

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -

Бакалаврський дослідницький проєкт

053«Психологія»

на тему:

**«ВПЛИВ СТАНДАРТІВ КРАСИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА
ФОРМУВАННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ»**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 4 групи

галузь знань: 05«Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053«Психологія»

Калина Данієлла Романівна

Керівник: кандидат політичних наук, доцент

Третякова Тетяна Миколаївна

Рецензент: кандидат медичних наук, доцент
кафедри психології Кравченко Тетяна
Юріївна

Одеса - 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**

Кафедра **психології**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

Галузь знань **05 «Соціальні, журналістика та інформація»**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідуюча кафедрою
психології**

д.ю.н., канд. психол.н., проф.
О.М.Цільмак

« ____ » _____ 20__ року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(бакалаврський дослідницький проект)**

Калини Данієлли Романівни

1. Тема роботи «Вплив стандартів краси в соціальних мережах на формування розладів харчової поведінки молоді»,

Керівник роботи Третякова Тетяна Миколаївна, кандидат політичних наук, доцент, затверджені наказом НУ «ОЮА» від «_» _ 2026 року № _

2. Строк подання здобувачем роботи ____ 2026 року _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	грудень, 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	грудень, 2025	
3.	Написання Вступу	грудень, 2025	
4.	Написання 1 розділу М.Р.	січень, 2026	
5.	Написання 2 розділу М.Р.	січень, 2026	
6.	Написання Висновків	лютий, 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	травень, 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	травень, 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	травень, 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	червень, 2026	

Здобувач

_____ (підпис)

Д.КАЛИНА

(ініціал та прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

Т.ТРЕТЬЯКОВА

(ініціал та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Калина Данієлла Романівна. Вплив стандартів краси в соціальних мережах на формування розладів харчової поведінки молоді.

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У роботі описано етапи організації та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу стандартів краси, що транслюються у соціальних мережах, на формування розладів харчової поведінки у молоді. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння феномену стандартів зовнішності, механізмів соціального порівняння та їх психологічного впливу на самосприйняття й харчову поведінку.

На основі здійсненого емпірико-аналітичного дослідження виявлено взаємозв'язок між інтенсивністю споживання контенту соціальних мереж, орієнтацією на нереалістичні стандарти краси, зниженням рівня задоволеності власним тілом та підвищеною схильністю до формування розладів харчової поведінки серед молоді. Визначено психологічні чинники ризику, що сприяють виникненню деструктивних харчових патернів.

Представлено рекомендації, спрямовані на профілактику порушень харчової поведінки, формування адекватного образу тіла, розвитку критичного мислення щодо медіаконтенту та підвищення рівня психологічної стійкості молоді до негативного впливу соціальних мереж.

Ключові слова: стандарти краси, соціальні мережі, образ тіла, розлади харчової поведінки, молодь, медіавплив, самооцінка.

ANNOTATION

Kalina Daniella Romanivna. The influence of beauty standards in social networks on the formation of eating disorders in youth.

Bachelor's qualification work in the specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The work describes the stages of organizing and conducting an empirical study aimed at studying the influence of beauty standards broadcast on social networks on the formation of eating disorders in youth. The main theoretical approaches to understanding the phenomenon of appearance standards, mechanisms of social comparison and their psychological impact on self-perception and eating behavior are analyzed.

Based on the empirical and analytical study, a relationship was found between the intensity of consumption of social network content, orientation to unrealistic beauty standards, a decrease in the level of satisfaction with one's own body and an increased tendency to the formation of eating disorders among youth. Psychological risk factors contributing to the emergence of destructive eating patterns are identified.

Recommendations are presented aimed at preventing eating disorders, forming an adequate body image, developing critical thinking about media content, and increasing the level of psychological resilience of young people to the negative impact of social networks.

Keywords: beauty standards, social networks, body image, eating disorders, youth, media influence, self-esteem.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАНДАРТІВ КРАСИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ФОРМУВАННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ.....	16
1.1. Організація та етапи реалізації проведення дослідження.....	16
1.2.Характеристика застосованих методів та психодіагностичних методик дослідження	18
ВИСНОВКИ ДО 1-ГО РОЗДІЛУ	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАНДАРТІВ КРАСИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ФОРМУВАННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ	26
2.1.Аналіз результатів дослідження та інтерпретація дослідження.....	26
2.2. Практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу стандартів краси в соціальних мережах на харчову поведінку молоді.....	36
ВИСНОВКИ ДО 2-ГО РОЗДІЛУ	40
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:	43
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах цифровізації суспільства та зростання ролі соціальних мереж посилюється вплив нав'язаних стандартів зовнішності на формування образу тіла молоді, що сприяє поширенню дезадаптивних харчових установок і підвищує ризик розвитку розладів харчової поведінки [6]. Зростанням кількості молодих людей із розладами харчової поведінки, зокрема анорексією, булімією та компульсивним переїданням, що надає проблемі виразного соціального значення. У процесі становлення ідентичності зовнішність набуває особливої ваги, а для молоді стає важливим інструментом самовираження. Суттєвий вплив на формування уявлень про красу здійснюють Інтернет-мережі, які не лише транслиують стандарти зовнішності, а й формують ставлення до власного тіла [10, с. 154]. Дослідження показують, що в онлайн-просторі фізична привабливість часто домінує над іншими якостями, що підсилює відчуття невідповідності та стимулює постійний самоконтроль і корекцію зовнішності [36, с. 145; 35, с. 4]. Найбільш уразливими до такого впливу є підлітки та молодь, активно залучені до соціальних платформ [34, с. 1036], тоді як кібербулінг і онлайн-цькування додатково погіршують сприйняття власного тіла та психічний стан [16; 15].

У цифровому просторі домінують вузькі й часто недосяжні ідеали, засновані на культі стрункості та молодості. Поширення «героїнового шику» з його пропагандою крайньої худорлявості сприяло популяризації жорстких дієт і виснажливих практик контролю ваги, а масова цифрова обробка зображень закріпила нереалістичний образ жіночності в соціальних мережах [31; 22, с. 422]. Своєрідна «вуаль невидимості» [18, с. 168] підтримує ілюзію можливості зупинити старіння через зовнішні зміни, що нерідко призводить до фрустрації. Паралельно відтворюються жорсткі гендерні моделі, зокрема стереотипи маскулітності [24, с. 368], що свідчить про активне поширення Інтернет-мережами деструктивних соціальних норм, які впливають як на жінок, так і на чоловіків [27, с. 2].

У межах цифрової культури краса дедалі частіше постає як універсальний інструмент подолання життєвих труднощів -від особистих до професійних. Формується переконання, що приваблива зовнішність є необхідною умовою соціального успіху, а сама краса ототожнюється з матеріальним добробутом і благополуччям. Емпіричні дані свідчать, що фізично привабливі люди частіше створюють шлюбні союзи з подібними до себе партнерами та мають вищі шанси на працевлаштування і кар'єрне просування [21, с. 34]. Філософські підходи підкреслюють, що істина і благо набувають повноти саме в поєднанні з категорією краси, адже «істина і благо з'єднуються родинними зв'язками лише в красі» [2, с. 112]. Таким чином, краса функціонує не лише як естетична, а й як глибинна ціннісна категорія, закорінена в суспільній свідомості.

У цьому контексті особливої ваги набуває аналіз харчової поведінки як складного способу взаємодії людини з навколишнім середовищем, що проявляється у виборі їжі, способах її споживання та ставленні до цього процесу. Вона виходить за межі задоволення біологічної потреби, охоплюючи психологічні, соціальні та культурні аспекти. Як зазначає Л. М. Абсалямова, харчування є не лише засобом втамування голоду, а й механізмом соціальної взаємодії та саморегуляції [1, с. 32]. Сьогодні ця сфера дедалі більше набуває символічного та емоційного змісту, що зумовлює поширення порушень харчової поведінки, які навіть без клінічного статусу істотно впливають на якість життя. У зв'язку з цим актуальним є вивчення екстернального, емоціогенного та обмежувального типів порушень і визначення чинників їх формування [8, с. 138].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, порушення харчової поведінки посідають одне з провідних місць серед психічних розладів молоді, що підтверджує масштабність проблеми. Їх виникнення зумовлюється взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників, проте в сучасних умовах дедалі більшу роль відіграють психологічні механізми, пов'язані з впливом стандартів краси, які активно транслуються

соціальними мережами. Харчова поведінка визначається як сукупність стійких дій, спрямованих на споживання їжі [13, с. 210], тоді як її порушення характеризуються надмірною фіксацією на вазі та зовнішності й деформацією харчових стереотипів. При цьому патологічні зміни стосуються не лише ставлення до тіла, а й до їжі загалом, що негативно відображається на фізичному, психічному та соціальному функціонуванні особистості. У молодому віці найчастішими проявами є обмежувальні дієти, епізоди переїдання, булімічні та очисні практики, компульсивні фізичні навантаження, а також надмірна залежність самооцінки від параметрів тіла й маси тіла [7, с. 46].

Їжа є базовою біологічною потребою людини, а харчову поведінку відносять до первинних потреб, задоволення яких забезпечує подальшу реалізацію інших життєвих цілей. Під нею розуміють сукупність звичок, пов'язаних із режимом харчування, вибором продуктів і дотриманням дієт. Вона формується під впливом культурних, сімейних і соціальних традицій, біологічних особливостей організму та домінуючих у суспільстві уявлень про здоров'я й красу. Харчові звички можуть змінюватися протягом життя, особливо під дією потужних стресових чинників, зокрема воєнних подій, які безпосередньо впливають на регуляцію харчування [4, с. 116-117].

Обмежувальна харчова поведінка розглядається як результат надмірного контролю над споживанням їжі з метою зниження або підтримання ваги й супроводжується постійним обмеженням калорійності раціону [9, с. 207]. Тривалий самоконтроль спричиняє психічне напруження та знижує адаптаційні можливості особистості, часто будучи пов'язаним із незадоволенням власною фігурою під впливом соціальних стандартів краси. Загалом розлади харчової поведінки мають багатфакторну природу: їх формування зумовлюється поєднанням фізіологічних, соціокультурних і психологічних чинників. Серед фізіологічних передумов -порушення регуляції апетиту (дисфункції гіпоталамуса), гормональні збої, генетична схильність і нейрохімічні порушення, а також хронічні захворювання чи

метаболічні розлади, що створюють підґрунтя для розвитку та закріплення патологічних харчових патернів [12].

Важливу роль у формуванні порушень харчової поведінки відіграють соціальні чинники, що зумовлюють спотворені уявлення молоді про тілесні ідеали та норми харчової культури. Передусім ідеться про вплив соціальних мереж, масмедіа та реклами, які транслують нереалістичні стандарти краси й закріплюють худорлявість як ознаку успіху та цінності особистості. Негативний ефект посилюється соціальним тиском -осудом, стигматизацією, булінгом через зовнішність, що особливо болісно переживається в підлітковому та юнацькому віці. Вагомим чинником є й сімейне середовище, де можуть підтримуватися жорсткі дієтичні установки або надмірний контроль за харчуванням. Додатково впливають культурні та соціально-економічні умови, зокрема обмежений доступ до якісного харчування.

Психологічні передумови РХП пов'язані з особливостями самосприйняття, самооцінки та емоційної регуляції. Незадоволеність зовнішністю й низьке самоприйняття нерідко зумовлюють прагнення до жорсткого контролю харчування як способу компенсації внутрішньої невпевненості. Важливу роль відіграє травматичний досвід (наси́льство, булінг, емоційне знецінення), за якого їжа або її обмеження набувають функції психологічного захисту. Перфекціонізм, труднощі емоційної саморегуляції та хронічний стрес, зокрема в умовах воєнного стану, також сприяють закріпленню дезадаптивних харчових патернів. Розлади харчової поведінки часто поєднуються з тривожними й депресивними станами та формуються на тлі сімейної дисфункції й дефіциту соціальної підтримки [14, с. 920-921].

Метою дослідження є теоретико-емпіричне вивчення впливу стандартів краси, що транслуються у соціальних мережах, на формування розладів харчової поведінки у молоді, а також визначення психологічних чинників, які посилюють або послаблюють цей вплив.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє глибше зрозуміти психологічні наслідки життя в умовах цифровізації та механізми впливу

соціальних мереж на формування уявлень про зовнішність і харчову поведінку молоді. Сучасна психологія розвивається в контексті стрімкого розширення кіберпростору як невід'ємного виміру повсякденності.

Проблема впливу стандартів краси соціальних мереж на формування образу тіла та розладів харчової поведінки досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями. Значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили Т. В. Данилова, І. М. Гоян [5], Г. С. Гірняк, Чжан Ліфан [3], М. Теслюк та Т. В. Кулібаба [11], Т. Данилова [20], Дж. Джонсон [25], Г. Гулман [23], Е. Боерс, М. Г. Афзали, Н. Ньютон, П. Конрод [17], К. Л. Дальгрєн, К. С. Борґен, І. Л. Квалем, А. Л. Веннерсберг, Л. Вістінґ [19], А. Цін [29], К. Сухаґ та С. Рауніяр [32], А. Аттрілл-Сміт, К. Фулвуд, М. Кіп та Д. Дж. Кусс [33].

За даними, у світі налічувалося 4,66 мільярда користувачів Інтернету (59,5 % населення), з яких 92,6 % (4,32 мільярда) користувалися мережею через мобільні пристрої [25]. Це свідчить про те, що цифрові технології стали буденною реальністю, а соціальні медіа -ключовим простором комунікації та обміну смислами.

Науковці підкреслюють, що нові технології суттєво трансформували соціальну взаємодію, способи спілкування й поведінкові моделі користувачів. Постійна присутність «завжди ввімкнених» пристроїв спричинила проникнення цифрових практик у всі сфери життя, зокрема приватну [5, с. 118-119]. Особливої уваги потребує вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді як найбільш активної та водночас уразливої до соціальних порівнянь групи.

Емпіричні дані підтверджують зв'язок між надмірним використанням соціальних мереж і зниженням психологічного благополуччя. Зокрема, Е. Боерс та колеги зазначають, що інтенсивне користування соціальними медіа й телебаченням у підлітків може посилювати депресивні симптоми [17]. У відповідь на ці виклики сформувався міждисциплінарний напрям - кіберпсихологія, що вивчає психологічні процеси та поведінкові особливості людини в цифровому середовищі [33], зосереджуючись на взаємозв'язку між

використанням соціальних мереж і психологічним функціонуванням особистості, а також на впливі. Окремі дослідники наголошують, що зниження негативних психологічних наслідків можливе за умови свідомого обмеження користування соціальними мережами. Зокрема, Дж. Янг зазначає, що скорочення часу перебування в соціальних медіа пов'язане зі зменшенням проявів депресивності та самотності, що свідчить про позитивні зміни у суб'єктивному благополуччі особистості [23]. Сучасні наукові праці акцентують увагу на специфічному впливі соціальних мереж на формування негативного образу тіла, особливо серед жінок, що набуває особливої актуальності в умовах активного поширення стандартів краси та їхнього зв'язку з ризиками розвитку розладів харчової поведінки у молоді [20].

Концентрація медіапростору на глобалізованому та уніфікованому ідеалі привабливості супроводжується зростанням незадоволеності власним тілом як у жінок, так і в чоловіків [20], що корелює з дисфункціональними харчовими патернами, емоційним дистресом, зниженням самооцінки та депресивними проявами. Дослідження також засвідчують, що систематичне порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж пов'язане зі зниженням самооцінки та посиленням депресивної симптоматики [17]. Постійне співставлення власної зовнішності, стилю життя, матеріальних ресурсів і досягнень з ідеалізованими онлайн-образами інших людей здатне провокувати почуття заздрості, яке з часом трансформується у внутрішню фрустрацію та пригніченість. Як зазначає Е. Тандок, соціальні порівняння є невід'ємним механізмом формування соціальної ідентичності, однак вони можуть мати деструктивний ефект, коли людина усвідомлює нерівність ресурсів чи можливостей [29].

Подібну думку висловлює і Е. Чонг, підкреслюючи амбівалентність онлайн-порівнянь: користувачі сприймають переважно відредаговані й позитивні аспекти життя інших, що спричиняє відчуття власної неповноцінності та посилює тиск відповідати нав'язаним стандартам. У результаті виникає прагнення бути багатшими, привабливішими,

успішнішими й більш помітними у цифровому середовищі, зокрема через кількість підписників та схвалення в мережі [29]. За таких умов зовнішність і тілесні параметри набувають надмірної цінності, що створює сприятливий ґрунт для формування розладів харчової поведінки.

Епідеміологічні дані підтверджують масштабність і соціальну значущість цієї проблеми. За даними Г. С. Гірняка та Чжан Ліфан, у середньому на анорексію хворіють 1-4 % населення, на булімію - близько 2 %, а на психогенне переїдання - 3-4 % жінок і приблизно 2 % чоловіків. Анорексія найчастіше розпочинається у пубертатному або ювенальному віці - від 14 до 19 років - і посідає третє місце серед найбільш поширених хронічних захворювань у дівчат-підлітків. Булімія переважно діагностується у віковому проміжку від 15 до 21 року, водночас до 13 % жінок віком старше 50 років також демонструють прояви розладів харчової поведінки. Крім того, до 40 % осіб, які практикують схуднення, мають ознаки компульсивного переїдання [3, с. 85]. Наведені показники свідчать не лише про широку поширеність розладів харчової поведінки, а й про їх тісний зв'язок із віковими та соціально-психологічними особливостями розвитку особистості.

Результати емпіричних досліджень на українській вибірці також засвідчують актуальність означеної проблематики. Зокрема, у роботі В. М. Теслюк та Т. В. Кулібаби встановлено, що у значної частки жінок недостатньо сформований контроль за кількістю та якістю споживаної їжі: близько чверті респонденток схильні «заїдати» стрес, а понад третина - переїдати в ситуаціях соціальної взаємодії. Для більшості обстежених характерний дуже високий рівень незадоволеності власним тілом; у третини зафіксовано помірно високий рівень, а приблизно у п'ятої частини - помірний ступінь тілесної незадоволеності [11, с. 6]. Отримані дані підкреслюють значущість соціальних і психологічних детермінант, зокрема медіавпливу та особливостей самосприйняття, у формуванні порушень харчової поведінки й обґрунтовують потребу подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

У сучасних узагальнюючих оглядах наголошується, що соціальні мережі створюють інформаційне середовище, у якому підлітки та молодь систематично стикаються з «недосяжними» стандартами краси, що сприяє закріпленню практики висхідного соціального порівняння -співвіднесення себе з більш привабливими або успішними образами. Такий тип порівняння асоціюється зі зниженням задоволеності власним тілом і підвищенням уразливості до розладів харчової поведінки. Підкреслюється, що на платформах на кшталт Instagram і TikTok селективна демонстрація «ідеальних» тіл провокує незадоволеність зовнішністю та зменшення відчуття власної цінності, тоді як тренди типу «thinspiration/fitspiration» фактично легітимізують ризиковані стратегії контролю ваги й закріплюють уявлення про худорлявість як маркер соціального успіху. Додатковий вплив мають технологічні інструменти -фільтри, ретуш, алгоритмічна персоналізація, -які посилюють фокус на зовнішності, стимулюють самоспостереження та ригідний самоконтроль, наближаючи поведінкові моделі до компульсивних форм залучення. У результаті стандарти краси трансформуються з абстрактної культурної норми у щоденну практику самооцінювання через лайки, коментарі та постійні онлайн-порівняння [19, с. 1-4].

Поряд із цим дослідження соціокультурних чинників засвідчують, що молодим жінкам часто нав'язуються викривлені уявлення про «норму» тіла та необхідність безперервного контролю ваги, що пов'язується з феноменом «культури дієт» і суспільною стигматизацією тілесних відмінностей. Нормалізація суворих обмежень у харчуванні ускладнює своєчасне розпізнавання проблеми й відтерміновує звернення по допомогу, оскільки ризикована поведінка інтерпретується як прояв «дисципліни» чи «здорового способу життя». Саме це пояснює, чому соціальні мережі, виступаючи простором активної популяризації дієтичних і тілесних норм, можуть підсилювати ризики формування розладів харчової поведінки у молоді, закріплюючи жорсткий контроль над харчуванням як соціально схвалену й «правильну» практику [32, с. 2-3].

Відповідно до мети були сформульовані наступні завдання:

1. проаналізувати наукові підходи до проблеми образу тіла, інтеріоризації соціокультурних стандартів краси та механізмів соціального порівняння у контексті формування розладів харчової поведінки молоді;
2. розглянути організацію та основні етапи реалізації емпіричного дослідження впливу стандартів краси в соціальних мережах на формування харчової поведінки молоді;
3. охарактеризувати застосовані методи дослідження та психодіагностичні методики, використані для вивчення розладів харчової поведінки й особливостей сприйняття зовнішності;
4. здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретацію з урахуванням впливу соціокультурних стандартів краси;
5. розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу стандартів краси в соціальних мережах на харчову поведінку молоді.

Об'єкт дослідження - психологічні особливості формування харчової поведінки молоді.

Предмет дослідження - вплив стандартів краси, трансльованих у соціальних мережах, на формування розладів харчової поведінки у молоді.

Методами дослідження в даній роботі є:

До науково-теоретичних методів належать: аналіз наукової літератури з проблеми впливу соціальних мереж, стандартів краси та розладів харчової поведінки, синтез і узагальнення теоретичних підходів до вивчення образу тіла, соціального порівняння та харчової поведінки молоді, порівняння наукових позицій різних авторів, систематизація понять і підходів, що дозволила визначити основні чинники формування ризику розладів харчової поведінки.

До емпіричних методів належать:

~ Авторська анкета (використана для збору соціально-демографічних даних респондентів);

~ SCOFF Questionnaire - Test for Detecting Eating Disorders (спрямована на виявлення можливих ознак ризику розладів харчової поведінки, зокрема надмірного контролю харчування, занепокоєння вагою та ставлення до власного тіла);

~ Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised (дозволяє оцінити рівень засвоєння соціокультурних стандартів зовнішності та тиск з боку медіа, оточення й соціальних норм щодо відповідності ідеалам краси);

~ Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) - скорочена версія (використовується для визначення схильності респондентів порівнювати власну зовнішність із зовнішністю інших людей, зокрема під впливом візуального контенту в соціальних мережах).

Практичне значимість отриманих результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження в роботі практичних психологів, соціальних педагогів та фахівців освітніх установ для раннього виявлення ризику формування розладів харчової поведінки. Результати можуть бути застосовані при розробці профілактичних програм, тренінгів з формування позитивного образу тіла та розвитку критичного ставлення до контенту соціальних мереж.

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження представлено на всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» (Одеса, 30 квітня 2026 року).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, підрозділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи – 54 сторінок. Список використаної літератури налічує – 36 джерела.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАНДАРТІВ КРАСИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ФОРМУВАННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

1.1. Організація та етапи реалізації проведення дослідження

Організація та етапи реалізації проведення дослідження були вибудовані відповідно до загальної мети роботи, яка полягала у комплексному вивченні впливу стандартів краси, що транслуються у соціальних мережах, на формування розладів харчової поведінки у молоді. Дослідження мало поетапний характер та поєднувало теоретичний і емпіричний підходи, що дало змогу всебічно проаналізувати проблему з урахуванням сучасних соціокультурних умов.

На першому етапі дослідження, відповідно до поставлених завдань, було здійснено теоретико-аналітичний огляд наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячених проблемі розладів харчової поведінки, формуванню образу тіла, соціального порівняння та медіавпливу. Особливу увагу було зосереджено на аналізі психологічних механізмів інтеріоризації стандартів зовнішності та їх ролі у виникненні деструктивних харчових установок у молодіжному середовищі. Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для побудови програми подальшого емпіричного дослідження.

Підготовчий етап передбачав детальне планування емпіричної частини дослідження. На цьому етапі було розроблено програму дослідження, визначено його логіку, послідовність і зміст, а також відібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження особливостей харчової поведінки, образу тіла та соціокультурного впливу стандартів краси. При доборі методів і методик було враховано їх наукову обґрунтованість, показники точності, надійності та валідності, а також відповідність меті дослідження та віковим особливостям учасників. Окремо було обґрунтовано вибірку досліджуваних, що дало змогу забезпечити коректність узагальнення отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням онлайн-формату на платформі Google Forms, що зумовлено сучасними умовами та дозволило забезпечити зручність участі респондентів незалежно від місця їх перебування. У дослідженні взяли участь 43 особи, середній вік яких становив 21-25 років. Кожному учаснику надавалась інформація про мету дослідження, умови його проведення та принципи конфіденційності. Анкетування здійснювалося в анонімній формі, що сприяло підвищенню достовірності відповідей та мінімізації впливу соціально бажаних установок. Участь респондентів у дослідженні була добровільною та здійснювалася за умови інформованої згоди.

Використання онлайн-формату дослідження на платформі Google Forms зумовлене сучасними умовами та особливостями цільової вибірки, для якої цифрове середовище є звичним і доступним каналом комунікації. Онлайн-опитування дозволило охопити респондентів з різних соціальних контекстів, забезпечити зручність заповнення анкет у комфортному для учасників темпі, а також зменшити вплив фактору присутності дослідника, що могло б спотворювати відповіді. Разом із тим, дистанційний формат дослідження обмежує можливість контролю зовнішніх умов заповнення опитувальників та глибшого якісного аналізу індивідуальних відповідей, що варто враховувати при інтерпретації результатів.

На діагностичному етапі було проведено психодіагностичне обстеження учасників за методиками, відібраними на підготовчому етапі, зокрема з використанням авторської анкети та стандартизованих опитувальників. Отримані емпіричні дані було систематизовано та підготовлено до подальшої кількісної й якісної обробки, що дозволило виявити основні тенденції та закономірності досліджуваних показників.

На третьому, інтерпретаційному етапі, здійснювався поглиблений аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження з урахуванням теоретичних положень і сучасних наукових підходів. Було сформульовано узагальнені висновки щодо характеру впливу стандартів краси соціальних

мереж на образ тіла та харчову поведінку молоді, а також визначено напрями подальшої наукової та практичної роботи.

Після завершення всіх етапів дослідження була проведена повна обробка отриманих даних, що забезпечило їх систематизацію, узагальнення та використання для формулювання науково обґрунтованих висновків і практичних рекомендацій у межах досліджуваної проблематики.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних принципів психологічних досліджень. Усі учасники були попередньо поінформовані про мету, завдання та загальні умови проведення дослідження, а також про добровільний характер участі. Респондентам було гарантовано конфіденційність отриманої інформації та анонімність відповідей, що є важливою умовою при вивченні чутливих аспектів, пов'язаних із харчовою поведінкою, образом тіла та особистісними переживаннями. Участь у дослідженні не передбачала жодного психологічного або соціального тиску, а респонденти мали можливість припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин і без негативних наслідків для себе.

З урахуванням викладеного, організація та етапи реалізації дослідження можна вважати методично виваженими та такими, що відповідають меті й завданням роботи, а також сучасним вимогам до проведення психологічних досліджень у молодіжному середовищі.

1.2. Характеристика застосованих методів та психодіагностичних методик дослідження

Розглянемо більш детально обрані нами методки для проведення цього дослідження:

Авторська анкета

Авторська анкета в даному дослідженні використовується як допоміжний інструмент для збору первинної інформації про респондентів та особливості їх взаємодії із соціальними мережами, а також для попередньої

оцінки суб'єктивного впливу стандартів краси на образ тіла. Її структура є блочною та логічно відповідає меті роботи, оскільки поєднує соціально-демографічні показники, індикатори медіаспоживання і твердження, що відображають переживання, пов'язані з зовнішністю. Авторська анкета складається із трьох блоків.

Перший блок анкети спрямований на фіксацію соціально-демографічних даних респондентів: вікової категорії (14-15; 16-17; 18-20; 21-25 років), статі, поточного рівня освіти, самооцінки матеріального становища, а також наявності діагностованого розладу харчової поведінки та факту звернення по психологічну/психотерапевтичну допомогу протягом останнього року. Включення цих змінних дозволяє коректніше інтерпретувати результати, враховуючи потенційні відмінності між групами та можливий вплив попереднього психологічного досвіду на самооцінювання.

Другий блок присвячений особливостям використання соціальних мереж і містить запитання щодо платформ, якими респонденти користуються найчастіше (Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat, Facebook), середнього часу перебування у соціальних мережах на добу (менше 1 години; 1-2; 2-4; 4-6; понад 6 годин), частоти перегляду контенту, пов'язаного із зовнішністю та «ідеальним тілом», а також частоти редагування фото/відео перед публікацією. Дані показники розглядаються як індикатори інтенсивності та специфіки контакту з візуальними стандартами краси, що є релевантним для аналізу їх впливу на харчову поведінку та образ тіла.

Третій блок спрямований на оцінку суб'єктивного впливу стандартів краси та особливостей образу тіла. Респондентам надається інструкція про анонімність опитування та пропонується шкала відповідей за типом Лайкерта (1 -повністю не погоджуюсь; 2 -скоріше не погоджуюсь; 3 -важко сказати; 4 -скоріше погоджуюсь; 5 -повністю погоджуюсь). Твердження блоку відображають когнітивно-емоційні реакції на контент про зовнішність (зростання думок про необхідність змінювати зовнішність, посилення незадоволеності тілом), поведінкові прояви (уникання фото/відео через

невдоволення власним виглядом) та соціально-порівняльні тенденції (порівняння себе з блогерами або іншими користувачами). Застосування такої шкали забезпечує кількісну оцінку вираженості переживань, пов'язаних із впливом соціальних мереж, і створює підґрунтя для подальшого зіставлення результатів авторської анкети з показниками за стандартизованими методиками (SCOFF, SATAQ-4R, PACS-R).

Анкета SCOFF, розроблена дослідниками Медичної школи лікарні Святого Георгія, є валідним та надійним інструментом скринінгу для виявлення розладу харчової поведінки. Питання зосереджені на деяких ключових характеристиках анорексії та булімії [28].

У дослідженні для первинного скринінгу розладів харчової поведінки було використано SCOFF Questionnaire, який є коротким стандартизованим інструментом для виявлення ризику розвитку порушень харчової поведінки. Опитувальник розроблений з метою швидкого та ефективного визначення наявності характерних ознак анорексії, булімії та інших форм дезадаптивної харчової поведінки, що робить його особливо доцільним для використання у молодіжних вибірках.

Методика ґрунтується на оцінці ключових поведінкових та когнітивних симптомів, пов'язаних із ставленням до їжі, маси тіла та контролю харчування. Опитувальник складається з п'яти запитань, які охоплюють такі аспекти, як навмисне викликання блювання, втрата контролю над кількістю спожитої їжі, різка втрата маси тіла, спотворене сприйняття власної ваги та домінування думок про їжу в повсякденному житті. Відповіді мають дихотомічний характер («так» / «ні»), що забезпечує простоту заповнення та обробки результатів.

SCOFF Questionnaire не є діагностичним інструментом у клінічному розумінні, однак дозволяє ефективно ідентифікувати осіб із підвищеним ризиком формування розладів харчової поведінки. Наявність двох і більше позитивних відповідей розглядається як індикатор можливих порушень харчової поведінки та підстава для поглибленого психологічного обстеження.

Застосування SCOFF Questionnaire у межах даного дослідження є логічною, оскільки методика дозволяє оперативно оцінити поширеність симптомів розладів харчової поведінки серед молоді та співвіднести отримані результати з показниками інтеріоризації стандартів краси й соціального порівняння зовнішності.

Однією з основних психодіагностичних методик, використаних у даному дослідженні, є Social Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R), який спрямований на вивчення соціокультурних установок щодо зовнішності та їх впливу на образ тіла особистості. Методика дозволяє комплексно оцінити ступінь інтеріоризації соціально нав'язаних стандартів краси, що активно транслуються засобами масової інформації та соціальними мережами, а також схильність до соціального порівняння зовнішності. Опитувальник SATAQ-4R ґрунтується на соціокультурному підході до розуміння формування образу тіла та виходить із положення про те, що ставлення до власної зовнішності значною мірою формується під впливом соціального оточення, медіапростору та домінуючих культурних ідеалів. Методика дає змогу виявити, наскільки молоді люди приймають та внутрішньо засвоюють ідеали худорлявості, м'язистості або «ідеального» тіла, що часто виступає чинником ризику розвитку розладів харчової поведінки. Структурно опитувальник складається з кількох шкал, які відображають різні аспекти соціокультурного впливу, зокрема інтеріоризацію зовнішніх стандартів, тиск з боку медіа та соціального оточення, а також орієнтацію на порівняння власної зовнішності з іншими. Респонденти оцінюють твердження за шкалою Лайкерта, що дозволяє кількісно визначити рівень вираженості кожного з досліджуваних показників [26, с.11-22].

Застосування SATAQ-4R у межах даного дослідження є доцільним, оскільки методика безпосередньо відповідає меті роботи та дає змогу емпірично дослідити психологічні механізми впливу стандартів краси, трансльованих у соціальних мережах, на формування негативного образу тіла та схильності до розладів харчової поведінки у молоді. Отримані результати

дозволяють не лише оцінити рівень медіавпливу, а й проаналізувати його взаємозв'язок з іншими психологічними чинниками, що мають значення для профілактики деструктивних харчових патернів.

Люди іноді порівнюють свою зовнішність із зовнішністю інших. Це може бути порівняння їхньої ваги, розміру тіла, форми тіла, жиру в організмі або загального вигляду [30].

У даному дослідженні для оцінки схильності до соціального порівняння зовнішності було застосовано Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) у скороченій версії. Методика спрямована на виявлення частоти та інтенсивності порівняння власної зовнішності із зовнішністю інших людей в повсякденному житті, зокрема в умовах активного впливу соціальних мереж і візуального контенту.

PACS-R ґрунтується на положеннях теорії соціального порівняння та виходить із припущення, що регулярне зіставлення себе з іншими за параметрами зовнішності є значущим психологічним чинником формування незадоволеності тілом, зниження самооцінки та розвитку деструктивних харчових установок. Особливо актуальною ця методика є для дослідження молоді, яка перебуває в постійному контакті з образами «ідеального тіла», представленими в соціальних мережах.

Скорочена версія опитувальника містить твердження, що відображають типові ситуації соціального порівняння зовнішності, зокрема під час перегляду фото та відео інших людей, спостереження за зовнішністю ровесників або публічних осіб. Респонденти оцінюють, наскільки часто вони порівнюють свою зовнішність з іншими, використовуючи шкалу Лайкерта, що дозволяє кількісно визначити рівень вираженості порівняльних тенденцій.

Використання скороченої версії PACS-R у межах даного дослідження є доцільним з огляду на оптимізацію часу обстеження та зниження навантаження на респондентів без втрати інформативності методики. Отримані показники дають змогу проаналізувати роль соціального порівняння зовнішності як психологічного механізму, що опосередковує вплив стандартів

краси соціальних мереж на формування негативного образу тіла та схильності до розладів харчової поведінки у молоді.

ВИСНОВКИ ДО 1-ГО РОЗДІЛУ

Було обґрунтовано організацію, логіку та етапи реалізації емпіричного дослідження впливу стандартів краси, трансльованих у соціальних мережах, на формування розладів харчової поведінки у молоді. Встановлено, що дослідження має комплексний характер і поєднує теоретичний та емпіричний підходи, що забезпечує всебічний аналіз проблеми з урахуванням сучасних соціокультурних умов цифровізації. Дослідження склається із трьох етапів:

На теоретико-аналітичному етапі здійснено систематизацію наукових джерел щодо феномену розладів харчової поведінки, образу тіла, механізмів соціального порівняння та медіавпливу. Це дозволило визначити ключові психологічні механізми інтеріоризації стандартів зовнішності та окреслити їх роль у формуванні деструктивних харчових установок у молодіжному середовищі. Отримані положення стали концептуальною основою для побудови емпіричної програми.

Підготовчий етап передбачав розробку структури дослідження, визначення вибірки та добір валідних і надійних психодіагностичних інструментів, що відповідають меті та завданням роботи. Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі на платформі Google Forms, що забезпечило доступність, анонімність та добровільність участі 43 респондентів віком 21-25 років.

Діагностичний етап включав використання авторської анкети та стандартизованих методик: SCOFF Questionnaire для скринінгу ризику розладів харчової поведінки, SATAQ-4R для оцінки інтеріоризації соціокультурних стандартів зовнішності та медіатиску, а також PACS-R (скорочена версія) для визначення рівня соціального порівняння зовнішності. Комплексне застосування цих інструментів дозволило дослідити як поведінкові, так і когнітивно-емоційні аспекти впливу стандартів краси на образ тіла та харчові патерни молоді.

Інтерпретаційний етап передбачав систематизацію та аналіз отриманих даних у контексті сучасних психологічних концепцій. Дослідження проведено

з дотриманням етичних принципів - добровільності, інформованої згоди, конфіденційності та анонімності.

Отже, організація та методичне забезпечення дослідження є науково обґрунтованими та відповідають сучасним вимогам до психологічних досліджень. Обрана структура, поетапність реалізації та використання валідних психодіагностичних методик створюють підґрунтя для достовірного вивчення взаємозв'язку між впливом стандартів краси соціальних мереж, образом тіла та схильністю молоді до розладів харчової поведінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАНДАРТІВ КРАСИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ФОРМУВАННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

2.1. Аналіз результатів дослідження та інтерпретація дослідження

Під час емпіричного дослідження проходили тестування особи віком 21-25 років (53,5%) та 18-20 років (37,2%), що дозволяє охарактеризувати вибірку як молодіжну, тобто таку, що перебуває на етапі активного формування ідентичності та образу тіла (див. рис. 2.1).

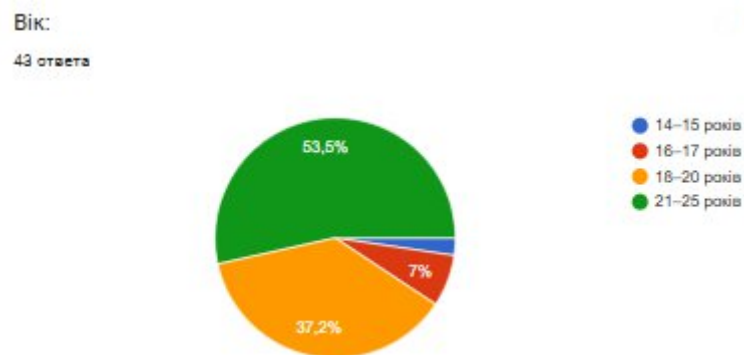


Рисунок 2.1. Вік

Гендерний розподіл засвідчив переважання жінок (83,7%) над чоловіками (16,3 %) (див. рис. 2.2), що є показовим, з огляду на вищу чутливість жіночої аудиторії до соціокультурних стандартів краси.

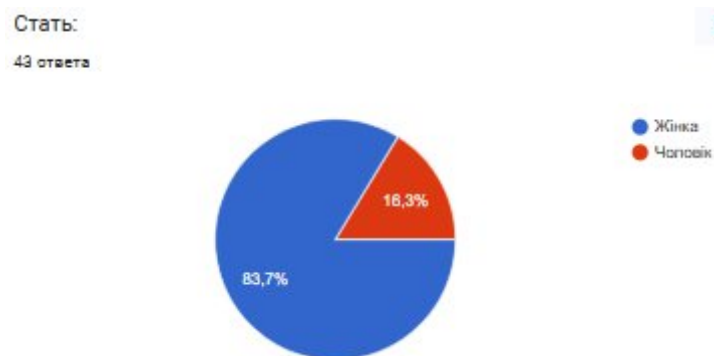


Рисунок 2.2. Стать

Щодо рівня освіти, майже половина респондентів має вищу освіту (48,8 %), що свідчить про достатній рівень рефлексивності та усвідомленості у відповідях (див. рис. 2.3).

Рівень освіти (наразі):

43 ответа

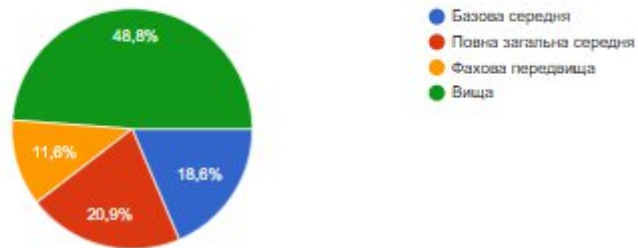
 Копирова

Рисунок 2.3. Рівень освіти (наразі)

Самооцінка матеріального становища переважно визначається як середня (60,5 %) або вище середнього (32,6 %) (див. рис. 2.4), що дозволяє припустити, що економічний чинник не є визначальним у формуванні досліджуваних тенденцій.

Самооцінка матеріального становища:

43 ответа

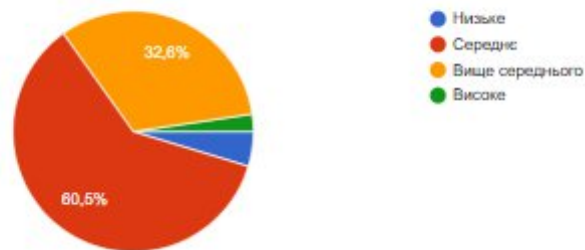
 Коп

Рисунок 2.4. Самооцінка матеріального становища

Наявність діагностованого розладу харчової поведінки підтвердили (11,6 %) респондентів, тоді як (23,3 %) не змогли однозначно відповісти (див. рис. 2.5), що свідчить про потенційну групу ризику.

Чи є у вас наразі діагностований розлад харчової поведінки?

43 ответа

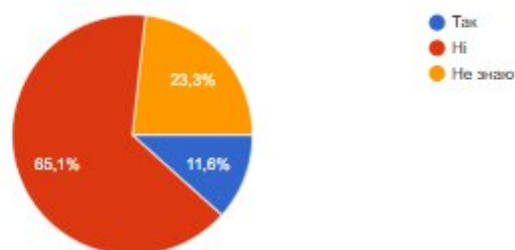


Рисунок 2.5. Чи є у Вас наразі діагностований розлад харчової поведінки?

До психолога або психотерапевта протягом останнього року зверталися лише (27,9 %) учасників (див. рис. 2.6), що може вказувати на недостатній рівень звернення по професійну допомогу.

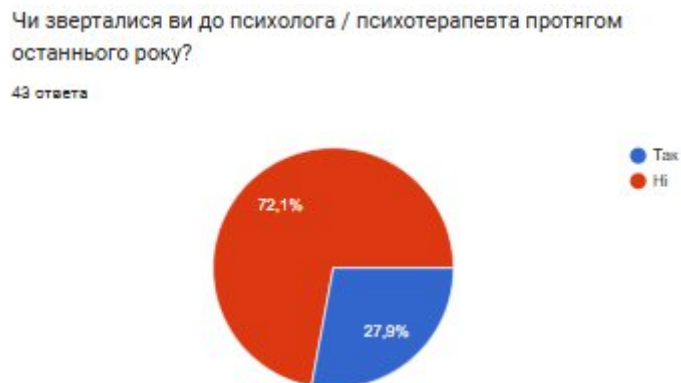


Рисунок 2.6. Чи зверталися Ви до психолога / психотерапевта протягом останнього року?

Серед соціальних мереж найпопулярнішою є Instagram (58,1 %), далі - TikTok (30,2 %) (див. рис. 2.7), що підкреслює домінування візуального контенту у медіаспоживанні молоді.



Рисунок 2.7. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь найчастіше?

Більшість респондентів проводять у соціальних мережах 2-4 години (39,5 %) або 4-6 годин на день (30,2 %) (див. рис. 8), що свідчить про високий рівень медіазалучення.

Скільки часу на день ви проводите у соціальних мережах?

Ko

43 ответа

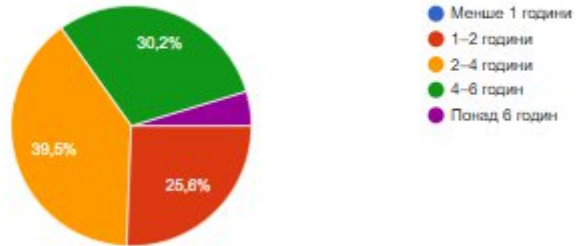


Рисунок 2.8. Скільки часу на день Ви проводите у соціальних мережах?

Контент про зовнішність і «ідеальне тіло» часто переглядають (27,9 %), інколи – (37,2 %) (див. рис. 2.9), що підтверджує регулярний контакт із стандартами краси.

Як часто ви дивитесь контент про зовнішність, фігуру або «ідеальне тіло»?

Ko

43 ответа

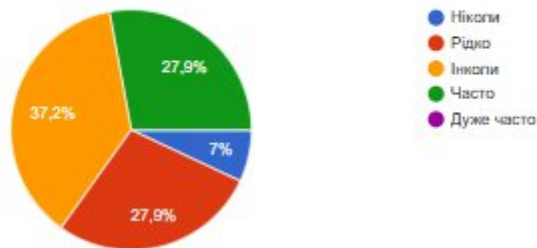


Рисунок 2.9. Як часто Ви дивитесь контент про зовнішність, фігуру або «ідеальне тіло»

Редагування фото або відео перед публікацією здійснюють рідко (39,5 %) та ніколи (30,2 %), однак (14 %) роблять це часто або завжди (див. рис. 2.10), що свідчить про наявність поведінкових проявів корекції власного образу.

Як часто ви редагуєте свої фото або відео перед публікацією?

Ko

43 ответа

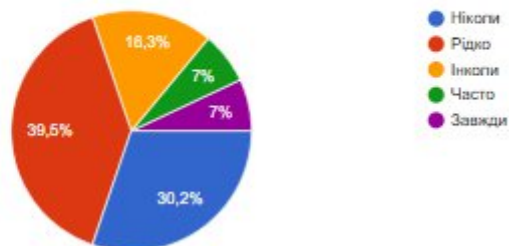


Рисунок 2.10. Як часто Ви редагуєте свої фото або відео перед публікацією?

Після перегляду контенту про красу (34,9 %) респондентів скоріше погоджуються з тим, що частіше замислюються про необхідність змінити зовнішність, а (7 %) повністю погоджуються (див. рис. 2.11), що вказує на формування когнітивної реакції на медіавплив.

1. Після перегляду контенту про красу я частіше думаю, що мені потрібно змінити свою зовнішність.

43 ответа

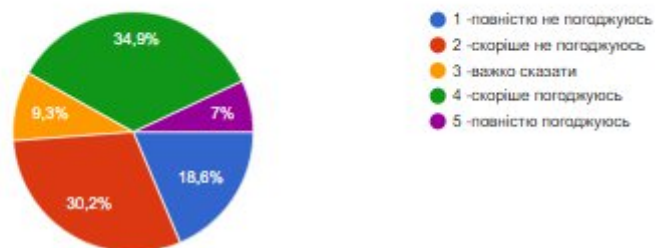


Рисунок 2.11. Після перегляду контенту про красу я частіше думаю, що мені потрібно змінити свою зовнішність

Аналогічно, (34,9 %) зазначили, що після використання соціальних мереж частіше відчують незадоволеність своїм тілом (див. рис. 2.12), що свідчить про емоційний компонент впливу.

2. Після використання соціальних мереж я частіше незадоволений(на) своїм тілом.

43 ответа

Копировати

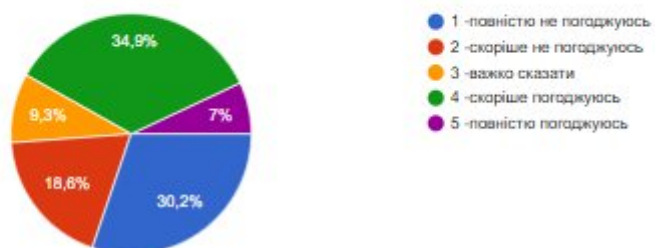


Рисунок 2.12. Після використання соціальних мереж я частіше незадоволений(на) своїм тілом

Більше половини респондентів (55,8 %) погоджуються, що уникають фото чи відео, якщо їм не подобається власний вигляд (див. рис. 2.13), що може розглядатися як поведінкова реакція на незадоволеність тілом.



Рисунок 2.13. Я уникаю фото або відео, якщо мені не подобається, як я виглядаю

(39,5 %) визнають, повністю не порівнюють свою зовнішність із блогерами або іншими користувачами соціальних мереж.

Результати дослідження саме авторської анкети демонструють взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж, експозицією стандартів краси та формуванням когнітивно-емоційних і поведінкових проявів, що можуть виступати психологічними передумовами розвитку розладів харчової поведінки у молоді.

Результати за методикою «SCOFF Questionnaire - Test for Detecting Eating Disorders» демонструють, що на питання «Чи змушували ви себе блювати, коли відчували, що переїли?» (20,9 %) респондентів відповіли «Так», тоді як (79,1 %) - «Ні». Наявність майже у п'ятої частини вибірки поведінки самовикликаного блювання є тривожним показником, оскільки це один із ключових симптомів булімічної поведінки. У контексті впливу стандартів краси соціальних мереж така відповідь може свідчити про намагання компенсувати переїдання з метою відповідності ідеалам худорлявості.

Відповіді респондентів на запитання про втрату контролю над обсягом споживаної їжі розподілилися майже порівну: (48,8 %) відповіли «Так», а (51,2 %) - «Ні». Майже половина респондентів переживає втрату контролю над харчуванням, що може свідчити про наявність епізодів компульсивного переїдання або підвищеної тривожності щодо харчової поведінки. Це вказує

на психологічну напругу у сфері контролю ваги та харчування, яка може посилюватися під впливом соціальних порівнянь у медіапросторі.

Чи нещодавно ви втратили більше шести кілограмів за 3 місяці? (18,6 %) дали позитивну відповідь, (81,4 %) - негативну. Різка втрата ваги у майже п'ятій частини вибірки може свідчити про суворі дієтичні обмеження або інші деструктивні харчові практики. У поєднанні з іншими позитивними відповідями це підвищує ризик наявності розладу харчової поведінки.

Чи вважаєте ви себе товстим, коли інші кажуть, що ви худі? (46,5 %) відповіли «Так», (53,5 %) - «Ні». Майже половина респондентів демонструє ознаки спотвореного образу тіла - ключового когнітивного симптому анорексії. Такий результат свідчить про значний рівень незадоволеності тілом і можливу інтеріоризацію нереалістичних стандартів краси, що активно транслуються у соціальних мережах.

Чи сказали б ви, що їжа домінує у вашому житті? (37,2 %) дали відповідь «Так», (62,8 %) - «Ні». Більше третини респондентів визнають надмірну зосередженість на їжі, що може свідчити про нав'язливі думки щодо харчування, ваги або контролю над тілом.

Отже, оскільки значна частина респондентів дала позитивні відповіді принаймні на два запитання, можна припустити наявність групи ризику щодо формування розладів харчової поведінки. Найбільш тривожними є показники втрати контролю над харчуванням та спотвореного образу тіла.

Отримані результати підтверджують, що інтеріоризація стандартів краси, часте соціальне порівняння та медіавплив можуть бути пов'язані з формуванням дезадаптивних харчових установок, когнітивних викривлень щодо власного тіла та поведінкових проявів, характерних для анорексії й булімії.

Результати за методикою «Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised (SATAQ-4R)» (див. дод. Д):

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок про наявність вираженого соціокультурного впливу стандартів краси, що транслуються у соціальних

мережах, на формування образу тіла та харчових установок молоді. Отримані показники свідчать про те, що значна частина респондентів інтеріоризує медійні ідеали зовнішності та здійснює регулярні соціальні порівняння, що виступає психологічним механізмом підвищення незадоволеності власним тілом.

Найбільш вираженими виявилися показники, пов'язані з визнанням ролі медіа у формуванні критеріїв привабливості: понад дві третини опитаних погоджуються з тим, що саме соціальні мережі формують уявлення про те, якою має бути «прийнятна» зовнішність. Це свідчить про високий рівень усвідомлення зовнішнього впливу, однак водночас підтверджує його інтенсивність і значущість у структурі самосприйняття молоді. Вагомими є також результати щодо соціального порівняння: близько (40-45%) респондентів часто порівнюють свою зовнішність із зовнішністю інших, зокрема медійних осіб. Майже третина зазначає, що такі порівняння впливають на їхню самооцінку. Це вказує на наявність механізму висхідного соціального порівняння, який може сприяти формуванню негативного образу тіла, підвищенню самокритики та внутрішнього напруження. Показники, що відображають відчуття соціального тиску та очікування відповідності стандартам краси, також демонструють помітну частку позитивних відповідей. Приблизно третина молоді відчуває, що від неї очікується відповідність певним тілесним нормам, а кожен п'ятий прямо зазначає про переживання тиску з боку соціальних мереж. Це створює психологічне підґрунтя для розвитку дезадаптивних стратегій контролю зовнішності, зокрема обмежувальної харчової поведінки. Водночас слід зазначити, що частина вибірки демонструє критичну позицію щодо медійних ідеалів та не пов'язує власну самооцінку із зовнішніми стандартами, що може розглядатися як захисний чинник. Проте наявність значної групи респондентів із високими показниками інтеріоризації стандартів, соціального порівняння та впливу медіа свідчить про підвищений ризик формування розладів харчової поведінки.

Отже, результати дослідження підтверджують, що стандарти краси, які активно транслуються в соціальних мережах, виступають важливим соціокультурним чинником формування образу тіла молоді та можуть опосередковано впливати на розвиток дезадаптивних харчових установок.

Результати за методикою «Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) (скорочена версія)» (див. дод. Е):

Результати PACS-R демонструють, що соціальне порівняння зовнішності є достатньо поширеним психологічним механізмом серед молоді, особливо в ситуаціях, де акцент безпосередньо робиться на тілесності (спортзал, соціальні взаємодії).

Це підтверджує, що регулярне порівняння себе з іншими може виступати медіатором впливу стандартів краси соціальних мереж на формування незадоволеності тілом, що, у свою чергу, підвищує ризик розвитку дезадаптивних харчових установок та розладів харчової поведінки.

Таким чином, отримані дані свідчать про наявність психологічного підґрунтя для формування розладів харчової поведінки під впливом інтеріоризованих стандартів краси та механізмів соціального порівняння в молодіжному середовищі.

З метою узагальнення отриманих емпіричних даних та визначення рівня сукупного психологічного ризику формування розладів харчової поведінки у молоді було доцільно побудувати інтегральний індекс ризику. Концептуально він ґрунтується на припущенні, що формування деструктивних харчових патернів є результатом взаємодії трьох ключових чинників: інтеріоризації стандартів краси (SATAQ-4R), схильності до соціального порівняння зовнішності (PACS-R) та наявності симптоматичних маркерів розладів харчової поведінки (SCOFF).

Для забезпечення коректності порівняння показники були приведені до єдиної шкали шляхом нормалізації. Середній показник за методикою SATAQ-4R становив 3,2 бала із 5 можливих, що відповідає нормованому значенню 0,64. Отриманий результат свідчить про помірно високий рівень інтеріоризації

соціокультурних стандартів зовнішності, що транслуються медіапростором. Середній показник за методикою PACS-R дорівнював 2,9 бала із 5, що відповідає нормованому значенню 0,58. Це вказує на середній рівень вираженості соціального порівняння зовнішності у повсякденних та соціально значущих ситуаціях. Частка осіб із підвищеним ризиком розладів харчової поведінки за методикою SCOFF (≥ 2 позитивні відповіді) становила 37,9%, що відповідає нормованому показнику 0,379.

Інтегральний індекс ризику було розраховано як середнє арифметичне нормованих значень:

$$I_{\text{ризик}} = 0,64 + 0,58 + 0,379 / 3 = 0,53$$

Комплексний аналіз результатів дозволяє констатувати наявність системного впливу соціокультурних чинників на формування образу тіла та харчових установок молоді.

Встановлено достатньо високий рівень визнання ролі медіа у формуванні нормативних уявлень про привабливість. Респонденти значною мірою погоджуються з тим, що саме соціальні мережі задають стандарти зовнішності, які визначають соціальну прийнятність та успішність. Середній рівень соціального порівняння демонструє, що значна частина молоді регулярно співставляє власну зовнішність із зовнішністю інших осіб, особливо в умовах соціальної взаємодії або споживання медіаконтенту. Відповідно до теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, такі процеси є базовим механізмом самопізнання, однак за умов домінування ідеалізованих медійних образів вони можуть набувати дезадаптивного характеру. Високий відсоток осіб із маркерами ризику за SCOFF свідчить про наявність когнітивних та поведінкових ознак, характерних для формування розладів харчової поведінки. Особливо показовими є відповіді, що відображають втрату контролю над харчуванням та спотворене сприйняття власної ваги, що є центральними симптомами нервової анорексії та булімії.

Інтегральний показник 0,53 підтверджує, що досліджувана вибірка перебуває у зоні помірного психологічного ризику, де медіавплив, соціальне порівняння та дезадаптивні харчові установки взаємно підсилюють один одного.

2.2. Практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу стандартів краси в соціальних мережах на харчову поведінку молоді

Як показали результати нашого дослідження, у вибірці молоді спостерігається:

1. помірно високий рівень інтеріоризації стандартів краси (SATAQ);
2. середній рівень соціального порівняння зовнішності (PACS);
3. близько третини респондентів мають підвищений ризик РХП (SCOFF);
4. інтегральний індекс ризику = 0,53 (помірно підвищений рівень).

Це свідчить про необхідність системної профілактичної роботи, спрямованої на зниження інтеріоризації медіаідеалів, формування позитивного образу тіла та розвиток психологічної стійкості.

На основі отриманих результатів визначено такі стратегічні напрями профілактичної роботи (див.дод.Ж)

На основі профілактики, доцільно розробити тренінгову програму «Реальність проти ідеалу» (див. дод. Є):

Мета програми- зниження негативного впливу стандартів краси в соціальних мережах на харчову поведінку молоді.

Цільова аудиторія- молодь 17-25 років.

Тривалість- 8 занять по 90 хвилин.

Також, на основі результатів SCOFF доцільно впроваджувати спеціалізовані профілактичні тренінги (див. рис. 20).

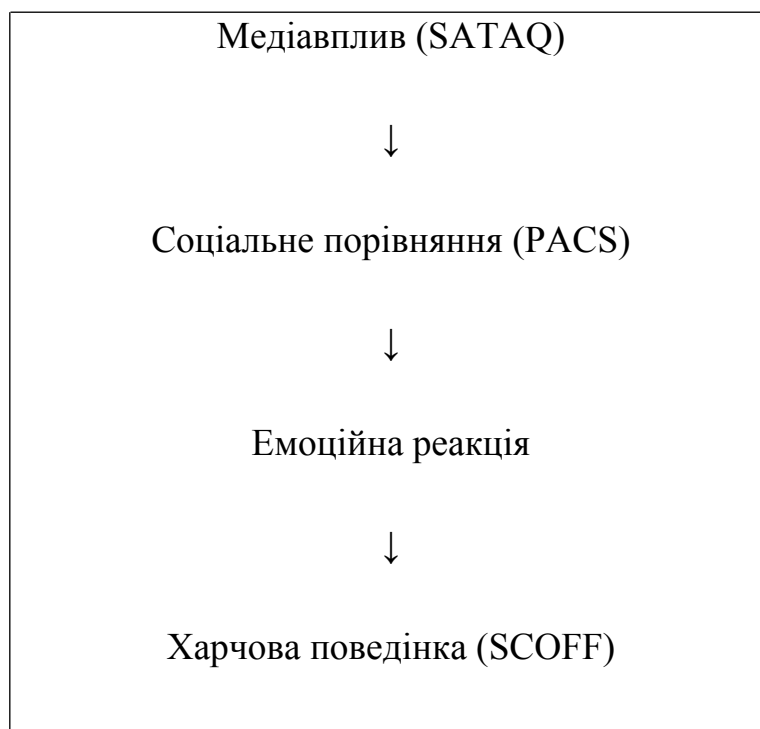


Рисунок 20. Модель втручання

Точками втручання, ми допускаємо, може бути медіаосвіта (інтеріоризація), когнітивна реструктуризація (рівень порівняння) та саме на рівні емоційної регуляції.

Які можуть бути тренінгові вправи:

1. Вправа 1: «Розбір ідеального фото»

Мета: розвінчання міфу про «природну ідеальність»

Процедура: аналіз фото до/після ретуші

Очікуваний ефект: зниження віри в медіаідеал

2. Вправа 2: «Порівняння чи саморозвиток?»

Учасники аналізують власні тригери порівняння.

Формується усвідомлення автоматичних когнітивних реакцій.

3. Вправа 3: «Щоденник харчових тригерів»

Мета: виявлення емоційних причин переїдання або обмежень.

Формується альтернатива дезадаптивним патернам.

Також, доцільно додати рекомендації до різних груп.

Для закладів освіти:

- ~ впровадження курсів медіаграмотності;
- ~ психоосвітні лекції про образ тіла;
- ~ групові тренінги з розвитку самоприйняття.

Для психологів:

- ~ ранній скринінг за SCOFF;
- ~ когнітивно-поведінкова робота з тілесною дисморфією;
- ~ формування навичок емоційної регуляції.

Для батьків:

- ~ уникати коментарів щодо ваги;
- ~ не транслювати культ дієт;
- ~ формувати позитивне ставлення до тіла.

Очікувані результати впровадження програми, передбачають низьку інтеріоризацію стандартів, усвідомлене соціальне порівняння та зниження ризику РХП на 10-15%.

Отже, отримані результати дослідження свідчать про наявність помірно підвищеного рівня психологічного ризику формування розладів харчової поведінки серед молоді під впливом стандартів краси в соціальних мережах. Профілактична робота має бути комплексною, поєднувати медіаосвіту, психологічні тренінги, розвиток самоприйняття та формування здорових стратегій емоційної регуляції.

Системне впровадження запропонованої програми дозволить знизити інтеріоризацію нереалістичних стандартів, послабити деструктивні механізми соціального порівняння та попередити розвиток розладів харчової поведінки у молодіжному середовищі.

Також проходжу навчання на платформі Psy Brain за напрямом «Психологія харчування», що безпосередньо пов'язано з темою нашого дослідження. У межах цього навчання розглядаються психологічні чинники харчової поведінки, вплив емоційного стану на ставлення до їжі, особливості формування образу тіла, а також механізми виникнення незадоволеності власною зовнішністю. Отримані знання дають змогу глибше зрозуміти, як

соціальні мережі, ідеалізовані образи тіла та сучасні стандарти краси можуть впливати на самооцінку молоді, сприяти появі тривожності щодо зовнішності та підвищувати ризик формування порушень харчової поведінки.

ВИСНОВКИ ДО 2-ГО РОЗДІЛУ

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що стандарти краси, трансльовані соціальними мережами, виступають значущим соціально-психологічним фактором формування ризику розладів харчової поведінки у молоді.

Інтеріоризація медіаідеалів зовнішності створює підґрунтя для посилення соціального порівняння, що, у свою чергу, знижує задоволеність тілом та підвищує ймовірність виникнення деструктивних харчових стратегій. Виявлений інтегральний ризик свідчить про необхідність розробки профілактичних та психоосвітніх програм, спрямованих на формування критичного ставлення до медіаконтенту, розвиток позитивного образу тіла та зміцнення психологічної стійкості молоді.

Отже, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що вплив стандартів краси у соціальних мережах є вагомим чинником формування розладів харчової поведінки та обґрунтовують актуальність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного емпіричного дослідження впливу стандартів краси, трансльованих у соціальних мережах, на формування розладів харчової поведінки у молоді було сформульовано такі висновки:

Дослідження здійснювалося поетапно:

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми впливу стандартів краси соціальних мереж на формування розладів харчової поведінки молоді.

На другому етапі розроблено програму дослідження, визначено вибірку респондентів та підібрано психодіагностичний інструментарій.

Третій етап передбачав проведення онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms із використанням авторської анкети та методик SCOFF Questionnaire, SATAQ-4R і PACS-R.

На четвертому етапі здійснювалася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, а також формулювання висновків і практичних рекомендацій щодо профілактики негативного впливу стандартів краси соціальних мереж на харчову поведінку молоді.

У дослідженні взяли участь 43 респонденти, переважно віком 21-25 років, більшість із яких - жінки. Встановлено, що соціальні мережі активно використовуються щоденно, а найбільш популярними є Instagram і TikTok - платформи з вираженим візуальним контентом. Значна частина учасників регулярно переглядає матеріали, пов'язані з «ідеальним тілом», а також редагує власні фото перед публікацією, що свідчить про підвищену значущість тілесної самопрезентації.

Результати за методикою SATAQ-4R продемонстрували помірно високий рівень інтеріоризації стандартів краси. Частина молоді визнає вплив медіа на оцінку власної зовнішності та відчуває тиск відповідати певним нормам привабливості. Це вказує на залежність самооцінки від соціально наві'язаних тілесних ідеалів. За PACS-R виявлено середній рівень соціального порівняння зовнішності. Респонденти схильні порівнювати своє тіло як у

реальному житті, так і в соціальних мережах, причому такі порівняння впливають на самооцінку та рівень задоволеності власною зовнішністю. Скринінг за SCOFF показав, що близько третини учасників мають підвищений ризик розладів харчової поведінки (дві і більше позитивні відповіді). Частина молоді демонструє втрату контролю над харчуванням, надмірну зосередженість на вазі та домінування думок про їжу, що свідчить про наявність симптоматичних маркерів.

Побудований інтегральний індекс ризику підтвердив наявність взаємозв'язку між інтеріоризацією стандартів краси, частотою соціального порівняння та ризиком формування розладів харчової поведінки. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу: стандарти краси в соціальних мережах виступають значущим чинником формування негативного образу тіла та дезадаптивних харчових установок у молоді.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу стандартів краси в соціальних мережах на харчову поведінку молоді. Запропоновано тренінгову програму «Реальність проти ідеалу», спрямовану на розвиток критичного сприйняття медіаконтенту, зниження рівня соціального порівняння та формування позитивного образу тіла.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: дис. Д-ра псих. Наук: 19.00.01. *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2019. 398 с.*
2. Гегель Г. Наука логіки. Енциклопедія філософський наук. Мала логіка. *Київ: Ліра-К. 2023. 373 с.*
3. Гірняк Г. С., Чжан Ліфан. Стрес як чинник виникнення розладів харчової поведінки особистості. Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (2-3 черв. 2022 р., м. Тернопіль). *Тернопіль : Університетська думка. 2022. С. 83-86.*
4. Грицюк В. Розлади харчової поведінки сучасної молоді в умовах війни. Актуальні проблеми психічного здоров'я : зб. наук. праць (за матеріалами Всеукр. студ. інтернет-конф., 25 трав. 2023 р.) / редкол.: К. Гавриловська та ін. *Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2023. С. 116-120.*
5. Данилова Т. В., Гоян І. М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Humanitarian studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy. 2021. Vol. 12. № 4. С. 118-124.*
6. Калина Д.Р. Вплив соціальних мереж і нав'язаних стандартів зовнішності на розвиток розладів харчової поведінки серед молоді. *Одеса Національний Університет [електронне видання] . 2026. С.*
7. Кириленко М.І. Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси. *Фармацевт-практик . 2019. № 5. С. 46.*
8. Ковальова В. В., Хавіна І. В. Психологічні аспекти порушень харчової поведінки. Наукова школа академіка І. А. Зязюна у працях його соратників та учнів : матеріали IX науково-практичної конференції 22-23 травня 2025 року / заг. ред. Романовського О. Г. ; МОН України, НАПНУ, Нац.

техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т» [та ін.]. - *Харків : НТУ «ХПІ»*. 2025. С. 138-139

9. Пашко Т. А. Сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку з різним типом харчової поведінки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. № 5. С.206-219.

10. Сінельнікова М. В. Зміна уявлень про красу в епоху інтернет-мереж. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2025. С. 154-159.

11. Теслюк В. М., Кулібаба Т. В. Особливості харчової поведінки жінок. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. Issue 27. Part 3. P. 3-7.

12. Урбанович А.М., Ланюш Ф.В. Роль греліну та серотоніну в контролі харчової поведінки у хворих на ожиріння та цукровий діабет 2-го типу. *Міжнародний ендокринологічний журнал*. 2020. Vol. 16, No. 2. С. 145-151.

13. Шеремета С.Р. Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. *Габітус* . 2023. Вип. 47. С. 209-214.

14. Щербина В. М. Психологічні причини порушень харчової поведінки в молоді. *Perspectives of contemporary science: theory and practice : матеріали 12-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (13-15 січ. 2025 р., м. Львів, Україна)*. Львів : SPC «Sci-conf.com.ua». 2025. С. 919-922.

15. Ancis J. R. The age of cyberpsychology: *An overview. Technology, Mind, and Behavior*. 2020. Vol. 1, № 1. DOI: 10.1037/tmb0000009.

16. Bodroža B., Obradović V., Ivanović S. Active and Passive Selfie-Related Behaviors: Implications for Body Image, Self-Esteem and Mental Health. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2022. Vol. 16. No. 2. Article 3.

17. Boers E., Afzali M. H., Newton N., Conrod P. Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA Pediatrics*. 2019. Vol. 173, № 9. P. 853-859.

18. Broughton C. Hidden in Plain Sight: The Double Standard of Aging. Scope: (Art and Design). 2021. Vol. 22. P. 167-174.
19. Dahlgren C. L., Borgen C. S., Kvaalem I. L., Wenersberg A. L., Wisting L. Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*. 2024. P. 13. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40337-024-00992-3.pdf> (дата звернення: 11.02.2026).
20. Danylova T. The modern-day feminine beauty ideal, mental health, and Jungian archetypes. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2020. Vol. 3. № 1. P. 38-44. DOI: <http://doi.org/10.32437/mhgj.v3i1.99>.
21. Dimitrov D., Kroumpouzou G. Beauty Perception: A Historical and Contemporary Review. *Clinics in Dermatology*. 2023. Vol. 41. No. 1. P. 33-40.
22. Fioravanti G., Bocci Benucci S., Ceragioli G., Casale S. How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies. *Adolescent Research Review*. 2022. Vol. 7. No. 3. P. 419-458.
23. Gulman's G. «The Great Depresh», social media influence: You can make joke on depression without insulting. *The Science Times*. 2019. URL: <https://www.sciencetimes.com/articles/24079/20191016/gary-gulmans-the-great-depreh-you-can-make-joke-on-depression-without-insulting.htm> (дата звернення: 10.02.2026).
24. Jain P., Lal R., Raina G.S. Portrayal of Characters in a Hindi Film and Audience-Reaction: A Discourse Analysis. *IIS University Journal of Arts*. 2023. Vol. 12. No. 1&2. P. 362-377.
25. Johnson J. Global digital population as of January 2021. *Statista*. 2021. URL: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/> (дата звернення: 09.02.2026).
26. Lim D. Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised in Asian Americans : electronic thesis. *Loma Linda University*. 2018. 72 p.

27. Lowe-Calverley E., Grieve R. Do the Metrics Matter? An Experimental Investigation of Instagram Influencer Effects on Mood and Body Dissatisfaction. *Body Image*. 2021. Vol. 36. P. 1-4.
28. Morgan J. F., Reid F., Lacey J. H. SCOFF Questionnaire - Test for Detecting Eating Disorders. URL: <https://www.rightdecisions.scot.nhs.uk/media/go5jp0zr/scoff-questionnaire.pdf> (дата звернення: 09.02.2026).
29. Qing A. Risk of depression grows with more time spent on Facebook: NTU study. *The Straits Times*. 2021. URL: <https://www.straitstimes.com/singapore/risk-of-depression-grows-with-more-time-spent-on-facebook-ntu-study> (дата звернення: 11.02.2026).
30. Schaefer L. M., Thompson J. K. The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors*. 2014. Vol. 15, Issue 2. URL: <https://scales.arabpsychology.com/s/physical-appearance-comparison-scale-revised-pacs-r/> (дата звернення: 09.02.2026).
31. Sharman A. Nothing Tastes as Good as Skinny Feels: The Damaging Consequences of 2000s Diet Culture. 2023. URL: <https://www.thenewfeminist.co.uk/2023/08/nothing-tastes-as-good-as-skinny-feelsthe-damaging-consequences-of-2000s-diet-culture/> (дата звернення: 09.02.2026).
32. Suhag K., Rauniyar S. Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. *Cureus*. 2024. Vol. 16, № 4. P. 11. DOI: 10.7759/cureus.58674.
33. The Oxford handbook of cyberpsychology / ed. by A. Attrill-Smith, C. Fullwood, M. Keep, D. J. Kuss. *Oxford : Oxford University Press*. 2019. 784 p.
34. Timraz J., Samman R., Hashim S.N., Khan S. The Dual Impact of Social Media: Evolving Beauty Perceptions and Cosmetic Procedure Practices among Patients and Providers. *Journal of Medicine and Life*. 2024. Vol. 17. No. 12. P. 1036-1041.
35. Vincente-Benito I., Ramírez-Durán M.D.V. Influence of Social Media Use on Body Image and WellBeing among Adolescents and Young Adults: A

Systematic Review. *Journal of Psychosocial Nursing Mental Health Services*. 2023. Vol. 61. No. 4. P. 1-8.

36. Xie Z. The Influence of Social Media on Perception of Body Image and Beauty Standards on Young People. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*. 2024. Vol. 4. P. 143-148.

ДОДАТКИ*Додаток А***Авторська анкета**

I Блок. Соціально-демографічні дані.

1.Вік:

14-15 років

16-17 років

18-20 років

21-25 років

2.Стать:

Жінка

Чоловік

3.Рівень освіти (наразі):

Базова середня

Повна загальна середня

Фахова передвища

Вища

4.Самооцінка матеріального становища:

Низьке

Середнє

Вище середнього

Високе

5.Чи є у вас наразі діагностований розлад харчової поведінки?

Так

Ні

Не знаю

6.Чи зверталися ви до психолога / психотерапевта протягом останнього року?

Так

Ні

II Блок. Використання соціальних мереж

1.Якими соціальними мережами ви користуєтесь найчастіше?

Instagram

TikTok

YouTube

Snapchat

Facebook

2.Скільки часу на день ви проводите у соціальних мережах?

Менше 1 години

1-2 години

2-4 години

4-6 годин

Понад 6 годин

3. Як часто ви дивитесь контент про зовнішність, фігуру або «ідеальне тіло»?

Ніколи

Рідко

Інколи

Часто

Дуже часто

4. Як часто ви редагуєте свої фото або відео перед публікацією?

Ніколи

Рідко

Інколи

Часто

Завжди

III Блок. Вплив стандартів краси та образ тіла

Інструкція. Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому досвіду. Анкетування є анонімним.

Для тверджень використовується шкала:

1 - повністю не погоджуюсь

2 - скоріше не погоджуюсь

3 - важко сказати

4 - скоріше погоджуюсь

5 - повністю погоджуюсь

1. Після перегляду контенту про красу я частіше думаю, що мені потрібно змінити свою зовнішність.

2. Після використання соціальних мереж я частіше незадоволений(на) своїм тілом.

3. Я уникаю фото або відео, якщо мені не подобається, як я виглядаю.

4. Я часто порівнюю свою зовнішність із блогерами або іншими користувачами соцмереж.

Додаток Б

SCOFF Questionnaire - Test for Detecting Eating Disorders

Опитувальник SCOFF, розроблений дослідниками Медичної школи лікарні Святого Георгія, є валідним та надійним інструментом скринінгу для виявлення розладу харчової поведінки. Питання зосереджені на деяких ключових характеристиках анорексії та булімії.

1. Чи змушували ви себе блювати, коли відчували, що переїли?

Так

Ні

2. Чи хвилюєтеся ви, що втратили контроль над тим, скільки їсте?

Так

Ні

3. Чи нещодавно ви втратили більше шости кілограми за 3 місяці?

Так

Ні

4. Чи вважаєте ви себе товстим, коли інші кажуть, що ви худий?

Так

Ні

5. Чи сказали б ви, що їжа домінує у вашому житті?

Так

Ні

Інтерпретація результатів

Якщо ви відповісте «Ні» на кожне запитання, тест показує, що у вас немає розладу харчової поведінки. Якщо ви все ще вважаєте, що у вас може бути розлад харчової поведінки, зверніться до лікаря.

Якщо ви відповісте «Так» на 1 запитання, а на решту відповісте «Ні», тест показує, що у вас немає розладу харчової поведінки. Однак він припускає, що у вас можуть бути деякі проблеми з їжею або сприйняттям вашого тіла. Якщо ви сумніваєтеся, чи є у вас розлад харчової поведінки, зверніться до лікаря.

Якщо ви відповіли «Так» принаймні на 2 запитання, тест показує, що у вас може бути нервова анорексія або нервова булімія. Це не діагноз, але можливо, що у вас розлад харчової поведінки, який потребує подальшого обстеження кваліфікованим медичним працівником. Будь ласка, зверніться до лікаря.

Додаток В

Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 Revised (SATAQ-4R)

Методика SATAQ-4R розроблена для оцінювання впливу соціокультурних чинників на формування уявлень про зовнішність, зокрема інтерналізації стандартів краси, тиску з боку медіа та соціального порівняння зовнішності. Опитувальник широко застосовується в дослідженнях, присвячених образу тіла, впливу медіа, соціальних мереж та ризику розвитку розладів харчової поведінки у підлітків і молоді.

Методика є валідованою для різних вікових груп (підлітки, студенти, дорослі) та активно використовується в сучасних емпіричних дослідженнях у галузі клінічної, соціальної та медіапсихології.

Інструкція. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки Ви з ним погоджуєтесь.

Шкала відповідей:

- 1 - повністю не погоджуюсь
- 2 - скоріше не погоджуюсь
- 3 - важко сказати
- 4 - скоріше погоджуюсь
- 5 - повністю погоджуюсь

Твердження:

1. Я хотів(ла) б виглядати так, як люди, яких вважають привабливими в соціальних мережах.
2. Ідеали краси, які я бачу в медіа, впливають на те, як я оцінюю свою зовнішність.
3. Я намагаюся відповідати стандартам зовнішності, популярним у соціальних мережах.
4. Для мене важливо мати зовнішність, схожу на медійні образи.
5. Я відчуваю тиск виглядати певним чином через соціальні мережі.
6. Медіа формують уявлення про те, як людина має виглядати, щоб бути прийнятою.
7. Соціальні мережі створюють відчуття, що моя зовнішність недостатньо хороша.
8. Я відчуваю, що від мене очікують відповідності певним стандартам краси.
9. Я часто порівнюю свою зовнішність із зовнішністю інших людей.
10. Я порівнюю своє тіло з тілами людей у соціальних мережах.
11. Такі порівняння зазвичай впливають на мою самооцінку.
12. Я звертаю увагу на зовнішність інших, щоб оцінити власну.

Додаток Г

Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) (скорочена версія)

Інструкція. Люди іноді порівнюють свою фізичну зовнішність із зовнішністю інших. Це може бути порівняння їхньої ваги, розміру тіла, форми тіла, жиру в тілі або загального вигляду. Подумайте про те, як ви зазвичай порівнюєте себе з іншими, будь ласка, скористайтеся наступною шкалою, щоб оцінити, як часто ви робите такі порівняння.

- 1 - Ніколи
- 2 - Рідко
- 3 - Іноді
- 4 - Часто
- 5 - Завжди

Твердження:

1. Коли я перебуваю на людях, я порівнюю свою зовнішність із зовнішністю інших.
2. Коли я зустрічаю нову людину (тієї ж статі), я порівнюю розмір свого тіла з розміром її/її тіла.
3. Коли я на роботі чи в школі, я порівнюю форму свого тіла з формою тіла інших.
4. Коли я перебуваю на людях, я порівнюю свій жир з жиром інших.
5. Коли я купую одяг, я порівнюю свою вагу з вагою інших.
6. Коли я на вечірці, я порівнюю форму свого тіла з формою тіла інших.
7. Коли я з друзями, я порівнюю свою вагу з вагою інших.

8. Коли я перебуваю на людях, я порівнюю розмір свого тіла з розміром тіла інших.

9. Коли я з друзями, я порівнюю розмір свого тіла з розміром тіла інших.

10. Коли я їм у ресторані, я порівнюю свій жировий відсоток з жировим відсотком інших.

11. Коли я в спортзалі, я порівнюю свою зовнішність із зовнішністю інших.

Додаток Д

Таблиця 2.1.

Таблиця результатів SATAQ-4R у відсотках

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Бажання виглядати як медійні люди	23,3	11,6	27,9	23,3	14
2	Ідеали впливають на оцінку зовнішності	23,3	8,3	14	41,9	11,6
3	Намагаюся відповідати стандартам	27,9	20,9	27,9	20,9	≈2
4	Важливо бути схожим на медіаобраз	32,6	34,9	20,9	11,6	≈0
5	Відчуваю тиск	34,9	14	25,6	20,9	≈0
6	Медіа формують критерії прийнятності	14	≈0	14	30,2	41,9
7	Соцмережі знижують задоволеність	20,9	23,3	25,6	23,3	7
8	Очікування відповідності стандартам	20,9	27,9	20,9	20,9	9,3
9	Часто порівнюю зовнішність	23,3	11,6	20,9	23,3	20,9
10	Порівнюю тіло з іншими	20,9	18,6	14	20,9	25,6
11	Порівняння впливають на самооцінку	25,6	18,6	18,6	18,6	18,6
12	Оцінюю себе через інших	25,6	14	18,6	23,3	20,9

Додаток Е

Таблиця 2.2.

Таблиця результатів PACS-R

№	Твердження	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
1	Коли я перебуваю на людях, порівнюю свою зовнішність із зовнішністю інших	23,3	16,3	30,2	16,3	14
2	Коли я зустрічаю нову людину, порівнюю розмір свого тіла з її тілом	27,9	18,6	20,9	16,3	16,3
3	У школі/на роботі порівнюю форму свого тіла з формою тіла інших	30,2	23,3	20,9	16,3	9,3
4	На людях порівнюю свій жир із жиром інших	48,8	9,3	18,6	14	11,6
5	Купуючи одяг, порівнюю свою вагу з вагою інших	44,2	14	9,3	20,9	11,6
6	На вечірці порівнюю форму свого тіла з формою тіла інших	30,2	20,9	9,3	20,9	18,6
7	З друзями порівнюю свою вагу з вагою	39,5	18,6	18,6	14	9,3

	інших					
8	На людях порівнюю розмір свого тіла з розміром тіла інших	32,6	14	23,3	20,9	9,3
9	З друзями порівнюю розмір свого тіла з розміром тіла інших	34,9	20,9	20,9	9,3	14
10	У ресторані порівнюю свій жировий відсоток із жировим відсотком інших	51,2	16,3	14	11,6	7
11	У спортзалі порівнюю свою зовнішність із зовнішністю інших	11,6	18,6	23,3	23,3	23,3

Додаток Є

Таблиця 2.4.

Структура програми

№	Тема заняття	Зміст	Методи
1	Соціальні мережі та психіка	Як працюють алгоритми та фільтри	Міні-лекція, дискусія
2	Механізми соціального порівняння	Чому ми порівнюємо себе з іншими	Вправа «Соціальне дзеркало»
3	Ідеали краси та їх історична змінність	Деконструкція «нормативного тіла»	Аналіз зображень
4	Формування образу тіла	Самосприйняття та тілесна ідентичність	Вправа «Лист своєму тілу»
5	Емоційна регуляція	Альтернативи «заїданню» стресу	Техніки майндфулнес
6	Самооцінка та цінності	Внутрішні джерела самоцінності	Ціннісна карта
7	Цифрова гігієна	Контроль медіаспоживання	План цифрового балансу
8	Закріплення результатів	Підсумкова рефлексія	Групове обговорення

Додаток Ж

Таблиця 2.1.

Напрями профілактики

Напрямок	Мета	Очікуваний результат
Розвиток	Формування	Зниження інтеріоризації

медіаграмотності	критичного ставлення до контенту	стандартів краси
Робота з образом тіла	Підвищення рівня самоприйняття	Зменшення тілесної незадоволеності
Зниження соціального порівняння	Усвідомлення механізмів порівняння	Підвищення стабільності самооцінки
Розвиток емоційної регуляції	Формування здорових способів подолання стресу	Зниження ризику дезадаптивної харчової поведінки