

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри
Любов ПОМИТКІНА
«____» _____ 2022 р.

Дипломна робота (пояснювальна записка)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Тема: «Зв'язок особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу»

Виконавець: студентка ПС-502бз Турчина Анна Олексіївна

Керівник: старший викладач кафедри авіаційної психології Власова-Чмерук О.М.

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології
Гордієнко К.О.

Київ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
«03» січня _____ 2022 р.

Завдання

на виконання дипломної роботи

Турчиної А.О.

1. Тема дипломної роботи: «Зв'язок особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу», затверджена наказом ректора № 2624/ст від 30.11.2021 р.

2. Термін виконання роботи: з 03.01.2022 р. по 28.02.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – працівниці модельного бізнесу (47 осіб), вік яких знаходився в межах 19-27 років.

Методики дослідження: «Методика великої п'ятірки (Big Five Inventory-2), під ред. Мишкевич, Щебетенко, 2017); «Опитувальник самоствавлення» В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва; Тест САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом; Опитувальник образу власного тіла О. Скугаревського, С. Сивухи.

4. Зміст пояснювальної записки: вступ дипломної роботи містить висвітлення актуальності дослідження особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу, об'єкт, предмет, мету, завдання, практичне значення дослідження. Перший розділ включає аналіз наукової літератури стосовно особистісних якостей, образу фізичного Я та особливостей роботи в модельному бізнесі. В другому розділі представлена характеристика умов та етапів дослідження, методологічна основа, опис психодіагностичних методик, результати дослідження зв'язку

особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу. У висновках подані загальні підсумки роботи.

5. Перелік обов'язкового графічного матеріалу: 6 таблиць 2 рисунки

6. Календарний план-графік:

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконанн
1	Вибір теми та формулювання завдань		
2	Тематичний добір та аналіз наукових		
3	Оформлення теоретичної частини		
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження		
5	Проведення емпіричного дослідження		
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів		
7	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ		
8	Подання дипломної роботи науковому керівнику		
9	Попередній розгляд дипломної роботи	04.02.2022	
10	Виправлення зауважень, оформлення рецензії, відгуку наукового керівника	05.02.2022	
11	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	22.02.2022	
12	Захист дипломної роботи	23.02.2022	

7. Дата видачі завдання «03» січня 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Оксана ВЛАСОВА-ЧМЕРУК

Завдання прийняв до виконання _____ Анна ТУРЧИНА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломного проекту «Зв'язок особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу». 58 с., 45 літературних джерела, 6 таблиць, 2 рисунки

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ОБРАЗ ФІЗИЧНОГО Я, СХЕМА ТІЛА, НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ ТІЛОМ, АУТОСИМПАТІЯ, САМООЦІНКА ВЛАСНОГО ТІЛА.

Об'єкт дослідження – образ фізичного Я особистості;

Предмет дослідження – зв'язок особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу.

Мета дослідження – визначити зв'язок особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація. Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова; критерій Пірсона та критерій Спірмена.

Психодіагностичні методики: Методика великої п'ятірки (Big Five Inventory-2), під ред. Мишкевич, Щebetенко, 2017); «Опитувальник самоствалення» В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва; Тест САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом; Опитувальник образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи);

Нами було визначено, що показники незадоволеністю тілом (за методикою САРТ) прямо корелюють із такими особистісними рисами як: самовпевненість, внутрішня конфліктність, самообвинувачення та обернені кореляції мають із самоприйняттям та екстраверсією. Показники незадоволеності тілом (за опитувальником О.Скугаревського, С. Сивухи) мають прямі кореляції із негативною емоційністю та обернені кореляції із відкритістю до нового досвіду. Матеріали дослідження можуть бути використані як основа для розробки тренінгових програм, індивідуальної роботи з метою запобігання розладів сприйняття власного тіла та для корекції наявних станів.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ОСОБИСТОСТІ	9
1.1 Образ фізичного «Я» як психологічна проблема	9
1.2 Особистісні характеристики як один із аспектів успішної діяльності працівниць модельного бізнесу	18
1.3. Специфіка роботи в модельному бізнесі	22
Висновок до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ВЛАСНИМ ТІЛОМ У ПРАЦІВНИЦЬ МОДЕЛЬНОГО БІЗНЕСУ	26
2.1 Організація та характеристика методик емпіричного дослідження	26
2.2 Аналіз групових результатів емпіричного дослідження	32
2.3 Рекомендації щодо підвищення задоволеності власним тілом	44
Висновок до розділу 2	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
Додатки	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ диктує досить велику кількість вимог до людини. Ці вимоги стосуються як особистості, поведінки так і зовнішнього вигляду. Тому важливим завданням сучасної психології на нашу думку є дослідження образу фізичного Я, а також виявлення причин та можливих способів запобігання розвитку викривленого сприйняття власного тіла. Особливого значення набуває тема враховуючи збільшення впливу соціальних мереж на сучасну молодь та стандарти краси, які пропагуються в соціальних мережах за допомогою професійних зйомок та зовнішності працівниць модельного бізнесу.

В науковому плані звернення до даної проблематики обумовлена відсутністю в психологічній науці усталеної та однозначної системи поглядів, закономірностей та механізмів образу фізичного Я. Зокрема значення образу фізичного Я в формуванні та підтримці адекватної самооцінки, само ставлення та поведінкових проявах молоді .

Аналіз публікацій окрема праць таких вчених як: Л. Виготський, І. Кон, В. Столін, Т.Леві, Д. Бескова говорить про те що образ тіла – уявлення особистості про зовнішність, про ступінь естетичності будови тіла. Розглядаючи поняття само ставлення опиралися на роботи: І. Кона, А. Леонтьєва, С. Пантелєєва, С. Рубінштейна, В. Століна, І. Чеснокова та ін.

У вітчизняній психології була розроблена теорія відносин О. Лазурським і В. Мясичевим, під якою розуміють само ставлення як ступінь усвідомлення і якість емоційно-ціннісного прийняття себе як ініціативного і відповідального джерела соціальної активності. З огляду на це варто зазначити, що в сучасному світі фізичний образ людини вже не є безпосередньо сприйняття тіла, великий вплив на образ тіла має культуральні особливості та загально прийняті аспекти сприйняття тілесності. Зростаюча увага до самоприйняття особистості себе з урахуванням тілесних аспектів зумовлює науковий інтерес до даної теми.

Наукова новизна даного дослідження полягає в переосмисленні вже існуючих концепцій самоставлення відповідно до сучасних тенденцій та впливу медіа простору та їх зв'язку із ставленням до власного тіла. Завданням теоретичної частини було дослідити різні точки зору науковців на особистісні риси та на індивідуальні характеристики, які в своєму поєднанні створюють я образ особистості, а також впливають на сприйняття образу тіла людини.

Об'єкт: образ фізичного Я особистості.

Предмет: зв'язок особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу.

Мета: визначити зв'язок особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу.

Для досягнення мети нашого дослідження були поставлені такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу літератури систематизувати наукові підходи до розуміння образу фізичного Я.
2. Визначити, які особистісні характеристики можуть впливати на задоволеність власним тілом.
3. На основі емпіричного дослідження з'ясувати, чи є залежність між особистісними характеристиками та задоволеністю власним тілом у працівниць модельного бізнесу.

Для виконання завдань дослідження було обрано наступні методи:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація.
2. Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова; критерій Пірсона, критерій Спірмена.
3. Психодіагностичні методики:
 1. Методика великої п'ятірки, (Big Five Inventory-2) під ред. Мишкевич, Щebetенко, 2017).
 2. «Опитувальник самоставлення» В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва

3. Тест САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом.

4. Опитувальник образу власного тіла О.Скугаревського, С. Сивухи;

Вибірку нашого дослідження склали 47 дівчат, які працюють в модельному бізнесі. Середній вік вибірки становить 22 роки. В дослідженні взяли участь представниці таких модельних агенцій як: VEAMODELS, VIVAmodels та Moda more.

Практична значимість дослідження полягає в дослідженні специфіки формування фізичного образу тіла у працівниць модельного бізнесу. Дослідження дає більше розуміння формування незадоволеності власним тілом, особливостей самосприйняття, що в практичній роботі психолога допоможе в більш швидкому та якісному досягненню результату терапії негативних проявів само ставлення чи несприйняття власного тіла.

Результати даного дослідження також можуть бути корисними для психологів навчальних закладів, практичних психологів для розробки спеціалізованих курсів. Також практична значимість зумовлена необхідністю дослідження специфіки само ставлення, що детермінує відносини особистості до самої себе й оточуючих.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я ОСОБИСТОСТІ

1.1 Образ фізичного «Я» як психологічна проблема

У вітчизняній психології дослідження проблеми самоставлення проводили такі психологи як: І. Кон, А. Леонтьєв, С. Пантелеєв, С. Рубінштейн, В. Столін, І. Чеснокова та ін. О. Лазурський та В. Мясищев розробили теорію відносин відповідно до якої самоставлення трактується як ступінь усвідомлення та якісно-цінного прийняття себе як ініціативного та відповідального джерела соціальних активностей та контактів. [35; с. 38]

О. Лазурським й В. Мясищевим, була розроблена теорія відносин під якою розуміють самоставлення як ступінь усвідомлення і якість емоційно-ціннісного прийняття себе як ініціативного і відповідального джерела соціальної активності.

Найбільш актуальною на даний час є концепція запропонована В. Століним і С. Пантелеєвим. Вони за основу взяли ідеї О. Леонтьєва про діяльність, свідомість й особистість. В першу чергу спиралися на уявлення про особистісний сенс як один із основних складових свідомості. автори вважають, ставлення до себе складає особистісний сенс «Я» для суб'єкта через усталені оцінки і почуття, що визначають ступінь відповідності «Я» суб'єкта його сенсоутворювальними мотивами, які задає соціальна ситуація його розвитку. В даній концепції феномен самоставлення розглядається як складний конструкт. Також підкреслюється, що його складові, утворюють єдину систему, тобто немає відокремлених компонентів. все взаємопов'язано, та впливає один на одний. [40; с. 183] Такі взаємозв'язки можна описати за допомогою трьох характеристик:

1. Ступінь інтегрованості компонентів самоставлення в єдину систему.

2. Характеристика взаємозв'язку компонентів ставлення до себе - їх диференційованість, яку С. Панталеєв розуміє, як «розділеність» позитивних і негативних, оціночних і емоційних модальностей самоствавлення

3. Характеристика взаємозв'язку компонентів самоствавлення - їх протипоставлення один одному [33; с. 140].

Також варто відмітити роботи О. Скугаревського, який визначає «образ власного тіла» як складний конструкт, що включає в себе сприйняття людиною власного тіла (перцептивний компонент), чуттєве забарвлення цього сприйняття і те, як на його думку, оцінюють його оточуючі (оцінний компонент) [34; с. 156].

Самовідношення розуміється в загальне почуття до власного «Я». В основу розуміння само ставлення покладена концепція самосвідомості, яку розробив Володимир Вікторович Столін, російський психолог, доктор психологічних наук та професор. У своїй докторській дисертації він вивчав процеси самосвідомості, описав його механізми та структуру.

На думку В.В. Століна самосвідомість тісно пов'язана із фізичним проявом тіла в просторі. Тобто враховується положення тіла в просторі, враховується функціональний стан органів в кожен момент часу. На рівні організму та в цілому виникають і формуються особливі утворення, які допомагають організму інтерпретувати відомості про актуальний стан.

На думку дослідника формування схеми тіла має цінність не в тому, щоб відбивати актуальний стан організму, а в першу чергу для того, щоб порівнювати інформацію, що надходить із певним еталоном, з тим як повинно бути й тим самим об'єднувати організацію рухів. [40; с. 59]

Оскільки наше дослідження побудоване не тільки на самоствавленні, а й на ставленні до власної зовнішності, доречно буде розглянути сприйняття тіла та тілесності в різні історичні періоди.

Відносно образу тіла та дослідження тілесності в психології, то в історії психології традиційною була дуалістична опозиція «духу» і «тіла», в зв'язку з чим підпорядкованість одного іншому із компонентів діади

відбувалося в залежності від теоретичної орієнтації дослідника. Так наприклад, великий філософ Арістотель (384 до н. е. — 322 до н. е.) в трактаті «Про душу» виділив психологію як своєрідну сферу знань і вперше висунув ідею нероздільності душі і живого тіла. Душа, психіка проявляються в різноманітних здатностях до діяльності: чуттєвій, рухливій, розумній і ін., вищі здатності виникають із нижчих і на їх основі. Сама душа уподібнювалася з тілом людини, що стало основою антропоморфізму. Але так як душа нечувана і небачена, то залишається лише вірити в її існування. [3; с. 127]

Матеріалістичні філософи (Демокрит (приблизно 460—370 роки до н. е.), Лукрецій (бл. 99-95—55 до н. е.), Епікур (341 до н. е.— 270 до н. е.) розуміли душу людини як різновидність матерії, як тілесне утворення, яке виникає із кулькоподібних, дрібних і найбільш рухливих атомів. А філософ ідеаліст Платон розумів душу людини як щось божественне, яке відрізняється від тіла. Душа, перш ніж потрапити в тіло людини, існує відокремлено у вищому світі, де пізнає ідеї вічну і незмінну суть. Потрапивши в тіло, душа починає згадувати отриманий досвід до народження. Тобто, нематеріальна душа є носієм і причиною психічного життя людини її думок, переживань і волі. Ідеалістична теорія Платона, яка трактувала тіло і психіку як два самостійних і антагоністичних начал, поклала основу для всіх наступних ідеалістичних теорій. [27; с. 58]

Сьогодні тілесність, як сутнісна риса суб'єкта, перестала бути ієрархічно нижчою.

Останнім часом знову виросла цікавість науковців до проблематики тіла та його взаємозв'язку з психікою індивіда. На даний час можна помітити, що формується новий простір в дослідженні психології тілесності, який інтегрує різні напрямки психології та гуманітарних та біологічних наук та практичних підходів до вивчення та корекції наявних станів. Тілесність на даний час розглядається в фокусі феномену людини, оскільки тіло є посередником між зовнішнім та внутрішнім світом люди. Важливо розуміти

зв'язок духовного та тілесного, оскільки духовний розвиток індивіда формує важливу передумову розвитку «тіла» соціуму, механізмів його самоорганізації. Людське тіло не може тривалий час в своєму розвитку перебувати поза соціумом, адже воно включаючись в систему соціальних відносин, соціальної життєдіяльності і тоді вже виступає як тілесність. [28; с. 47].

На даний час багатьма дослідниками тілесність розуміється як соціокультурний феномен – перетворене під впливом соціальних і культурних чинників тіло людини, що володіє соціокультурними значеннями та смислами. Таким чином, тілесність як явище, що виникло на перехресті природного, онтогенетичного і соціокультурного поєднує в собі не тільки фізичні, об'єктивовані наслідки, але і ті якості (знаки), якими саме тіло не володіє, але які надані йому суспільством. [22; с. 58]

Ряд дослідників долучилися до аналізу та дослідження такого поняття, як «тілесність» (Т.С. Леви, В.А. Подорога, Д.А. Бескова, И.М. Быховская, В.М. Розин, Б.В. Марков та ін.).

За визначенням Д.А. Бескової, «тілесність – феноменологічна реальність, що є поєднанням біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта у фізичному світі». На її думку, «тілесність» має характер вищої психічної функції і є феноменом не лише сприйняття, але і самосвідомості, що формується в спільній діяльності з іншими людьми [6; с. 12]

Тілесність людини, її рухова активність беруть участь в системі соціально спонтанної взаємодії, які можуть призводити до зміцнення чи руйнування тих чи інших властивостей, якостей і до їх удосконалення, чи навпаки - до деградації, внаслідок особливостей образу життя.

Т.С. Леві також вважає необхідним розглядати тілесність в єдності онтогенетичного та індивідуального, соціо-культурного й історичного розвитку, як «натхненне тіло», що становить індивідуально-психологічну і смислову компоненти унікальної людської істоти [23; с. 432]

Д. Беннетом названі два відмінні один від одного аспекти тілесності: концепція тіла і сприйняття тіла. Сприйняття тіла він розглядає в першу чергу як простий образ сприйняття – «зорову картинку власного тіла». «Концепція тіла» проявляється в тих визначеннях і ознаках, які індивід називає, описуючи або малюючи людське тіло. Причому, якщо йдеться про абстрактний рівень, Д. Беннет називає це «загальною концепцією тіла», якщо ж про власний – «власною концепцією тіла». «Концепція тіла» на відміну від «сприйняття тіла» більшою мірою залежить від актуальної мотивації. [33; с. 206]

В роботах Л.С. Вигодського відображається крім традиційних двох аспектів розвитку: фізичного і психологічного виділяється ще й психосоматичний розвиток, який розглядається в логіці культурно-історичної концепції розвитку психіки [43; с. 80]

Виходячи з теорії діяльності О.М. Леонтьєва. Можна сказати, що тілесність людини культурно детермінована і розвивається в онтогенезі. Тілесність є необхідною умовою психічного розвитку та інструментом, оскільки подібно будь-якій психічній функції набуває знаково-символічний характер (культурну форму). Так само як розвиток вищих психічних функцій (ВПФ) призводить до появи психологічних новоутворень, розвиток тілесності викликає виникнення нормальних психосоматичних феноменів (образ тілесного «Я», тілесного самопочуття, болю і т.п.). Психіка людини, сформована в процесі засвоєння культури, формує тіло не тільки згідно фізичних законів, але і за принципами людської культури. Саме в цьому полягають відмінності людського здоров'я від здоров'я тварин. [24; с. 46]

Тілесні феномени наповнюють також і таке психосоматичне утворення, поняття як «замість», яке описує наскрізний стрижень індивідуальності (поняття самості як організуючого центру вперше докладно було розроблене К.Г. Юнгом). Самість, в якості організатора цілісності, репрезентує здебільш імпліцитну індивідуальність, наявність імпліцитного знання, тобто

неусвідомленого (на відміну від експліцитного), яке впливає на усвідомлені і контрольовані процеси. [30; с. 246]

Відношення людини до самої себе як істоти тілесної фактично є базовим, початковим у процесі формування власного відношення до всього, що відбувається, і фактично постає складовою частиною процесів, пов'язаних з прийняттям людиною життєво важливих рішень. Можливо припускати, що особливе відношення до власного тіла є початковим етапом формування відношення до себе як особистості. [41; с. 169]

У психології уявлення особистості про свої тілесні параметри, власну привабливість відбите в понятті «Я-тілесне», як одному з вимірів цілісної Я-концепції [5; с. 333]

Багато дослідників (Р. Бернс, О.Т. Соколова, В.С. Мухіна, І.С. Кон, М. Владимірова, О.Ш. Тхостов, А.А. Налчаджян та ін.) підкреслюють, що уявлення про своє тіло, його розміри, форму, привабливість, служать найважливішим джерелом формування уявлення про власне Я.

Першим психологом, в роботах якого зустрічається згадка і тлумачення «тілесного Я» в структурі психічного, був У. Джемс. У структурі особистості він виділив дві «сторони»: Я усвідомлююче, або чисте Его і Я емпіричне або таке, що пізнається. [38; с. 29]

Згідно У. Джемса, в пізнаваний елемент особистості включене все те, що людина може назвати таким, що належить їй: власне тіло і психічні здібності, а також матеріальні, соціальні, творчі досягнення. Відповідно він розглядає три елементи особистості:

- тілесне Я (тіло людини і матеріальні блага, що належать їй),
- соціальне Я (громадський статус і соціальні ролі)
- духовне Я (сукупність психічних особливостей і властивостей) [22; с. 60]

У роботах, присвячених «тілесному Я», все ще можна зустріти вживання поняття «Схема тіла» як синонімічного йому. Так, у великому психологічному словнику під редакцією Б.Г. Мещерякова і В.П. Зінченко в

роз'ясненні поняття «Я-концепція» можна прочитати, що тілесний Я образ є одним з рівнів Я-концепції і тотожний схемі тіла. [7; с. 480]

Проте в психофізіології і клінічній психології поняття «Схема тіла» несе в собі абсолютно інший сенс. Це конструйована мозком модель тіла, що відбиває його структурну організацію і представлена у відповідних сенсорно-моторних зонах мозкової кори. Схема тіла забезпечує регуляцію положення частин тіла, контроль і корекцію рухового акту залежно від зовнішніх умов. [24; с. 109] Фізіологічну основу схеми тіла складає функціональна система нейронів кори головного мозку, що інтегрує потік чутливих імпульсів від власного тіла і його частин.

Також варто розглянути поняття образ тіла – це суб'єктивне сприйняття людиною власного свого, те, як ми його бачимо, розуміємо, і як ми відносимося до нього та чи доглядаємо за ним. [5; с. 369] Звичайно ми всі знаємо, що і нас є руки, ноги, тулуб і т.д., але відношення в кожного до різних частин тіла різне. В нас може формуватися суб'єктивна оцінка частин тіла як на основі власного сприйняття так і на основі суджень про тіло інших людей. Хтось може негативно сприймати свої стегна чи живіт, лікті чи коліна і це зовсім не говорить про те, що вони дійсно мають якісь дефекти.

Образ тіла є основою формування першого враження про іншу людину – складного психологічного феномену, який включає в себе почуттєвий, логічний і емоційний компоненти, де найбільшого значення набувають особливості зовнішнього вигляду і поведінки. У проявах особистості, відображених у першому враженні, знаходить своє вираження її сутність, яка розкривається лише в її головних зв'язках з дійсністю: в праці пізнанні, спілкуванні. [30; с. 293]

Феномен образу власного тіла в роботах О.А. Скугаревського являє собою стабільний соціально-психологічний феномен, який включає: перцептивні викривлення (твердження про явну надмірність ваги на фоні об'єктивного виснаження); незадоволеність образом власного тіла та повноти

при нормальному індексі маси тіла); надцінний характер переживань про тіло; страх повноти. [32; с. 158]

В цілому образ тіла включає 4 компоненти:

1. Загальне задоволення тілом;
2. Емоційна реакція на тіло;
3. Знання та переконання відносно власного тіла;
4. Поведінка, пов'язана з тілом (те, як людина одягається, як поводить, чи уникає якихось ситуацій, де треба демонструвати тіло, або навпаки шукає такі можливості).

«Тілесна зовнішність» являє собою один з об'єктів, які викликають в індивіда емоційні та когнітивні реакції. Зокрема, формуються установки, уявлення, оцінки стосовно зовнішності, які потім формують образ тіла. [4; с. 112]. Якщо образ тіла є позитивним, тобто людина задоволена своїм тілом, вона почуває себе комфортно в тому як вона виглядає. В таких ситуаціях людина обходиться зі своїм тілом адекватно ситуації, одягається чи роздягається, не проявляє надмірність в показу свого тіла, але і не ховає його. В таких ситуаціях їжа приймається за потреби і не спостерігається зловживання чи обмеження в харчуванні. Позитивному образу тіла характерне позитивне сприйняття свого віддзеркалення в дзеркалі. Також людина насолоджується процесом переодягання та будь-якими своїми рухами, будь то танці чи просто прогулянка по парку. [39; с. 39]

Разом з тим протилежною стороною позитивного образу тіла є спотворення образу тіла даний розлад має назву - дисморфофобія. [26; с. 42]

Це відчуття своєї недосконалості незалежно від того, чи реальна ця недосконалість, або ні. Основними причинами формування даного порушення вважають:

1. Надмірний акцент батьками на тіло під час виховання дитини. Часом буває, що батьки надмірно акцентують увагу дитини на її вазі, формі різних частин тіла, розмірі. І закладають переконання, що тілесна досконалість це запорука успіху. Якщо дитина товстенька –

батьки постійно зітхають, говорять про те, що вона надто багато їсть або мало займається спортом, порівнюють її з іншими. Худа дитина може мати абсолютно протиставлену ситуацію – її годують і говорять, що про сім'ю можуть думати погано, якщо вона залишатиметься такою худорлявою. Навіть якщо дитина нормальна, батьки все одно можуть висловлювати заклопотаність вагою.

2. Сексуальне насильство. До розвитку дисморфофобії схильні діти, а особливо дівчатка, які постраждали від сексуального насилля [41; с. 159]. Це, звичайно, не в 100% випадків, але кількість випадків дисморфофобії серед жертв насилля досить висока. Багато хто з таких жінок стверджує, що не відчують свого тіла, не мають його чіткого відчуття та уявлення, і навіть можуть бажати зовсім зникнути, тому що тіло є для них джерелом досить інтенсивних неприємних переживань. [1; с. 250]

3. Фізичне та емоційне насильство. Діти, що переживають кепкування, буллінг пов'язані з їх тілом, а також зазнають фізичного приниження, часто переносять свій гнів на себе і на свої фізичні «недоліки». Якщо кепкування пов'язані з вагою, або у дитини вже сформувалося уявлення про те, що сміються тільки над товстими, то вона може почати боротися з надмірною вагою [44; с. 73].

На даний час велику роль у розвитку дисгармонійного образу тіла відіграє сучасна західна культура. Звичайно, не можна стверджувати, що мас-медіа єдині, хто винен в розвитку розладів образу тіла. Образ тіла, що демонструють мас-медіа, стає індивідуальною метою людини; найчастіше це прагнення досягти якогось еталонного образу призводить до невдоволення своїм зовнішнім виглядом. На жаль, багато ЗМІ демонструють зв'язок нормальної ваги не із здоров'ям, а з щастям і соціальним успіхом [29; с. 120].

1.2 Особистісні характеристики як один із аспектів успішної діяльності працівниць модельного бізнесу

Кожну людину сприймають як поєднання певних рис та особистісних якостей.

Основоположником теорії рис був американський психолог Гордон Олпорт. Він також був ініціатором розробки системного підходу до вивчення особистості, а отже, стверджував, що для вивчення певного сегмента особистості варто розглядати всю систему як динамічну структуру, яка здатна змінюватися під впливом зовнішнього середовища та внутрішніх аспектів психічної діяльності. Також, Олпорт вважав, що вся поведінкова діяльність людей ґрунтується на забезпеченні тих чи інших біологічних механізмів. Особистісними рисами психолог називав схильністю до реагування певним чином [7; с. 473]

Дослідник розрізняв індивідуальні та загальні риси особистості. Індивідуальними рисами він називав риси характеру, що утворюють сукупність особистих схильностей на основі індивідуального досвіду. Загальними ж рисами називав ті риси, які застосовні до групи людей, які мають однакову культуру, мову чи етнічне походження. [9; с. 59]

Відповідно до теорії рис варто також висвітлити питання самовідношення, яке формується на оцінці особистістю своїх рис як позитивних чи негативних.

Часто під само відношенням розуміють самооцінку (А. В. Захарова, М. І. Лісіна, В. Н. Маркін, А. Г. Спіркін,), самоповага (Х. Каплан, І. С. Кон), самоприйняття (Д. Марвел, К. Роджерс), емоційно-ціннісне ставлення (С. Р. Пантілеев, О. А. Тіхомарніцкая), систему установок, спрямованих на себе (Р. Берн).

Наше дослідження особистісних якостей формувалося навколо Пятифакторної моделі (five-factor model) – це диспозиційна модель особистості, яка характеризує людину за допомогою п'яти

характеристик(факторів). Характеристика в даному випадку –це схильність поводитися певним чином і проявляється в широкому спектрі ситуацій.

Термін велика п'ятірка ввів Л. Голдберг зараз дослідження проводиться за допомогою особистісних опитувальників.

П'ятифакторна теорія (five-factor theory) була сформульована Р. Маккреєм й П. Коста в її основі лежить гіпотеза про те, що з часом найважливіші індивідуальні відмінності у людських взаємодіях були закодовані у вигляді окремих висловлюваннях. Родоначальником даної гіпотези вважається сер Ф. Гальтонякій припустив, що дослідивши мову можна вивести основні риси характеру людини. В 1936 р. Г. Олпорт та Г. Одберт провели таке дослідження та встановили понад 4000 прикметників, якими в побутовому житті описували прояви та поведінку як себе, так й інших людей.

У 1940 г. Р. Кеттелл виділив 16 особистісних факторів відкинувши синоніми та дескриптори. На основі шкал Р. Кеттелла, Д. Фіске зменшив кількість факторів до 5, але в той час на його дослідження офіційна наука не звернула увагу. А в 1961 р. американські військові психологи Е. Т'юпс та Р. Крістал провели своє дослідження на великій вибірці людей і підтвердили існування п'яти факторів: екстраверсія, доброзичливість добросовісність, негативна емоційність, відкритість досвіду.

Відповідно до даної моделі екстраверсія показує, чи любить людина бути серед інших людей, наскільки вона сповнена енергією та ентузіазмом, позитивними емоціями. Люди з вираженою екстраверсією зазвичай активні групи, люблять висловлювати свою позицію та привертати до себе увагу. Доброзичливість показує, наскільки гармонійно людина існує у соціумі, протиставляє просоціальну та колективну орієнтацію егоцентризму. Добросовісність показує, наскільки сумлінно людина виконує свої обов'язки, її цілеспрямованість, організованість, мотивованість. Негативна емоційність - це тенденція відчувати негативні емоції, тобто наскільки людина емоційно стабільна або нестабільна. Відкритість досвіду показує, наскільки людина

зацікавлена у розширенні власних горизонтів, впізнанні нового, знайомство з новими людьми, відвідування нових місць.

Повертаючись до модельного бізнесу варто зазначити, що особистісні якості мають велике значення в успішності в моделінгу. Оскільки на ринку естетичних товарів, споживачеві необхідний інструмент, який дозволить диференціювати естетичність та привабливість моделей для зйомки чи показу. У сфері мод елінгу таким інструментом є «персоналіті». Персоналіті ідентифікує модель та показує унікальність та неповторність конкретної учасниці кастингу перед іншими. Саме персоналіті дозволяє запам'ятатися. [12; с. 263]

Персоналіті — незвичайні захоплення моделі, її стиль та інші особливості життя, які показують її як особистість. Персоналіті може виявлятися у стилі одягу моделі, характері дівчини, її незвичайних захопленнях, глибокому внутрішньому світі.

Водночас моделі так само часто говорять про те, що персоналі не завжди гарантує отримання роботи. Багато в чому це швидше залежить від того, чи підходить персоналіті моделі «філософії бренду», тому стилю, який позиціонується одягом, і цільової аудиторії бренду. Таким чином, коли ідентичність бренду споживача збігається з іміджевою складовою ідентичності виробника, яка полягає в персоналіті, то, швидше за все, між ними буде здійснено ринковий обмін. [15; с. 78]

Таким чином, один із ключових аспектів успішності дівчини-моделі — наявність «персоналіті». Крім того, що воно дозволяє кастинг-директорам і дизайнерам ідентифікувати модель, дівчата з персоналіті часто мають так само соціальний капітал, вони можуть показати себе як особистість, а також привернути увагу до соціальних проблем. Персоналіті є іміджевою складовою ідентичності моделі [18; с. 39]

1.3. Специфіка роботи в модельному бізнесі

У багатьох світ моди насамперед асоціюється з показами ексклюзивного дизайнерського одягу. Однак при більшому вивченні теми стає ясно, що крім дизайнерів, які створюють цей одяг, він включає фотографів, моделей, візажистів, стилістів і багатьох інших людей, чії послуги є невід'ємною частиною індустрії моди. Ці послуги формують окремий, модельний ринок або, як його називають самі актори, ринок моделінгу. У даному розділі ми поставили собі за мету більш широко розглянути особливості роботи працівниць модельного бізнесу. Дослідити, які вимоги існують вимоги до моделей на сьогодні і як вони впливають на ідентичність дівчат?

На даний час в модельному бізнесі є дуже сильна нерівність, яку можна схарактеризувати як: переможцю дістається все (winner-takes-all market), тобто частина моделей потрапляє до списку високооплачуваних ТОП моделей, і саме вони мають більшість високооплачуваних контрактів, а решта навпаки - не престижні, низькооплачувані контракти. На додаток, оскільки ринок моделінгу — ринок естетичних товарів, незрозуміло, яким критеріям потрібно відповідати, щоб досягти успіху.

Для того, щоб зрозуміти критерії успіху в модельному бізнесі варто глибоко вивчити смисли на ринку моделінгу, заснованому на комодифікації зовнішності дівчат-моделей.

Комодифікація або товаризація означає «перетворення на товар». У модельному світі товаром по суті стає зовнішність дівчини, саме зовнішність і формує ринок естетичних товарів.

Часто буває так, що дівчата і не замислюються про кар'єру в модельному бізнесі, але від навколишніх можуть чути фрази - порівняння за зростом та вагою з дівчатами - моделями. Наприклад: «Ой, ти така висока, напевно, моделлю будеш». Якщо такі вислови до вподоби дівчинці, або якщо в неї наявні стереотипні інтроекти про розумові здібності моделей, то в такої

дівчини може розвинутися антипатія до модельного бізнесу. Або ж навпаки, такі порівняння оточення можуть стати першим поштовхом до пошуку модельної агенції. На момент входження в модельний бізнес молоді дівчата зазвичай мало знають про внутрішню «кухню». І вже згодом дізнаються про особливості розподілу гонорару між агенцією та безпосередньо моделлю, про необхідність постійно проходити кастинги та вирушати в закордонні поїздки. Отже, можна говорити, що модельний бізнес - це діяльність, яка пізнається на практиці, а ніж в теорії [34; с. 56].

Існують 2 основні причини вибору моделінгу як професійного шляху: матеріальна та нематеріальна. Серед нематеріальних причин зазначаються: можливість подорожувати, креативне оточення, стильний одяг та прикраси, творча реалізація.

До матеріальних причин роботи в моделінгу відносять: можливість отримувати високий заробіток (середня оплата каталогу становить близько 1000 доларів за зйомку, тривалістю один день) та, як наслідок – успішне життя.

Також для успішної роботи в моделінгу доводиться знімати сніпи. Це фотографії без макіяжу в купальнику або одягу, що облягає, які необхідні клієнтам і приймаючим агентствам для відбору дівчат. Дівчата часто починають готуватися до таких зйомок за місяць, або хоча б за декілька тижнів. В період підготовки обов'язково потрібно інтенсивно займатися спортом, дотримуватися правильного харчування, або взагалі менше їсти ніж зазвичай, щоб в день зйомки виглядати ідеально. Для багатьох дівчат це великий стрес, адже від снєпів залежить кількість роботи, яка в них буде. В таких моментах і проявляється деструктивний для психіки аспект роботи в моделінгу. Відповідно до високих стандартів краси, дівчата схильні до розвитку не реалістичних уявлень про власне тіло й деструктивних дій стосовно себе заради омріяних стандартів краси.

Загалом варто розуміти, що є вимоги до моделей які належать зовнішнім параметрам, а є ті що не відносять до зовнішності.

До вимог зовнішності відносять:

Естетична ідентичність моделі визначається її зовнішністю та типажем.

Важливі параметри для моделі – це обхват грудей (ОГ), обхват талії (ВІД) та обхват стегон (ПРО). Норми параметрів моделі залежать від її зросту. Для зросту від 175 см до 182 см дівчатам можна мати до 90 сантиметрів включно. Для зросту 175 см і нижче (тобто до 170 см, оскільки дівчина нижче може стати моделлю) нормальним є ПРО від 85 см до 88 см сантиметрів. Насамперед дані параметри існують, тому що одяг, який шиється дизайнерами дуже маленьких розмірів. Навіть якщо дівчина сподобається клієнту, але не буде потрібних параметрів, вона просто не зможе влізти в одяг, а це означає, що вона втратить багато роботи.

Водночас моделі говорять про те, що велике відхилення від параметрів, наприклад, різниця в сантиметр у стегнах може бути не критичною, оскільки головне, щоб дівчина в цілому виглядала худюю. Інша справа, коли йдеться про «високу моду» (Haute Couture) — покази унікальних колекцій, які шийються за індивідуальними мірками та задають тон міжнародній моді. Для таких заходів одяг шиється спеціально для моделі і якщо вона одужає навіть на один сантиметр, то швидше за все не зможе брати участь:

Вимоги, які не належать до зовнішності:

Знання англійської мови (оскільки для продуктивної роботи важливо знайти спільну мову із фотографом, стилістами та іншими членами команди, а також тому що це дає можливість безпосередньо поспілкуватися із замовником зйомки та показати йому своє персоналіті.)

Іміджева ідентичність включає персоналіті — це складне поняття, яке складається з незвичайних захоплень моделі, її стилю та інших особливостей способу життя, які показують її як особистість. Персоналіті формується при взаємодії моделей з іншими виробниками й може змінюватися дівчатами.

Висновок до розділу 1

Дослідження тілесного образу «Я» являється однією з актуальних завдань психології на даний час, оскільки дана частина тілесності, особливо в сучасному світі, досить сильно впливає на психосоматичний стан людини.

Дослідники психологи, які займалися вивченням проблеми фізичного образу «Я» встановили велике розмаїття підходів до організації даного явища, його структури та підходів у роботі, своєю чергою не дає можливості виокремити єдину термінологію опису представленості у свідомості різних аспектів тілесного досвіду. Поряд з поняттями «фізичне Я», «тілесне Я» психологами розглядаються поняття «тілесний досвід», «сприйняття тіла», «концепція тіла», «схема тіла». На різних етапах онтогенезу, розвиток образу фізичного Я характеризується якісними змінами та набуває ускладнень. Дана структура є динамічною і зазнає змін під впливом соціокультурних норм.

Поняття тілесності сформувалося на перетині природного, онтогенетичного аспектів, однак на даний час тілесність набуває все більшого соціокультурного значення та утворює нові смисли. Сприйняття тіла Д. Беннет розглядає в першу чергу як «зорову картинку власного тіла». На даний час тілесності надаються ознаки, якими саме тіло не володіє, але суспільством наділяється. У зрілому віці на перший план виступає соціальна оцінка зовнішньої привабливості.

Турбота про своє фізичне «Я» є невід'ємною частиною життя кожної людини. На прагненні залишатися фізично привабливим та відповідати загально прийнятим стандартам фізичної краси побудовано багато бізнес-індустрій зокрема і модельний бізнес. Для того, щоб бути успішною моделлю дівчатам потрібно мати відповідні фізичні форми, а також відповідну зовнішність. Однак навіть досконалі форми не завжди є запорукою успіху в модельному бізнесі, оскільки стандарти краси часто змінюються і часто є дуже суперечливим. Це стає причиною деформації уявлень про своє тіло та невдоволення власним зовнішнім виглядом. Крім фізичних даних для

працівниць модельного бізнесу також важливо запам'ятовуватися та вміти вирізнятися з поміж інших дівчат, адже саме такі моделі зможуть привабити увагу глядачів показів чи споживачів реклами. Індивідуальність та неповторність, яка може забезпечити моделі успішну кар'єру та велику кількість професійних пропозицій називається персоналіті. Саме за допомогою яскравого персоналіті моделі приваблюють увагу кастинг менеджерів та можуть запам'ятатися. Поняття персоналіті є комплексним та багатогранним в нього входить як зовнішній вигляд, стиль одягу, зачіска, макіяж, так і захоплення, таланти, здібності та риси характеру. Разом з тим варто зазначити, що робота моделі часто сприймається як гарна картинка і дуже легкий, безтурботний процес, однак це не так. Для того, щоб бути успішною в модельному бізнесі потрібно володіти іноземними мовами для більш вдалої комунікації, а також вміти знаходити спільну мову із великою командою спеціалістів, які працюють над рекламним роликом чи над показом. Від того наскільки легко, швидко та якісно модель працює залежить чип будуть надавати їй перевагу в наступних проектах.

Невдачі, які можуть спіткати модель в професійній діяльності можуть суб'єктивно сприйматися як недосконалість тіла чи недоречність особистісних якостей, що своєю чергою призводить до дисморфофобії – психічного розладу внаслідок якого людина надмірно занепокоєна та зайнята незначними дефектами чи особливостями власного тіла. З метою дослідження зв'язків між особистісними якостями, самосприйняттям та образом фізичного «Я», задоволеністю власним тілом було проведено емпіричне дослідження результати якого представлені в розділі 2.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ВЛАСНИМ ТІЛОМ У ПРАЦІВНИЦЬ МОДЕЛЬНОГО БІЗНЕСУ

2.1 Організація та характеристика методик емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було встановлення зв'язку особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу. Для досягнення поставленої мети та завдань нашого дослідження було визначено такі етапи роботи:

1. Організаційний – аналіз літератури, підбір психодіагностичного інструментарію.
2. Психодіагностичне дослідження – проведення дослідження на вибірці.
3. Обробка отриманих результатів – обробка отриманих даних, аналіз та інтерпретація результатів, математична обробка даних. Підбір рекомендацій для психотерапевтичної роботи.

Для проведення емпіричного дослідження ми використовували такі методики як:

1. Методика великої п'ятірки (Big Five Inventory-2) під ред. Мишкевич, Щебетенко, 2017).
2. «Опитувальник самоствавлення» В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва
3. Тест САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом.
4. Опитувальник образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи);

Вибір методик був зумовлений тим, що вони найчіткіше зображають завдання нашого дослідження та відповідають визначеним показникам теоретичного розділу, мають високу діагностичну здатність,

стандартизованість. Важливим аргументом на користь цих методик є також можливість їх застосування у групі. [8; с. 158]

Вибірку становлять 47 дівчат, які працюють в модельному бізнесі. Середній вік вибірки становить 22 роки. В дослідженні взяли участь представниці таких модельних агенцій як: VEAMODELS, VIVAmodels та Moda more. Для проведення дослідження випробуванним першою було застосовано Методику великої п'ятірки (Big Five Inventory-2) під ред. (Мишкевич, Щебетенко, 2017).

Перша версія методики була розроблена в кінці 1980-х років. Одна з останніх методик тестування в рамках моделі Великої п'ятірки. Актуальна версія була опублікована у 2017-му році. Це повністю перероблена та перекладена версія, яка зберегла всі переваги першого BFI. Дана методика є достатньо компактною, оскільки містить всього 60 пунктів сформованих у вигляді коротких та містких фраз, які будуть зрозумілі кожному опитуваному. Опитувальник також вважається лаконічним, хоча кожна шкала має достатню кількість пунктів, що дозволяє ефективно проводити дослідження характеристик. Також даний опитувальник дозволяє досліджувати не окремо кожен якість, а і її складову. Шкали BFI-2 збалансовані таким чином, що кожна шкала складається із 3-х субшкал (фасет), котрі своєю чергою мають по 4 пункти - два прямих та два оборотних.

Фасети якостей визначалися під час емпіричних та теоретичних досліджень. В результаті було сформовано наступну структуру (Ibid.):

1. Екстраверсія (Extraversion)
 - a. Товариськість (Sociability)
 - b. Наполегливість (Assertiveness)
 - c. Енергійність (Energy Level)
2. Доброзичливість (Agreeableness)
 - a. Співчуття (Compassion)
 - b. Шанобливість (Respectfulness)
 - c. Довіра (Trust)

3. Добросовісність (Conscientiousness)
 - a. Організація (Organization)
 - b. Продуктивність (Productiveness)
 - c. Відповідальність (Responsibility)
4. Негативна емоційність (Negative Emotionality)
 - a. Тривожність (Anxiety)
 - b. Депресивність (Depression)
 - c. Емоційна мінливість (Emotional Volatility)
5. Відкритість досвіду (Open-Mindedness)
 - a. Естетичність (Aesthetic Sensitivity)
 - b. Допитливість (Intellectual Curiosity)
 - c. Творча уява (Creative Imagination) [14; с. 172]

Даний тест придатний для діагностики важливих властивостей особистості. В клінічній практиці він використовується для індивідуальної діагностики. Являється надійним та валідним тестом. Оскільки побудований не на окремій теорії особистості, а на англосаксонських психологічних поглядах, що склалися в результаті практичної реалізації результатів застосування особистісних опитувальників (таких як 16PF, MMPI, EPI). Даний опитувальник є економічним та надає досить велику кількість інформації про важливі особистісні фактори.

Основні характеристики FPI наступні:

- опитувальник призначений для широкого кола досліджуваних;
- не підходить для мало інтелегентних випробовуваних (що знаходяться в межах нижнього квантиля);
- є паралельні форми, що необхідно для методів такого типу;
- існує скорочений варіант;
- є компромісом між аналізом гомогенності завдань і факторний аналіз;
- можливе групове чи індивідуальне проведення тесту;
- відносно короткий час виконання приблизно 20 хв;

- оцінка проводиться за допомогою шаблонів; отриманий первинний індивідуальний результат перекладається на похідний показник;
- на оцінному бланку можна наочно зобразити представництво окремих факторів.

Для дослідження необхідні опитувальник обладнаний інструкцією та бланком відповідей.

Наповнення FPI відповідає структурі традиційних особистісних опитувальників. У ньому містяться питання, висловлювання, що стосуються способів поведінки, станів, орієнтації, навичок і фізичних труднощів, на які випробовуваний може відповісти "згоден" або "не згоден". [16; с. 37]

Далі глибшого дослідження самоствавлення та особистісних рис було використано опитувальник самоствавлення В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва [36; с. 217] Опитувальник побудований відповідно до розробленої В. В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення. Даний опитувальник був створений в 1989 році, доцентом кафедри методології психології факультету психології МГУ, кандидатом психологічних наук Сергієм Ремовичем Пантелєєвим. Містить 110 тверджень розподілених по 9 шкалам. Опитувальник самоствавлення має на меті глибинне вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні (когнітивні, динамічні, інтегральні) аспекти. Також дана методика добре виявляє внутрішньоособистісні конфлікти. Методика використовується для виявлення структури самоствавлення особистості, а також вираженості окремих компонентів самоствавлення: закритість, самовпевненість, самокерівництво, відображене самоствавлення, самоцінність, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність та самозвинувачення.

Опитувальник можна використовувати як при індивідуальній діагностиці так і при груповій. Часового обмеження немає. У випадку коли проводиться групова діагностика, то кількість учасників не повинна

перевищувати 15 осіб, а тривалість виконання завдання може становити 30-40 хв.

З метою дослідження ставлення до власного тіла та різних аспектів даного явища використовувався тест САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом (аббревіатура від англійської назви тесту – «The Color-A-Person body dissatisfaction Test, САРТ» - «Кольоровий вказівник незадоволеності власним тілом»), який виявляє рівень незадоволеності своїм тілом і його окремими зонами О.Вулея та С.Ролла.

Невербальна методика, призначена з метою оцінки рівня задоволеності (незадоволеності) своїм тілом. Оpubлікована О. Вулей та С. Роллом у 1991р. Стимульний матеріал тесту складається з двох зображень (фронтального та латерального) людського тіла, чоловічого та жіночого, на аркуші паперу розміром 27,9 x 43,2 см. Розмір малюнка жіночої фігури 36,8 см. Випробуваному пропонують п'ять олівців (блакитний, зелений, чорний, жовтий та червоний) і просять розфарбувати зображену фігуру відповідної статі.

Значення кольорів:

- червоний колір використовується в тому випадку, коли випробуваного вкрай не задовольняє 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 (САРТ Score 1, САРТ 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. За допомогою тесту визначається показник дискримінативності, що дозволяє встановити ступінь диференційованості образу тіла. Враховуються різно забарвлені області на фронтальному та латеральному зображеннях тіла. Середнє арифметичне цих двох оцінок – показник дискримінативності (область тіла вважається дискримінованою або виділеною у тому випадку, коли вона пофарбована відмінно від усіх прилеглих до неї областей).

Надійність ретестова (2-х та 4-х тижневий інтервал) на вибірці студентів від 0,70 до 0,89, коефіцієнт альфа тієї ж вибірці – від 0,70 до 0,80. [31; с. 251]

Повідомляється про досить високу валідність тесту. Автори вказують не потенційні проектні можливості тесту.

Доповненням для діагностики ставлення до власного тіла слугував опитувальник образу власного тіла (О. Скугаревського, С. Сивухи).

Методика була представлена в 2006 році в Психологічному журналі. Дана методика спрямована на оцінки соматичних, психічних та поведінкових розладів, пов'язаних із харчовою поведінкою. Шістнадцять пунктів опитувальника побудовані на основі досвіду клінічної роботи та публікацій написаних в соціокультурній, когнітивній та біхевіоральній парадигмі. Валідність та стандартизація перевірені на вибірці, яка включає в себе 904 досліджуваних жіночої статі віком 13-23 роки (819 здорових та 85 з діагнозом нервової булімії та анорексії). Для валідизації опитувальника використовувались: аналіз головних компонентів; кореляції з антропометричними характеристиками, опитувальник харчової поведінки та шкали задоволеності тілом, кореляція із діагнозом розладу харчової поведінки.

Психометричні властивості ООСТ дозволяють використовувати його як скринінговий інструмент у популяційних дослідженнях і як допоміжний тест

у процесі клінічної діагностики. У рамках когнітивної теорії психіки незадоволеність власним тілом має два компоненти: оцінний (заснований на мисленні) та перцептивний (заснований на сприйнятті). За результатами клінічних досліджень, перший компонент має значно більше значення розвитку розладів харчової поведінки, тобто. незадоволеність власним тілом має слабкий зв'язок із реальною зміною ваги та відчуттями, що породжуються цим процесом. З погляду авторів методики, оцінний компонент ставлення до тіла відображає: глобальну оцінку тіла (задоволеність або незадоволеність вагою, формою тіла, специфічними його частинами) емоції та почуття щодо зовнішності когнітивний аспект (переконання щодо зовнішності, схема тіла) уникнення дивитися в інше дзеркало, зважуватися, відвідувати тренажерні зали). [38; с. 80]

2.2 Аналіз отриманих результатів за методикам та їх інтерпретація

Обробка результатів проводилась в кілька кроків:

1. В результаті проведення емпіричного дослідження з використанням чотирьох методик було проведено кількісне та якісне дослідження результатів опитування. В додатку А можна ознайомитися з сирими балами дослідження, які в подальшому лягли в основу дослідження кореляційних зв'язків. Відповідно до якого за методикою великої п'ятірки (BFI-2) під ред. Мишкевич, Щебетенко були отримані результати відсоткового співвідношення представлені в таблиці 2.1.

Відсоткове співвідношення рівнів за результатами методики великої п'ятірки (BFI-2)

	Екстраверсія	Доброзичливість	Добросовісність	Негативна емоційність	Відкритість досвіду
Низький рівень	12,7% (6)	0	0	8,5%(4)	0
Середній рівень	34% (16)	42,5% (20)	44,6 (21)	59,5% (28)	51% (24)
Високий рівень	53% (25)	57,4% (27)	55,3% (26)	31,9% (15)	48,9% (23)

Відповідно до результатів представлених в таблиці 2.1 варто зазначити високі показники за шкалою екстраверсії, що свідчить про енергійність та бажання спілкуватися. Такі люди люблять знаходитися в компанії інших, там вони відчувають себе комфортно та впевнено. Такі люди зазвичай мають багато друзів, знайомих та вважаються популярними. Для людей з високим рівнем екстраверсії притаманний вибір професії, яка полягає в спілкуванні та в організації діяльності навколо себе. Серед захоплень можуть бути музика в стилі хіп-хоп чи інша енергійна музика, спортивні ігри, заняття фізичною культурою. Люди із високими показниками за шкалою екстраверсії більш інтенсивно проявляють реакцію на позитивні події в їх житті.

Разом з тим деякі респонденти проявили низький рівень екстраверсії, що свідчить про їх більшу емоційну та соціальну стриманість. Надають перевагу усамітненню та уникають гострих відчуттів та ризиковано поведінки.

За шкалою доброзичливості люди, які набрали високі бали як правила тактовні та ввічливі в соціальних контактах та співпраці. Вони легко довіряють людям та співчутливі до переживань інших легко та надійно

встановлюють довірливі відносини з іншими людьми. Вони надають перевагу роботі з людьми та часто успішні в такій діяльності.

За шкалою добросовісності також достатньо велика кількість респондентів отримали високі показники, що свідчить про їх організованість та відповідальність. Вони сумлінно виконують свої обов'язки та досягають поставлених цілей, доводять почате до завершення. Зазвичай гарно навчаються в школі та досягають успіхів в обраній професії. Для таких людей притаманна тяга до удосконалення свого фізичного тіла, вони часто займаються фізичними вправами чи спортом.

Негативна емоційність в даної вибірки респондентів в більшості своїй на середньому рівні, але варто зазначити, що є респонденти з низькими показниками, що свідчить про їх емоційну стабільність та стійкість. Вони зазвичай залишаються спокійними навіть в стресових ситуаціях та швидко відновлюються після негативного досвіду. Разом з тим респонденти, які набрали високі результати можуть відчувати себе більш емоційно чутливими та схильними до перепадів настроїв. Вони відносно частіше переживають негативні емоції та більш інтенсивно реагують на негативний життєвий досвід.

За шкалою відкритості досвіду респонденти даної вибірки проявили результати на середньому та високому рівні. Високі бали свідчать про відкритість новому досвіду та новим ідеям. Зазвичай високі показники мають люди творчі та допитливі, чутливі до мистецтва та краси. Для таких людей характерними є професії творчого спрямування або ж наукового. В той час як люди низькими балами за даною шкалою зазвичай є прихильниками традицій, приземлені та надають перевагу перевіреним способам вирішення ситуацій.

Таблиця 2.2

Групові результати прояву показників за шкалами «Опитувальника
самоствлення» В.В. Століна і С.Р. Пантелеєва

	Внутрішня чесність	Самовпевненість	Самокритичність	Відношення до себе	Самостійність	Самоприйняття	Самопривязаність	Внутрішня конфліктність	Самобвинувачення
Низький рівень	0	0	0	0	0	0	0	46,8% (22)	55,3% (26)
Середній рівень	76,5% (36)	55,3% (26)	65,9% (31)	42,5% (20)	10,6% (5)	65,9% (31)	76,5% (36)	0	34% (16)
Високий рівень	23,4% (11)	44,6% (21)	34% (16)	57,4% (27)	89,3% (42)	34% (16)	23,4% (11)	53% (25)	1,6% (5)

Інтерпретуючи результати за опитувальником самоствлення варто звернути увагу на крайні показники за шкалами, які продемонстрували наші респонденти, а саме за шкалою внутрішньої чесності були отримані високі показники у 23, 4% опитуваних респондентів, що свідчить про притаманну даним респондентам критичність, глибоке усвідомлення себе та своїх потреб, внутрішньої чесності перед собою та відкритості. Решта респондентів презентувала результати в межах середніх показників.

За шкалою самовпевненість високі показники були отримані від 44,6% опитаних, що свідчить про відношення до себе як до впевненої, самостійної, волевої та надійної людини, якій є за що себе поважати. Також варто

вказати, що високі показники свідчать про відчуття сили власного «Я» та про відсутність внутрішнього напруження.

Шкала самокерівництва говорить про те, що основним джерелом активності як особистісної, так і професійної є сама людина. Високі показники за даною шкалою проявили 34% осіб, що свідчить про усвідомлення даними респондентами, що їх доля знаходить в їх руках. А також що вони самі організують свою діяльність, спілкування та поведінку. Також в даній шкалі відбивається здатність ефективно управляти своїми емоціями та переживаннями стосовно самого себе.

Шкала відображеного самовідношення зображає уявлення про те, що особистість, характер та діяльність можуть стати основою для поваги з боку інших, симпатії, підтримки. Варто зауважити, що йдеться не про реальну картину відношення інших людей, а про здатність передбачати, відобразити відношення інших людей – це є один із важливіших аспектів самовідношення. Високі показники у 57, 4% опитаних свідчать про те, що вони вважають, що його особистість, риси характеру та діяльність можуть викликати повагу, симпатію та захоплення в навколишніх. Низьких показників за даною шкалою діагностовано не було.

Шкала самоцінності показує відчуття особистістю своєї цінності та перш за все цінності свого «Я» для інших. Високі показники, які представлені в 89, 3% осіб, зображають зацікавленість у власному «Я», любові до себе, відчутті цінності власної особистості, разом тим передбачається і цінність власного «Я» особистості для навколишніх. Низьких показників за даною шкалою діагностовано не було.

Самоприйняття. В основі даної шкали лежить симпатія до себе, згодою зі своїми внутрішніми прагненнями та прийняття себе таким який є, нехай навіть з деякими недоліками. Також дана шкала показує доброзичливе ставлення до себе, схвалення своїх планів та бажань. Високі показники за

даною шкалою були діагностовано в 34% опитаних, що свідчить про їх дружнє відношення до себе, узгодженості

Відповідно до шкали самоприв'язаність високі показники продемонстрували 23,4% опитаних, що свідчить про ригідність Я концепції, прив'язаності, небажанні змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до самого себе. Також варто зазначити, що дані переживання часом можуть супроводжуватися прив'язаністю до неадекватного «Я» образу. Саме захисні механізми свідомості можуть лежати в основі збереження неадекватного образу власного «Я».

За шкалою «Внутрішня конфліктність» високі показники були представлені в 53% опитаних. Зміст пунктів даної шкали говорить про присутність внутрішніх конфліктів, сумнівів, неузгодженості з самим собою. Показники вище середніх за даною шкалою показують наявність вище перерахованих станів, які підкріплюються тривогою та переживанням почуття провини.

Низькі показники своєю чергою дають зрозуміти, що у 46,8% опитаних може спостерігатися зворотна картина. Вкрай низькі значення шкали свідчать демонструють відмову сприймати наявність проблем, внутрішню закритість, поверхнєве самозадоволення.

Високі показники за шкалою «Самообвинувачення» представлені в 1,6% опитаних, що свідчить про готовність поставити собі за провину власні промахи, недоречності, недоліки. Дана шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями у свою адресу навіть не зважаючи на високу самооцінку особистісних якостей та звершень.

Для дослідження незадоволеності власним тілом використовували тест САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом. Відповідно до якого було встановлено, що середній показник незадоволеності власним тілом становить

3,5 Дані показники говорять про нейтральне відношення з переважанням скоріше незадоволеності власним тілом ніж позитивним ставленням до нього.

Таблиця 2.3

Середні показники за методикою САРТ

	1. во ло сс я	2. обл ичч я	3. ш ия	4. п ер ед п лі ч чя	5. верх ня част ина рук	6. ни жн я час тин а рук	7. к и ст і р у к	8. ді а ф ра г м ча ст и на ст	9 н и ж н я ча ст и на ст	10. верх ня част ина стег он	11 . ж и ві т	1 2. с і н и ці	1 3. д н и ці	1 4. гр уд и	15. ниж ня част ина ніг	1 6. ст у п ні	се ре д ні й по ка зн и к
Середні показники	3, 51	3,1 7	4, 15	3, 8 3	4,1 5	4,0 4	4, 3 6	3, 3 8	3, 0 4	2,4 7	2, 3 6	3, 4 7	2, 9 4	3, 1 5	4,2 6	3, 7 9	3, 5 0

За результатами тестування можна говорити, що найбільше незадоволення у респондентів викликають шия, верхня частина рук, кисті рук та нижня частина ніг. Це може свідчити про те, що негативне ставлення до певної частини тіла з'являється тоді, коли є певна негативна її оцінка з боку значущих навколишніх в той час, як у людини або немає власної позитивної оцінки чи вона схильна оцінювати щось негативно, і тоді вона в словах навколишніх просто шукає підтвердження власних здогадок.

Найбільш позитивно респонденти оцінюють свою верхню частину стегон, живіт, а також сідниці. Такі показники можуть бути обумовленими великою увагою та пропрацюванням за допомогою дієт та спортивних вправ тих частин тіла, які задовольняють. Разом з тим шию, нижню частину рук та ніг важко змінити та за допомогою дієти чи фізичних вправ вплинути на їх форму чи розмір

■ Задоволеність різними частинами тіла
ОсновнойОсновнойОсновнойОсновнойОсновной

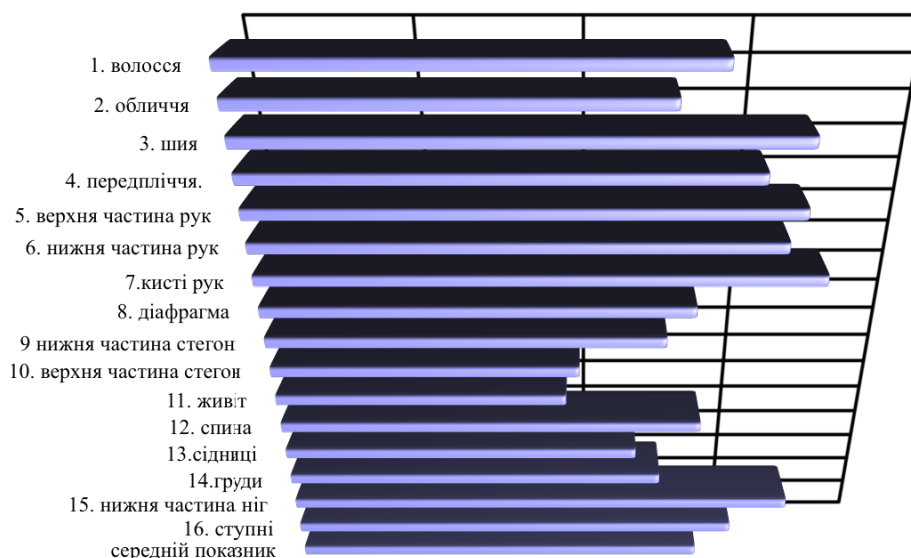


Рис. 2.1 Співвідношення показників задоволеності різними частинами тіла

За опитувальником образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи) було встановлено, що у 74,46% опитаних спостерігається незадоволеність тілом нижче норми, а у 25,53% опитаних, незадоволеність власним тілом вище норми нормі.

Таблиця 2.4

Показники незадоволеності тілом за опитувальником образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи);

	В межах норми	Вище норми
Незадоволеність власним тілом	74,4% (35)	25,6% (12)

Показники в межах норми говорять про те, що в даній кількості опитуваних спостерігається адекватне сприйняття власного тіла. Тобто опитані респонденти об'єктивно оцінюють параметри власного тіла, та не прагнуть до певного ідеального образу. Більше уваги ними приділяється саме здоров'ю, а не зовнішній красі. Показники, що перевищують норму були діагностовано у 25,5% опитаних. Дані результати можуть бути показником не сприйняття власного тіла, його певних характеристик, прагнення змінити, удосконалити чи надати надмірної значущості фізичним параметрам власного

тіла. Незадоволеність власним тілом вище норми може формуватися в дитинстві, під впливом негативних коментарів навколишніх щодо форми, розмірів чи об'ємів окремих частин тіла, чи всього тіла загалом. Зазвичай такі установки не усвідомлюються і є стійкими інтроектами. Разом з тим наявність негативного сприйняття тіла може бути сформована під дією критичних висловлювань в підлітковому та юнацькому віці. Загалом причин може бути багато. Можна припустити, що загальноприйнятий культ ідеального, підтягнутого та стрункого тіла може заважати приймати себе такою яка є. Адже, сучасний стандарт краси тіла практично виключає право на фізичну недосконалість. В ідеальному світі всі повинні бути стрункими мий підтягнутими, хоча насправді така комплекція від природи властива небагатьом людям.

Оскільки сприйняття власної зовнішності є динамічною структурою і змінюється під дією як зовнішніх, так і внутрішніх факторів людини.

Нижче зображено наочно співвідношення кількості респондентів із незадоволеністю власним тілом в межах норми та дуже незадоволеними власним тілом.

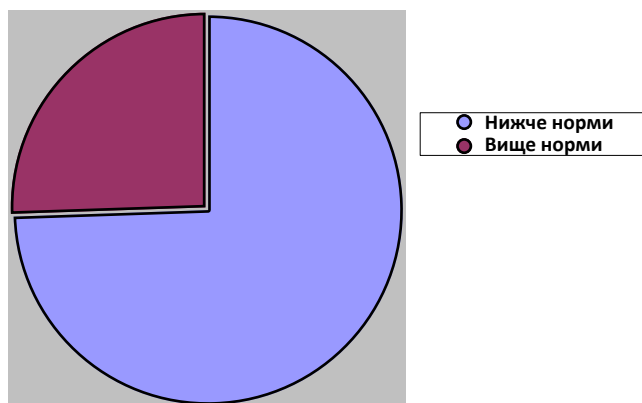


Рис. 2.2 Співвідношення низьких та високих показників задоволеності власним тілом

Отже, виходячи з отриманих результатів можна говорити, що третина опитаних все ж більшою мірою задоволені власним тілом, або ж мають нейтральне ставлення до тіла. Уявлення про свою зовнішність впливають на формування особистісної «Я» - концепції особистості. Вплив негативного

тілесного образу, сформованого нереалістичними стандартами, на уявлення про самого себе, веде до змін у поведінці, таких як дієти й заняття фізичними вправами, що реалізувалося у надмірній концентрації на недоліках тіла.

З метою встановлення кореляційних зв'язків особистісних характеристик та задоволеності власним тілом у працівниць модельного бізнесу було використано методи математичної статистики. Спочатку визначили розподіл даних з використанням критерію Колмогорова-Смірнова. В разі якщо рівень значущість $p \leq 0,05$, то такий емпіричний розподіл суттєво відрізняється від нормального, а якщо $p > 0,05$, то роблять висновок про приблизну відповідність даного емпіричного розподілу нормальному. З таблиці, що представлена в додатку Б, можна побачити, що дані розподілені не рівномірно, частина шкал показала відхилення від нормального розподілу, а інша частина відповідає нормальному розподілу.

Тому для таких шкал як: Доброзичливість, Добросовісність, Негативна емоційність, Відкритість досвіду та середній бал незадоволеності тілом (за методикою САРТ) застосовувався критерій Пірсона оскільки дані відповідають нормальному розподілу. Для шкал: Екстраверсія, Внутрішня чесність, Самовпевненість, Самокерівництво, Відображене самовідношення, Самоцінність, Самоприйняття, Самоприв'язаність, Внутрішня конфліктність, Самообвинувачення, Незадоволеність тілом (за опитувальником образу тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи)) досліджувалися за допомогою критерію Спірмена оскільки дані цих шкал відрізняються від нормального розподілу.

Далі в таблиці 2.5 представлені значущі кореляційні зв'язки між показниками за методикою великої п'ятірки (BFI-2) та показниками методик Тест САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом та опитувальник образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи). Повна таблиця результатів представлена в Додатку В.

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця значимих зв'язків незадоволеності тілом з особистісними якостями (по вибірці в цілому, N=47)

	Шкали методики великої п'ятірки (BFI-2)				
	Екстраверсія	Доброзичливість	Добросовісність	Негативна емоційність	Відкритість досвіду
Незадоволеність тілом (за методикою САРТ)	-,369*			,402*	
Незадоволеність тілом (за опитувальником О.Скугаревського, С. Сивухи)				,390**	-,300*

* - Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

** - Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

Аналізуючи таблиці 2.5 формується висновок, що існує зв'язок між незадоволеністю тілом (за методикою САРТ) та екстраверсією ($r = -0,369$; $p < 0,011$). Коефіцієнт має від'ємне значення, що свідчить про зворотний зв'язок. Тобто збільшення значення однієї змінної, призводить до зниження значення іншої. Це може бути пояснено тим, що особи, які більше орієнтуються у своїх проявах на зовнішній світ можуть не акцентувати свою увагу на власних фізичних проявах.

Також було встановлено зворотний зв'язок за шкалою «Відкритість досвіду» ($r = -0,300$; $p < 0,041$). Це означає, що зі збільшенням однієї величини друга має тенденцію до зниження. Враховуючи, що відкритості досвіду характерне схвальне сприйняття різності емоцій, форм, пригод, незвичайних ідей, цікавість до різноманітності досвіду, то можна говорити, що така позиція допомагає приймати власну різність, тілесну також.

Прямі кореляційні зв'язки були встановлені між негативною емоційністю та незадоволеністю тілом (як за опитувальником О.Скугаревського, С. Сивухи так і за методикою САРТ). Таким чином, чим більша негативна емоційність у респонденток, тим вища незадоволеність власним тілом. Негативна емоційність проявляється як тенденція відчувати негативні емоції такі як гнів, тривога, депресія, уразливість. Високий рівень

негативної емоційності позначається незадовільним чином на загальному психічному добробуті та на сприйнятті власного тіла зокрема. Людина з домінуванням негативних емоцій у психологічному стані підмічає в собі, своєму тілі, недоліки, віддаленість від ідеалу. Припускаємо, що негативна емоційність може породжувати постійну гонитву за ідеалом, бажання схуднути, виправити щось в своїй зовнішності.

Таблиця 2.6

Кореляційна матриця значимих зв'язків незадоволеності тілом з особистісними якостями (по вибірці в цілому, N=47)

	Шкали опитувальника самоствавлення В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва								
	Вн утр іш ня чес ніс ть	Са мо впе вне ніс ть	Са мо кер івн иц тво	Від об ра же не са мо від но ше нн я	Са мо цін ніс ть	Са мо пр ий нят тя	Са мо пр ив' яза ніс ть	Вн утр ішн я кон флі ктн ість	Са мо обв ин ува чен ня
Незадоволеність тілом (за методикою САРТ)		,421**					-.450*	,403**	,355*

**Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

В таблиці 2.6 представлені значимі кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника самоствавлення В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва та показниками

методик Тест САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом та опитувальник образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи);

Аналізуючи таблиц. 2.6 робимо висновок, що між існує зв'язок між незадоволеністю тілом (за методикою САРТ) та шкалою «Самовпевненість» ($r= 0,421$; $p<0,003$); шкалою «Самоприйняття» ($r= -0,450$; $p<0,000$); шкалою «Внутрішня конфліктність» ($r= 0,403$; $p<0,000$); шкалою «Самообвинувачення» ($r= 0,355$; $p<0,014$).

Показники незадоволеності тілом (за опитувальником О.Скугаревського, С. Сивухи) відповідають нормальному розподілу, а показники за шкалами опитувальника самоствавлення В.В. Століна і С.Р. Пантелеева не відповідають нормальному розподілу, значущих зв'язків між ними не встановлено. Таблиця 2.6 містить в собі важливі для дослідження кореляційні зв'язки, а загальна таблиця результатів кореляційного аналізу представлена в Додатку Г.

Засвоєння ідеалів зовнішності починається в ранньому дитинстві. І є динамічним процесів всього життя людини. Найбільш яскравими періодами коли помітний зв'язок впевненості в собі та задоволеності власним тілом – це підлітковий та юнацький вік.

Адже саме в підлітковому віці тіло людини під впливом гормонів змінюється і даний період змін не завжди сприймається як самою людиною так і оточенням як тимчасовий та природній. В юному віці людина може комплексувати щодо певних частин тіла і ці комплекси можуть залишитися на все подальше життя. Тож коли люди не відповідають власним уявленням про красу, збільшується їх самообвинувачення та з'являються внутрішньо особистісні конфлікти.

Тож коли люди не відповідають власним уявленням про красу, зменшується їх впевненість в собі з приводу власної адаптації, успіху в міжособистісних стосунках або навіть в професійній сфері. В таких ситуаціях люди можуть мати сумніви щодо можливостей мати всі ті блага, які мають привабливі люди (навіть такі ж предмети одягу).

2.3 Рекомендації щодо підвищення задоволеності власним тілом

Відповідно до отриманих результатів відсоткового співвідношення та кореляційних зв'язків можна говорити про зв'язок між певними особистісними рисами та задоволеністю власним тілом. А з огляду на це можна в терапевтичній та консультаційній роботі працювати над особистісними рисами, що позитивно вплине на формування позитивного образу власного тіла клієнта.

Ми встановили, що задоволеність тілом пов'язана з екстравертованістю, відкритістю досвіду, негативною емоційністю та самовпевненістю, самоприйняттям, самообвинуваченням та внутрішньою конфліктністю. Серед цього переліку особистісних характеристик є ті, які можуть стати об'єктом психологічного впливу, щоб з рештою покращити задоволеність власним тілом. З усього перерахованого тільки екстравертованість, на нашу думку, найменше підлягає впливу, над розвитком (або зміною) інших якостей можна працювати.

Для довгострокових результатів в роботі з позитивним образом власного можна застосувати різноманітні практики позитивної психології, когнітивно-поведінкової терапії та тілесно-орієнтованої терапії.

Перш за все варто допомогти клієнту реально проаналізувати свій зовнішній вигляд та порівняти його із бажаним. Можливо це фізично недосяжна мрія і від неї варто відмовитися. Дуже важливим аспектом роботи із образом власного тіла це концентрація на фізичному та психологічному здоров'ї клієнта [2; с. 131] В даній ситуації можливий комплексний підхід лікаря гастроентеролога, дієтолога, а також терапевтична робота психолога.

Психологу варто показати клієнту наскільки значимо прислухатися до сигналів тіла, адекватно на них реагувати. Важливим моментом в прийнятті свого тіла є знаходження фізичної активності та стратегії харчування, яка б приносила задоволення, а не здійснюється з ідеї про схуднення. Важливим аспектом роботи психолога в роботі з тілом є прийняття та підтримка клієнта,

оскільки в даній ситуації клієнти відчують себе дуже уразливими як фізично так і морально. Варто обговорити з клієнтом ситуацію коли час та енергія витрачені на дієти та боротьбу за «ідеальні форми» почуття сорому не повертаються, а навпаки можуть бути використані для приємних занять, спілкування з рідними та близькими людьми. [13; с. 59]

Робота психолога може бути спрямована на роботу клієнта з інтроєктами, які керують його поведінкою по відношенню до власного тіла та укріплення самооцінки. Оскільки самооцінка містить не тільки образ тіла, а і багато інших аспектів, які взаємопов'язані і змушують людину оцінювати себе, цінувати оточуючих, відчувати себе важливою, особливою та коханою або ж навпаки. Краса насправді ж не пов'язана з кількістю кілограмів чи з із кубиками на животі. [21; с. 251].

З методів когнітивно-поведінкової терапії, для роботи з внутрішньою конфліктністю, підійдуть, на нашу думку, техніки роботи з негативними автоматичними думками. Клієнтці можна запропонувати вести докладний щоденник самостереження, записуючи всі активності протягом дня а також відповідні їм думки та емоції. Це допоможе з'ясувати, що саме пригнічує, які думки про тіло виникають найчастіше. А в подальшому працювати на заміну неадаптивних думок на факти, на конструктивні думки.

Негативну емоційність в бік позитивної емоційності допоможуть зрушити практики позитивної психології (М. Селігман, С. Любомирські). Згідно з поглядами авторів, щоб розвивати позитивну емоційність, необхідно практикувати: вдячність, за те, що є, підтримувати і розвивати добрі стосунки, робити добрі справи, вчитися прощати, знайти справу, яка приносить вам істинне задоволення. Ця сукупність «дій щастя» допоможе бути більш щасливим, а отже краще сприймати себе і бути задоволеним своїм тілом.

Висновок до розділу 2

В результаті емпіричного дослідження були встановлені такі результати: відповідно до Методики великої п'ятірки (BFI-2) було встановлено, що у більше ніж половини опитаних проявляють себе як екстраверти, також для них характерним є високий рівень доброзичливості, добросовісності, та відкритості досвіду. Разом з тим у досліджуваних респондентів негативна емоційність в більшості була на середньому та високому рівнях, що свідчить про наявність таких станів як тривожність, репресивність, емоційна мінливість.

«Опитувальника самоствалення» В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва допоміг нам краще зрозуміти відношення респондентів до самих себе. А саме, відмітити варто такі результати за шкалами як: високі показники самовпевненості у 44,6% опитаних; відсутність респондентів, які оцінюють свій рівень самоприйняття як низький; високий рівень внутрішньої конфліктності у 53% опитаних; низький рівень самообвинувачення у 55,3% досліджених.

Також важливими для нашого дослідження були результати тесту САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом. Даний тест допоміг зрозуміти, які саме частини тіла викликають незадоволення в респондентів, а також встановили, що загальний бал незадоволеності власним тілом становить 3,5. Чим ближче бал до значення «5», тим вища незадоволеність тілом. Отже, можна зробити висновок, що респонденти в більшості своїй відчувають незадоволеність власним тілом та певними його частинами. Опитувальником образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи) став додатковим джерелом інформації про незадоволеність власним тілом, оскільки його результати показали, що у 25,6% опитаних незадоволеність власним тілом вище норми. Така динаміка описана і в психологічній літературі. Уявлення про свою зовнішність впливають на формування особистісної «Я»-концепції особистості. Працівниці модельного бізнесу

найбільш схильні до тиску на себе щодо уявлень про красу і значно гостріше реагують на будь-яке відхилення від очікуваної норми, тому в їх самосвідомості заклопотаність своїм тілом займає особливе положення.

За результатами кореляційного аналізу встановлено зв'язок між: екстраверсією та незадоволеністю тілом (за методикою САРТ) ($r = -0,369$; $p < 0,011$); негативною емоційністю та незадоволеністю тілом (за опитувальником О.Скугаревського, С. Сивухи) ($r = 0,390$; $p < 0,007$); відкритістю досвіду та незадоволеністю тілом (за опитувальником О.Скугаревського, С. Сивухи) ($r = -0,300$; $p < 0,041$);

Також було встановлено значимі кореляційні зв'язки між незадоволеністю тілом (за методикою САРТ) та шкалами опитувальника самоставлення В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва, а саме: та шкалою «Самовпевненість» ($r = 0,421$; $p < 0,003$); шкалою «Самоприйняття» ($r = -0,450$; $p < 0,000$); шкалою «Внутрішня конфліктність» ($r = 0,403$; $p < 0,000$); шкалою «Самообвинувачення» ($r = 0,355$; $p < 0,014$).

ВИСНОВКИ

Важливість дослідження тілесності людини є очевидною та значною, вона стала центральною проблемою цілого циклу біологічних і медичних та психологічних досліджень. З реальністю тілесного існування людина стикається щоденно. Сучасне суспільство висуває досить жорсткі вимоги до зовнішності людини в цілому і до його тіла зокрема. Модельний бізнес будується на стандартах краси, які швидко змінюються і яким потрібно відповідати, якщо є бажання бути успішною моделлю.

Незадоволеність зовнішністю стає нормою серед представниць модельного бізнесу, це ніби гонитва за недосяжним ідеалом. В результаті чого людина отримує значний дистрес, який може проявлятися в емоційному, поведінковому та когнітивному планах. Дослідження приділяють головну увагу двом широким областям: впливу на уявлення про самого себе, зокрема на тілесний образ і самооцінку, і впливу зовнішності досліджуваної людини на сприйняття та поведінку інших людей. Переважна кількість досліджень, присвячених зовнішності й самосприйняттю, базуються на понятті тілесного образу, в них вивчається основна сфера незадоволеності - невдоволення вагою і фігурою. Враховуючи значний вплив мас-медіа на формування стандартів краси та вимог до тілесних форм було досліджено саме представниць модельного бізнесу. Актуальність проблеми зумовила вибір теми дослідження.

Виходячи з поставлених нами задач, сформулюємо основні висновки дослідження.

1. Проведено аналіз стану теоретичних розробок та даних емпіричних досліджень з проблеми образу фізичного Я свідчить про недостатність теоретичних узагальнень, емпіричних досліджень та необхідність більш поглибленого вивчення цього конструкту. Поряд з поняттями «фізичне Я», «тілесне Я» психологами розглядаються поняття «тілесний досвід»,

«сприйняття тіла», «концепція тіла», «схема тіла». На різних етапах онтогенезу, розвиток образу фізичного Я характеризується якісними змінами та набуває ускладнень

2. На задоволеність власним тілом має безліч причин і може закладатися батьками ще з дитинства, а може бути набутою в результаті тиску суспільства. Серед причин незадоволеності власним тілом виділяють поєднання особистісних якостей (тривожність, внутрішня конфліктність, низька самооцінка, невпевненість у собі, низька диференціація фізичних параметрів та індивідуальних якостей) та соціальної ситуації розвитку, в якій людина порівнює себе з певним нормативним еталоном стосовно зовнішності.

3. В результаті емпіричного дослідження були встановлені такі результати.

Відповідно до Методики великої п'ятірки (BFI-2) було встановлено, що у більше ніж половини опитаних проявляють себе як екстраверти, також для них характерним є високий рівень доброзичливості, добросовісності, та відкритості досвіду. Разом з тим у досліджуваних респондентів негативна емоційність в більшості була на середньому та високому рівнях, що свідчить про наявність таких станів як тривожність, репресивність, емоційна мінливість.

«Опитувальника самоствавлення» В.В. Століна і С.Р. Пантелеєва допоміг нам краще зрозуміти відношення респондентів до самих себе. А саме, відмітити варто такі результати за шкалами як: високі показники самовпевненості у 44,6% опитаних; відсутність респондентів, які оцінюють свій рівень самоприйняття як низький; високий рівень внутрішньої конфліктності у 53% опитаних; низький рівень самообвинувачення у 55,3% досліджених.

Також важливими для нашого дослідження були результати тесту САРТ – кольоровий тест незадоволеності власним тілом. Даний тест став основою для зрозуміння, які саме частини тіла викликають незадоволення в

респондентів, а також встановили, що загальний бал незадоволеності власним тілом становить 3,5. Нагадаємо, що максимальний бал задоволеності тілом 1, максимальний бал незадоволеності тілом = 5. Отже, можна зробити висновок, що респонденти в більшості своїй відчують незадоволеність власним тілом та певними його частинами. Опитувальником образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи) став додатковим джерелом інформації про незадоволеність власним тілом, оскільки його результати показали, що у 25,6% опитаних, незадоволеність власним тілом вище норми. Така динаміка описана і в психологічній літературі. Уявлення про свою зовнішність впливають на формування особистісної Я-концепції особистості. Працівниці модельного бізнесу найбільш схильні до тиску на себе щодо уявлень про красу і значно гостріше реагують на будь-яке відхилення від очікуваної норми, тому в їх самосвідомості заклопотаність своїм тілом займає особливе положення.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що незадоволеність тіла вища, чим нижчі показники екстраверсії ($r = -0,369$; $p < 0,011$), нижча відкритість досвіду ($r = -0,300$; $p < 0,041$), чим вища негативна емоційність ($r = 0,390$; $p < 0,007$).

Також було встановлено значущі кореляційні зв'язки між незадоволеністю тілом (за методикою САРТ) та шкалами опитувальника самоставлення В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва, а саме: та шкалою «Самовпевненість» ($r = 0,421$; $p < 0,003$); шкалою «Самоприйняття» ($r = -0,450$; $p < 0,000$); шкалою «Внутрішня конфліктність» ($r = 0,403$; $p < 0,000$); шкалою «Самообвинувачення» ($r = 0,355$; $p < 0,014$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдюнина Н. А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте. Вестник ассоциации ВУЗов туризма и сервиса. 2016. № 2. С. 77–85
2. Аммон Г. Психосоматическая терапия – СПб.: Издательство «Речь», 2000 – 238 с.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания.- СПб.:Питер, 2002.-379 с.
4. Барська В.О. Сучасні погляди на проблему „Я-концепції” // Психологія. – Київ. – Вип. 2 (9), Ч.1. – с.112 – 117
5. Бернс Р. Что такое Я-концепция / Психология самосознания. Хрестоматия. / Под. ред. Д.Я. Райгородского. – С.: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. - 365 с.
6. Бескова Д.А., Тхостов А.Ш. Телесность как пространственная структура /
7. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. -666 с
8. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер Ком, 2006. – 528 с.
9. Бушай С.М. Розвиток моделі образ „світу” – образ „Я” в онтогенезі особистості / Психологія: Збірник наук. праць / Міністерства освіти і науки України, Національний педагогічний університет ім. Драгоманова. – К: НПУ, 2003. – 64с.
- 10.Вереїна Л.Ф. Формування позитивної емоційної орієнтації «Я-образу» засобами психокорекції/автореф. Канд. психол. Наук. – К., 2003. -20 с.
- 11.Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: учеб. Пособие/ – 2-е изд., – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2005. – 216с.

- 12.Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни./ Гофман И. – М.:КАНОН-пресс-Ц, 2000. – 304 с.
- 13.Грись А. „Я-образ” як психологічний чинник соціальної дезадаптації особистості/ Грись А . – К.:Соціальна психологія. – 2005. - №6. – 67 с.
- 14.Гуменюк О.Є. Психология Я-концепции: навч.пос. /Т.: Екон. Думка, 2004. - 309 с
- 15.Данильченко Т. Стереотипи зовнішності: яким має бути людське тіло? / Данильченко Т. –К.: Соціальна психологія. – 2005. - №6. – 83 с.
- 16.Дьяченко М. И. Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2004. – 576 с.
- 17.Зинченко В.П. Миры и структура сознания // Вопросы психологии. 1991, №2
- 18.Зинченко В.П. Психология телесности между душой и телом / В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — М.: АСТ, АСТ Москва, 2007. — 736 с.
- 19.Кабанов М.М., Личко К.Б. Методы психологической диагностики в клинике/ Кабанов М.М - Л.: "Медицина", 1983. -311с.
- 20.Кон И.С. Категория „Я” в психологии / Кон И.С Психологический Журнал. – 1981. – Т.2. - №3.
- 21.Коттлер Дж. Совершенный психотерапевт. Работа с трудными клиентами/ Коттлер Дж. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
- 22.Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития / Т.С. Леви // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — М., 2004. — 309 с.
- 23.Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии / О.В. Лаврова [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.adhoccoaching.spb.ru/pub/konceptsiya_telesnosti.htm.
- 24.Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология/ Менделевич В.Д. М.: Мед Пресс-информ, 2005 – 468 с.

- 25.Мироненко И.А. Методология Б.Г.Ананьева в свете современного развития психологической науки/ Мироненко И.А. /Вопросы психологии – 2007. – №5. – 160
- 26.Моляко, Р. В. Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами / Моляко Р. В. Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2006. - 20 с.
- 27.Мухамедьяров Н.Н. Образ фізичного Я особистості як складова Я-концепції людини/ Мухамедьяров Н.Н. К.:Педагогіка і психологія. – 2006. - №1 – с. 90-98.
- 28.Никитин В.Н. Психология телесного сознания. М.: Алейтейа 1999. – 488с.
- 29.Николаева В.В., Арина Г.А. Клинико-психологические проблемы психологии телесности/ Николаева В.В. Психологический журнал.-2003. Т. 24.-№1.- 126 с.
- 30.Николаева В.В.Психосоматика. Телесность и культура / Под редакцией В.В. Николаевой. — М.: Издательство: Академический Проект, 2009. — 320 с.
- 31.Психология личности: Словарь-справочник /под ред. П.П.Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320с.
- 32.Пантелеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантелеев. - Москва : Моск. ун-та, 1991. - 100 с.
- 33.Райгородский Д.Я. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара: Бахрам, 2000 – 324 с.
- 34.Рамси, Н., Харкорт, Д. Психология внешности / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с
- 35.Реан, А. А. Психология изучения личности: учеб. пособие / А. А. Реан. - С.Пб.: 1999. - 288 с.
- 36.Романова Е.С. Психодиагностика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – С.217-366

- 37.Рождественський А.Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / А.Ю. Рождественський // Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. — К., 2001. — 19 с
- 38.Скугаревский О.А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 40–48.
- 39.Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – Москва : Изд-во МГУ, 1989. – 210 с.
- 40.Столин В. В. Опросник самоотношения / В. В. Столин, С. Р. Пантелеев // Практикум по психодиагностики: психодиагностические материалы. - Москва : Речь - 1988. - С. 123-130.
- 41.Тхостов А. Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
- 42.Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоров'я. Мн.: ЕГУ. 2003. 172 с.
- 43.Харріс Д. Поширеність турботи про зовнішність в населенні в цілому / Д. Харріс. А. Карр // Британський журнал пластичної хірургії. - 2001. - № 54. - С. 223-226.
- 44.Шебанова В. І., Шебанова С. Г. Феноменологічна специфіка внутрішньої тілесності. Вісник післядипломної освіти. 2012. 8. С. 338–343
- 45.Яремчук М.В. Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и отношениях любви у старших подростков / М.В. Яремчук // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 3. – С. 86-94.
- 46.Tracy L. Tylka, Nichole L. Wood-Barcalow What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition Body Image, Volume 14, 2015, p. 118-129,

Додатки