини – егоїзм, впертість і лінь.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на свою дитину.
38. Я відчуваю приязнь до дитини.
39. Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.

40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безхмарне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина – нездатна ні до чого доброго.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я поділяю гіркоту, смуток своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – суцільне тріпання нервів.
48. Суворі дисципліна у дитинстві – розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякують потім.
51. Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж позитивних якостей.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я ретельно стежу за станом здоров'я своєї дитини.
58. Не рідко я захоплююсь своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я не високої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Дуже бажаю, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Ключ:

1. Прийняття-відштовхування: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60;
2. Кооперація: 6, 9, 21, 25, 31, 33, 39, 35, 36;
3. Симбіоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58;

4. Авторитарна гіперсоціалізація: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59;
 5. Маленький (-а) невдаха: 9, 11, 13, 17, 22, 23, 54, 61.

<i>1 шкала «прийняття-відштовхування»</i>									
«сирий» бал	0	1	2	3	4	5	6	7	8
відсотковий ранг	0	0	0	0	0	0	0.63	3.79	12.02
«сирий» бал	9	10	11	12	13	14	15	16	17
відсотковий ранг	31.01	53.79	68.35	77.21	84.17	88.60	90.50	92.40	93.67
«сирий» бал	18	19	20	21	22	23	24	25	26
відсотковий ранг	94.30	95.50	97.46	98.10	98.73	98.73	99.36	100	100
«сирий» бал	27	28	29	30	31	32			
відсотковий ранг	100	100	100	100	100	100			
<i>2 шкала «кооперація»</i>									
«сирий» бал	0	1	2	3	4	5	6	7	8
відсотковий ранг	1.57	3.46	5.67	7.88	9.77	12.29	19.22	31.19	48.82
«сирий» бал	9								
відсотковий ранг	80.93								
<i>3 шкала «симбіоз»</i>									
«сирий» бал	0	1	2	3	4	5	6	7	
відсотковий ранг	4.72	19.53	39.06	57.96	74.97	86.63	92.93	96.95	
<i>4 шкала «авторитарна гіперсоціалізація»</i>									
«сирий» бал	0	1	2	3	4	5	6		
відсотковий ранг	4.41	13.86	32.13	53.87	69.30	83.79	95.76		
<i>5 шкала «маленький (-а) невдаха»</i>									
«сирий» бал	0	1	2	3	4	5	6	7	
відсотковий ранг	14.55	45.57	70.25	84.81	93.04	96.83	99.37	100.0	

Методика «Опитувальник для підлітків про батьків» (А. Шафер)

Даний тест дозволяє визначити оціночні профілі відношення підлітків до батьків.

Інструкція: на кожне твердження напишіть відповідь «так», «частково» або «ні». При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховуються бали в діапазоні від 1 до 5.

Текст опитування:

1. Дуже часто посміхається мені.
2. Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, а що ні.
3. Не вистачає терпіння до мене.
4. Коли я йду, сам вирішує, коли я мушу повернутися.
5. Завжди швидко забуває те, що сам каже чи наказує.
6. Коли у мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися чи розвеселитися.
7. Вважає, що я маю багато правил, які я зобов'язаний виконувати.
8. Постійно на мене комусь скаржиться
9. Надає мені стільки свободи, скільки мені треба.
10. За те саме один раз карає, а другий – прощає.
11. Дуже любить робити щось разом.
12. Якщо призначає якусь роботу, то вважає, що я маю робити тільки її, доки не закінчу.
13. Починає сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку я зробив.
14. Можу йти, куди захочу, і не питати у нього дозволу.
15. Залежно від мого настрою відмовляється від багатьох своїх справ.
16. Коли мені сумно, намагається розвеселити та надихнути мене.

17. Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я повинен бути покараний.
18. Його мало цікавить те, що мене хвилює і чого хочу.
19. Якби я захотів, то міг би йти куди захочу щовечора.
20. Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді – ні.
21. Завжди з розумінням вислуховує мої погляди та думки.
22. Слідкує за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказано.
23. Іноді у мене виникає відчуття, що я йому неприємний.
24. Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається.
25. Змінює свої рішення так, як йому буде зручно.
26. Часто хвалить мене за щось.
27. Завжди точно хоче знати, що я роблю і де знаходжусь.
28. Хотів би, щоб я став іншим, змінився.
29. Дозволяє мені самому вибирати справу до душі.
30. Іноді дуже легко мені прощає, а іноді – ні.
31. Намагається відкрито довести, що любить мене.
32. Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці чи у школі.
33. Коли я зроблю щось не так, постійно і скрізь говорить про це.
34. Надає мені багато свободи. Рідко каже «повинен» чи «не можна».
35. Дуже важко заздалегідь визначити, як вчинить, коли я зроблю щось погане чи хороше.
36. Вважає, що я повинен мати власну думку щодо кожного питання.
37. Завжди ретельно слідкує за тим, яких друзів я маю.
38. Коли його чимось зачеплю чи ображаю, не буде зі мною говорити, доки я сам не почну.
39. Завжди легко мені прощає.
40. Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді надто багато, а іноді надто мало.
41. Завжди знаходить час для мене, коли це потрібно.
42. Постійно вказує мені, як поводитися.

43. Цілком можливо, що по суті мене ненавидить.
44. Проведення канікул я планую за власним бажанням.
45. Іноді може образити, а іноді буває добрим та вдячним.
46. Завжди відверто відповість на будь-яке запитання, про що б я не спитав.
47. Часто перевіряє, чи все я прибрав, як він велів.
48. Відчуваю, що він нехтує мною.
49. Моя кімната чи куточок – це моя фортеця: можу прибирати її чи ні, він туди не втручається.
50. Дуже важко розібратися в його бажаннях та вказівках.

Ключ:

1. Позитивний інтерес: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46;
 2. Директивність: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47;
 3. Ворожість: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48;
 4. Автономність: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49;
 5. Непослідовність: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50
- 1 - 2 бали – слабо виражений.
 - 4 – 5 бали – якість, що вимірюється, виражена цілком чітко.
 -

Тест на вплив соціальних мереж на підлітків

Цей тест допоможе нам визначити психоемоційний стан, соціальну адаптацію, самооцінку та поведінкові зміни у підлітків.

Інструкція: на кожне твердження напишіть відповідь «1 (зовсім не згоден/зовсім не стосується мене)» або «5 (повністю згоден/стосується мене повністю)».

Текст опитування:

1. Я відчуваю себе тривожно, коли не можу користуватися соціальними мережами.
2. Я відчуваю заздрість, коли бачу, як інші діляться успіхами в соціальних мережах.
3. Я проводжу більше часу в соціальних мережах, ніж планую.
4. Мені важливо отримувати "лайки" або іншу позитивну реакцію на мої пости.
5. Я часто порівнюю себе з іншими людьми в соціальних мережах.
6. Моє самопочуття залежить від кількості підписників або лайків у соціальних мережах.
7. Я часто прокрастиную, проводячи час у соціальних мережах замість виконання важливих справ.
8. Мої друзі часто обговорюють те, що вони бачили в соціальних мережах.
9. Я вважаю, що соціальні мережі є основним джерелом інформації для мене.
10. Я відчуваю необхідність постійно перевіряти оновлення у соціальних мережах.

Інтерпретація:

10–19 балів – низький рівень впливу, соціальні мережі мають незначний вплив на підлітка.

20–34 бали – середній рівень впливу, соціальні мережі впливають на деякі аспекти життя, але цей вплив помірний.

35–50 балів – високий рівень впливу, соціальні мережі мають значний вплив на життя підлітка, можуть впливати на його емоційний стан і поведінку.