

Міністерство освіти та науки України
Український католицький університет
Факультет суспільних наук

Кафедра соціології

Дипломна робота на тему:

**Вплив уявлень дівчат-підлітків про красиве тіло на ставлення до діт,
спрямованих на схуднення**

Виконала студентка 4 курсу
бакалаврату за спеціальністю
«Соціологія», групи – ССО-18 Б
Титус Вікторія Олегівна

Науковий керівник:
кандидат соціологічних наук
доцент кафедри соціології
Погоріла Н.

Підпис: 

Львів 2022

Зміст

Вступ	3
Теоретичний розділ	7
1.1. Підрозділ “огляд теорій”: вивчення сприйняття тіла в суспільстві.....	7
1.1.1. Теоретичні підходи вивчення сприйняття тіла: «культурне тіло» як частина Я-тілесного	7
1.1.2. Теоретичні підходи вивчення сприйняття тіла: образ тіла як частина соціального тіла.....	11
1.1.3. Самооцінка як важливий компонент у сприйнятті тіла.....	18
1.2. Концептуальний підрозділ: сприйняття стандартів красивого тіла	20
та дієт, спрямованих на схуднення.....	20
Методологічний розділ	29
2.1. Польовий етап дослідження.....	31
2.2. Характеристика респонденток.....	32
2.3. Коротко про інструментарій дослідження	33
2.4. Як відбувався аналіз даних?	35
Емпіричний розділ	37
3.1. Уявлення про красиве тіло у дівчат-підлітків.....	37
3.2. Харчування, спрямоване на схуднення	43
3.3. Вплив соціокультурних стандартів тіла на сприйняття дієт, спрямованих на схуднення	49
Висновки	53
Список джерел та наукової літератури	
Додатки	

Вступ

Актуальність теми

Для кожної історичної епохи властиві свої стандарти краси, зокрема красивого жіночого тіла, з якими себе невимушено порівнювали і до яких прагнули. Сучасність не є виключенням. Вона диктує власні нормативні образи тіл, створює та масово поширює методи, якими людина може досягти цього створеного стандарту. Одним із найпопулярніших методів є дієти, що передбачають не лише відмову від шкідливих продуктів, але й зменшення добової норми калорій, подекуди значне. Стереотипно чи ні, до найбільш вразливої групи прихильників «ідеального тіла» відносять саме молодих дівчат та дівчат-підлітків, які попри фізіологічні зміни, готові обмежувати свій раціон для досягнення змодельованого соціального стандарту красивого тіла. У цій роботі, спираючись на розглянуті теоретичні концепції тіла, окреслено три основні рупори соціокультурних норм про красиве тіло – сім'я, однолітки та контент соціальних мереж, на підставі уявлень яких дівчат-підлітків можуть формувати власне бачення привабливого тіла та, відповідно, приймати ті чи інші дії задля його досягнення. Поряд із цим варто згадати, що підлітки, згідно із теоретичною Сесіл Хелман, що є ключовою для цієї роботи та подальшого аналізу, схильні як і приймати цей сконструйований образ тіла та поширені методики схуднення, так і відхиляти їх. Саме тому для початку, щоб зрозуміти, яке ставлення до дієт, спрямованих на схуднення, формують соціокультурні норми про красиве тіло для дівчат-підлітків, потрібно зрозуміти що у їхньому уявленні є «красиве тіло», які методи схуднення готові застосовувати (фокус у роботі зосереджено саме на дієтах) та, відповідно, до якого/яких окреслених рупорів, схильні підлітки дослуховуватись. Тільки окресливши цю «норму», можна зрозуміти яке у дівчат-підлітків ставлення до дієт, а радше – що вони сподіваються отримати натомість, якщо практикуватимуть їх: почнуть любити

себе та своє тіло, а, відповідно, відчуватимуть себе впевненіше чи отримати прихильність оточення? Можливо і те, і те. Можливо ще щось.

Потрібно також врахувати таке явище як самооцінка. Звичайно, що вона впливає на самосприйняття дівчини-підлітка її зовнішності та тіла, а, відповідно, може впливати на загострення потреб відчувати себе впевненіше та ще більше прагнути схвального ставлення зі сторони Інших, що своєю чергою відтворюватиметься на більш радикальних діях, спрямованих на схуднення – строгі дієти (можливо й голодування) та інтенсивні тренування.

Дослідницьке питання: яке ставлення до дієт, спрямованих на схуднення, формують соціокультурні норми про красиве тіло для дівчат-підлітків?

Об’єкт за проблемою: формування ідентичності образу власного тіла та поняття про дієти, спрямовані на схуднення

Об’єкт за носієм проблеми: дівчата-підлітки

Предмет дослідження: ставлення до дієт, спрямованих на схуднення

Мета дослідження: з’ясувати, яке ставлення до дієт, спрямованих на схуднення, формують соціокультурні норми про красиве тіло для дівчат-підлітків?

Завдання 1: дослідити теоретичний підхід «культурного тіла» як частини Я-тілесного.

Завдання 2: дослідити теоретичний підхід образу тіла як частини соціального тіла.

Завдання 3: дослідити поняття «самооцінки» як важливого компоненту у вивченні сприйняття тіла.

Завдання 4: дослідити уявлення дівчат-підлітків про красиве тіло, основними рупорами яких є сім'я, однолітки та контент соціальних мереж.

Завдання 5: дослідити вплив соціокультурних норм про красиве тіло на ставлення до дієт, спрямованих на схуднення, як до методу, що допоможе у повноцінному прийнятті власного тіла.

Завдання 6: дослідити вплив соціокультурних норм про красиве тіло на ставлення до дієт, спрямованих на схуднення, як до методу, що допоможе отримати прихильність Інших.

Гіпотеза 1: сім'я, однолітки та контент соцмереж, що споживають дівчата-підлітки, транслиують схожі соціокультурні уявлення про красиве тіло.

Гіпотеза 2: чим більше критичне сприйняття дівчат-підлітків власного тіла, тим більше обмежуючі дієти та радикальні дії, спрямовані на схуднення, вони практикують.

Гіпотеза 3: дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як важлива складова повноцінного прийняття свого тіла.

Гіпотеза 4: дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як спосіб сподобатись Іншим.

Емпірична база: сім глибинних напівструктурованих інтерв'ю

Дипломна робота складається з: вступу, трьох розділів: теоретичний розділ, що складається з двох підрозділів: «огляд теорій» та «концептуальний підрозділ»; методологічний розділ та емпіричний розділ; висновків, списку джерел та наукової літератури, який налічує 14 позицій, та 3 додатків. Всього 56 сторінок основного тексту.

Теоретичний розділ

1.1. Підрозділ “огляд теорій”: вивчення сприйняття тіла в суспільстві

У цьому розділі розглядаються два підходи Я-концепції (self-concept), які безпосередньо стосуються тіла та його сприйняття в суспільстві: у першому підході ключовим поняттям постає «культурне тіло», яке є частиною Я-Тілесного; у другому – це поняття «образ тіла» (body image), який відносять до соціального тіла. Також теоретично розглядається поняття «самооцінки» як важливого компонента у контексті сприйняття тіла.

1.1.1. Теоретичні підходи вивчення сприйняття тіла: «культурне тіло» як частина Я-тілесного

Коротко про структуру Я-концепції

Вплив соціальних структур та культури на формування людини, як ідентичності, ґрунтовно вивчається теоретиками соціальної структури та особистості. Головним ракурсом пізнання соціальної ідентичності та самоідентичності конкретної людини є її соціальні зв'язки та позиції у певній соціальній групі та суспільстві, та як ці позиції та стосунки впливають на її самість та ідентичність. Саме звідси виводиться поняття Я-концепції, яке «стосується всіх наших думок та почуттів щодо самих себе.» [3, с.126]

Жодне наукове видання не дало сталого визначення терміну «Я-концепція» і поки немає чітко виробленого принципу вивчення цього поняття. Саме тому концепція часто переплітається та/або трактується співзвучними поняттями, такими як: «самосвідомість», «самостворення», «самооцінка», «самопізнання», «образ Я». [1, с.108].

Найбільш комплексну побудову виводить Р. Бернс, в якій «він пропонує розглядати Я-концепцію як динамічну сукупність установок, спрямованих на самого себе». [1, с.109]

Автор у фундамент структури концепції закладає наступні компоненти:

- когнітивний, в центрі якого розглядають образ Я;
- афективний компонент, який спрямовує свій фокус в основному на самооцінку конкретного індивіда;
- поведінковий, який передбачає можливість образу Я і самооцінці впливати на конкретну соціальну дію/взаємодію та/або поведінкову реакцію індивіда.

Кожен з цих компонентів Я-концепції може бути представлений у трьох вимірах:

- реальне Я - «Я - насправді»;
- соціальне Я - «Я - очима Інших»;
- ідеальне Я - «яким би Я хотів бути».

Своєю чергою кожна із вище зазначених моделей (вимірів) поділяється на:

- Я-психічне;
- Я-тілесне;
- Я-соціальне. [4, с.32-39]

Хоча й тілесному-Я не приділяють так багато уваги, як іншим складовим Я-концепції, М. О. Мдивані наголошує, що це є автономна структура, яка має свою природу та специфіку розвитку, тому, як і Я-соціальне та Я-психологічне, складається із когнітивної, поведінкової та афективної складових. [8, с.111-113] Якщо брати загальноприйнятий контекст стосовно Я-тілесного, авторка зазначає, що це «уявлення особистості про свої тілесні

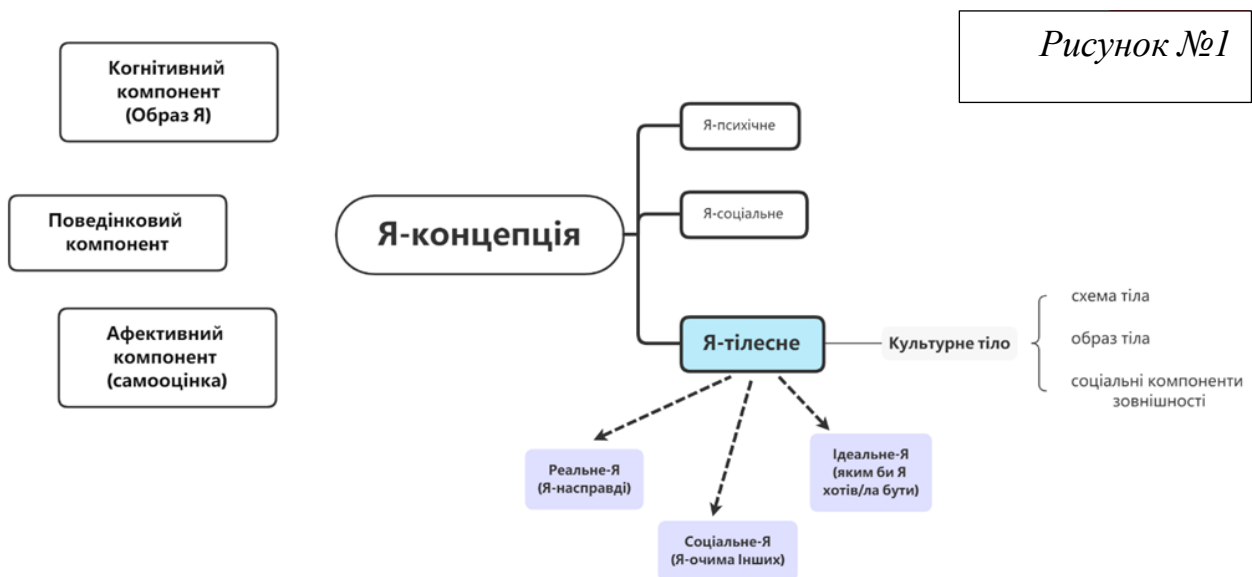
параметри, власну привабливість» [1, с.103]. Своєю чергою сформовані уявлення про власне тіло та його привабливість впливає на формування уявлення про власне Я [1, с.103].

Культурне тіло: вплив когнітивного та поведінкового компоненту

Аналізуючи, вплив *когнітивного компонента на тілесне-Я*, авторка виділяє фізичний образ Я, який, на її думку, співвідноситься із «культурним тілом». Це поняття об'єднує:

- образ тіла – складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок, представлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і з функціями тіла;
- схему тіла – інтегральний фізіологічний сенсомоторний еквівалент тіла в корі головного мозку. Цей компонент враховує фізіологічні людські особливості;
- соціальні компоненти зовнішності – одяг, макіяж, зачіска. [1, с.108-109]

Об'єднуючи всі ці поняття в один, Л. Абсалямова наголошує, що тілесне-Я формується не лише під впливом біологічних та фізіологічних рушіїв. Провідне місце у формуванні та розвитку сучасного тілесного-Я конкретного індивіда посідають соціальні чинники, які для окремої культури можуть бути епізодичними, але поширюються вони здебільшого однаково: через стереотипи, думки, судження в тій чи іншій культурі, також через закорінені еталони краси, які є характерними для певної соціальної групи чи суспільства – завдяки цим соціальним процесам виникає культурне тіло. [1, с.110] (Див. Рисунок №1)



Теоретичний підхід вивчення сприйняття тіла в дисертації Л. Абсалямової

Джерело: дисертація Абсалямової Л. М. «Психологія харчової поведінки жінок: Розлади та корекція» (2019 рік)

Реалізація впливу поведінкового компоненту на тілесне-Я передбачає адаптаційно-компенсаторну мотивацію: здійснення конкретних дій щодо власної зовнішності під впливом сформованого культурного тіла, тобто «на рівні культурного тіла» [1, с.110]. Це означає, що підтримка та наслідування суджень, думок, дій та процесів щодо власного тіла, які є частиною культури у конкретній соціальній групі/суспільстві, постає важливим механізмом соціалізації. «Перетворення зовнішнього вигляду, виконуючи різні соціально-психологічні функції, дозволяє людині адаптуватися до життя в суспільстві, відповідати існуючим естетичним або соціальним нормам.» [1, с.111]

Як на мене, виведення культурного поняття тіла узагальнює два вищезгадані фактори: першочергові природні біологічні та фізіологічні процеси людського тіла з важливістю подальшої соціалізації індивіда в суспільстві. Оскільки, як писала авторка, «суспільство і культура диктує свої

норми правильного і красивого вигляду людини. Таким чином культурне тіло - це новоутворення, що виникає в результаті соціалізації індивіда» [1, с.110]. А масове поширення цих норм змінює цінності людини щодо її зовнішності: людина готова різними методами, подекуди шкідливими для здоров'я процедурами, отримати красиве і прийнятне для суспільства тіло. З цього випливає те, що людина в процесі постійних пошуків ідеального і змін природного (реального), втрачає межу між надуманим/штучним ідеалом та реальністю, або ж коли вона розуміє неможливість досягнення ідеалу, почуває себе пригніченою та/або нікчемною (детальніше в підрозділі про самооцінку).

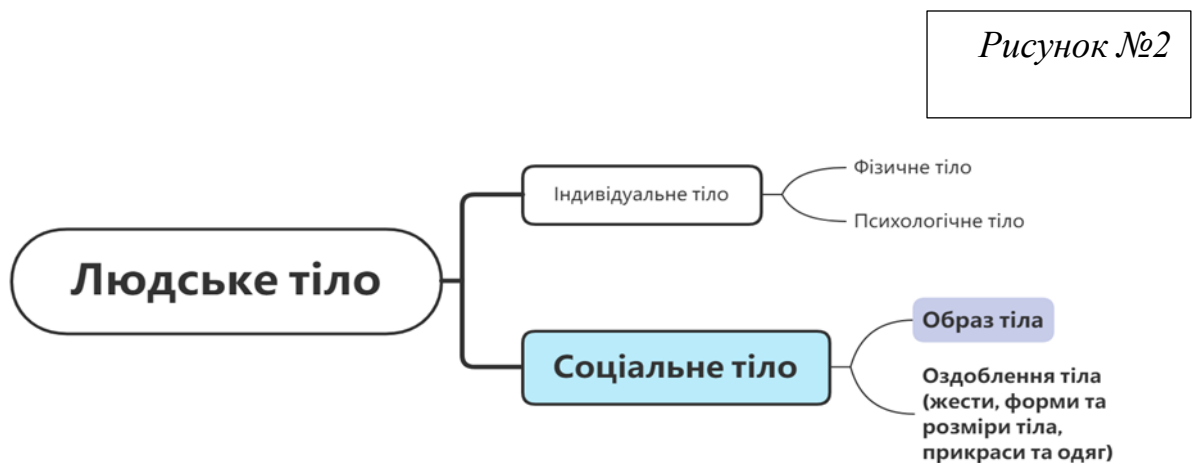
1.1.2. Теоретичні підходи вивчення сприйняття тіла: образ тіла як частина соціального тіла

Соціальне тіло

Другий підхід передбачає, що символічно людина має два тіла: при народженні вона отримує *індивідуальне тіло*, яке «містить в собі» *фізичне та психологічне тіло*. [11, с.93-112] А у процесі соціалізації людина вибудовує власне *соціальне тіло*, я б зазначила, що не лише «в межах певного суспільства та культурної групи» [2, с.23], але й під впливом і завдяки цій культурній групі. Це означає, що соціальне тіло, в першу чергу, формується завдяки тому, що зароджується і перебуває у культурній групі впродовж життя, а в процесі соціалізації воно приймає та/або відштовхує норми та правила, що стосуються зовнішності, форм, розмірів та процесів оздоблення фізичного тіла. [11, с.93-112]

Образ тіла

Сесіл Хелман пише про важливість поняття «образу тіла» в концепції соціального тіла, який також є похідним від суспільства, в якому існує. Розглядаючи Томаса Ксордаса, авторка зазначила, що тіло і культура взаємозалежні. Йдеться про те, що «значною мірою люди втілюють культуру, в якій вони живуть. Їх відчуття, сприйняття, почуття та інші тілесні переживання все культурно узгоджені... Повне розуміння будь-якого людського тіла дає водночас і більш повне розуміння культури, втіленої в ньому».[2, с.24], [6, 135-156]



Описуваний теоретичний підхід вивчення сприйняття тіла в підручнику

С. Хелман

Джерело: Cecil G Helman «Culture, Health and Illness: Fifth edition» (2007)

Мені вдалося розглянути кілька визначень терміну «образ тіла»:

За Фішером, образ тіла містить «колективне ставлення, почуття та фантазії щодо свого тіла ... спосіб, яким людина навчилася організовувати та інтегрувати свій життєвий досвід.» [5, с.113-116]

У роботі А. Абсаямової, яка посилається на Р. Бернса, образ тіла – це наше суб'єктивне сприйняття тіла. Це те, як ми бачимо тіло, як його розуміємо і як ми до нього ставимося. [1, с.100], [4]

У підручнику «*Culture, health and illness*» Сесіл Хелман образ тіла – це «щось, набуває кожним індивідом як частина дорослішання в певній сім'ї, культурі чи суспільстві. Хоча, звичайно, існує багато індивідуальних варіацій зображення тіла в будь-якій з цих груп.» [2, с.19]

Як на мене, якщо об'єднати всі ці визначення, термін «образ тіла» можна представити так – це набуває суб'єктивне бачення власного тіла індивідом, завдяки процесу соціалізації (дорослішання) в окремій культурі, установлені норми і правила якої сприяють формуванню оцінки індивіда для самого себе та для оточення у контексті тіла.

За Сесіл Хелман образ тіла розділюється на чотири менші сфери:

- уявлення щодо оптимальної форми та розміру тіла (одяг та оздоблення його поверхні);
- уявлення про межі тіла;
- уявлення про внутрішню будову тіла;
- уявлення про те, як функціонує тіло. [2, с.19]

Надалі я опишуватиму вірування щодо форм та розміру тіла (його оздоблення), а також коротко про змістовність межі тіла, оскільки саме це є ключовими аспектами контексту цієї роботи.

Хоча Сесіл Хелман не розглядає поняття «образу тіла» через три фундаментальні компоненти Я-концепції (когнітивна, афективна та поведінкова), як це робить Л. Абсаямова у своєму. Аналізуючи підходи обох авторок, видається, що деякі їх поняття є схожими між собою, а саме

оздоблення тіла та «соціальні компоненти зовнішності, а також те, що стосується самооцінки.

«Поведінковий компонент» у понятті образу тіла

Схоже до реалізації впливу поведінкового компонента на рівні культурного тіла в підході Л. Абсалямової описує також Сесіл Хелман у розділах «The shape, size, clothing and surface of the body» та «Making the body beautiful». [2, 19-23]

Як вже було згадано, у цьому теоретичному підході тіло людини містить у собі індивідуальне тіло та соціальне тіло – ці два компоненти є своєрідною інформаційною мапою конкретної особи. Завдяки формам, розмірам, жестам та оздобленню тіла (одяг, прикраси) можна зрозуміти її вік та стать, соціальний статус та місце роботи, приналежність до груп: релігійних, культурних, професійних, світських. [2, с.19]

У книзі Сесіл Хелман аналізує навички вбирання, які, за її словами, без слів спроможні яскраво описати характер людини, зокрема її соціальний статус та престижність професії: «у західному світі норкові шуби, коштовності та дизайнерський одяг зазвичай носять як прояви багатства, на відміну від рваного, непридатного або масового одягу бідних.» [2, с. 20] Також авторка згадує про те, що навіть статусні/соціальні позиції можна визначити, спостерігаючи за жестами та рухами тіла людини: для особи високого соціального статусу характерні впевнені та чіткі рухи, вона здатна контролювати своє тіло та його імпульси (приклад – солдати). [2, с. 20]

Громадяни західних країн, найчастіше це жінки, для того, аби відповідати встановленим стандартам краси, готові йти на кардинальні й часом небезпечні зміни щодо своїх тіл та свого здоров'я. Авторка сюди

відносить пластичну хірургію: встановлення грудних імплантантів, ліпосакція, ринопластика, збільшення, подекуди надмірне, губ; пластика брів, вилиць, шиї, гомілок та навіть пластика дівочої пліви; видалення ребер, пересадка волосся, також накладання штучних вій, нігтів та зубів. Сучасний ринок пластичної хірургії готовий багато чого запропонувати своєму клієнту, оскільки на це є попит. Звичайно ж, можна думати й у зворотному напрямку. Проте наслідків це не змінить, адже за даними, які наводить авторка, у 2003 році в США було здійснено 1,8 мільйона косметичних операцій, а це практично вдвічі менше, ніж у 1997. [2, с.21]

Ще один спосіб змінити зовнішній вигляд – дієта. Здебільшого цим, знову ж таки, займаються жінки, для того, аби стати красивими для себе та для оточення. Жінки готові недоїдати та надмірно займатися спортом для того, аби відповідати ідеальному образу тіла, який склався в сучасному світі. Сесіл Хелман говорить про те, що образ ідеального тіла найчастіше поширюється через ЗМІ, тобто це журнали, книги, постери, рекламні вивіски з ідеальними тілами знаменитостей, які лише те й роблять, що правильно харчуються та постійно займаються спортом. [2, с.21-22] Насправді ці відредаговані знімки чинять негативний вплив на уявлення тіла молодих людей. На мою думку, вони абсолютно не мотивують молодих дівчат до здорового способу життя, а лише пригнічують їхнє емоційне становище та їхню самооцінку, що призводить жінок до дисморфофобії власного тіла.

Авторка книги також розповідає про експеримент Рінтали та Мутайокі, який мав за мету проаналізувати розміри та форми манекенів для жіночого одягу за останні 80 років. Виявилось, що за цей проміжок часу манекени стали значно тоншими та меншими. Дослідники спробували це пояснити на природних біологічних потребах і процесах жіночого організму: жінці потрібно мати 17% жиру в організмі для того, аби в неї почалась менструація, 22% потрібно для того, аби цикли були постійними та регулярними. Висновок

дослідження був такий: «жінка, формою сучасного манекена, ймовірно, не менструювала б – це було неможливим.» [2, с.22] Можна припустити, що через жіночі манекени рекламують «ідеальний образ тіла сучасної жінки», що такі розміри та форми є та/або повинні бути найбільш розповсюджені серед жінок загалом або ж з-поміж жінок, які хочуть стильно виглядати.

Як я вже зазначала вище, прийнятний образ тіла або ж ідеальний образ може різнитися у певних культурних спільнотах. І якщо у західного суспільства стандарти краси передбачають спортивне та водночас худорляве чи струнке тіло, у країнах Західної та Центральної Африки актуальним вважається відгодовування молодих дівчат та жінок – в цьому процесі люди вбачають закладений культурний сенс: пухке та бліде тіло вказує на достаток родини, на родючість жінки, це немовби її «найважливіше надбання». Молодих дівчат навмисне годують висококалорійною їжею та мінімізують фізичні навантаження. Дівчата з худорлявим тілом вважаються незаможними та не гідними вдалого шлюбу. [2, с.22]

Останнє, про що я хотіла б згадати в цьому підрозділі, *дисморфофобія* – переконання, що власне тіло виглядає потворно. Про це поняття згадується в обох теоретичних підходах.

Л. Абсалямова у своїй роботі «Психологія харчової поведінки жінки» описує цей термін так: «Це відчуття своєї недосконалості незалежно від того, чи реальна ця недосконалість, або ні.» [1, с.101] У цьому стані людина втрачає будь-яку спроможність оцінити себе адекватно, оскільки у неї/нього повністю перекошується бачення себе самої/го не лише у дзеркалі, але й у власній голові. [1, с.101]

Л. Абсалямова виділяє чотири основні фактори, які можуть спричинити дисморфофобію:

- сексуальне насильство;
- привертання уваги до фізичних недоліків зі сторони батьків;
- фізичне та емоційне насильство (знущання однолітків щодо зайвої ваги й т.п.);
- сучасна західна культура. [1, с. 101-103]

Авторка наголошує на тому, що штампи західної культури не єдині винуватці розвитку розладів харчової поведінки, проте вони посідають ключові позиції, оскільки «багато ЗМІ демонструють зв'язок нормальної ваги не із здоров'ям, а з щастям і соціальним успіхом» [1, с.103]

Проте можна припустити, що західна культура, яка транслюється різноманітними засобами масової інформації, все ж таки займає провідне місце у розповсюдженні сконструйованого образу тіла. Можна припустити, що уявлення, до прикладу, друзів, однолітків та батьків про прийнятний образ тіла можуть бути сформовані в межах того ж самого західного культурного дискурсу. У своєму дослідженні я розглядатиму цю тезу детальніше й намагатимусь дослідити чи справді так є.

Авторка книги «Culture, health and illness» Сесіл Хелман у підрозділі про харчові розлади наголошує, що в економічно розвинутих країнах західний акцент у встановлених стандартах образу тіла має велику ймовірність вплинути на частотність випадків розладів харчової поведінки. А, на думку Нассер, худорлявість зараз символізує «красу, здоров'я, досягнення та контроль» [7, с.12-14]. За останні 50 років розповсюдження випадків розладів харчової поведінки стрімко зростає, поширюючись і на країни Африки, Близького Сходу, Латинської Америки та Східній Європі, тобто на країни із середнім та низьким рівнем економіки. Сесіл Хелман для прикладу наводить дослідження в провінції Квазулу-Наталь (Південна Африка). У інтерв'ю

учениця однієї з місцевих шкіл призналась, що вживає проносні та дієтичні таблетки, тому що вона не хоче виглядати, як її мама (у контексті форми та розміру тіла), а прагне бути «more like western girls.» [2, с.23]

1.1.3. Самооцінка як важливий компонент у сприйнятті тіла

Як вже згадувалось, самооцінка посідає одне з фундаментальних місць в структурі Я-концепції. Вона є частиною афективного, тобто *емоційного*, компоненту. Як і в культурному тілі Л. Абсаямової, так і в соціальному тілі С. Хелман присутня емоційна складова оцінювання себе, зокрема й оцінювання себе щодо інших. Який би із двох вище розписаних підходів не було б обрано як основний, самооцінка присутня в них обох, а тобто вона є обов'язковою для більш детального огляду.

У підручнику «Social Psychology» Роаль, Мілкі та Лукас вказують на те, що не варто нехтувати тим, *як людина оцінює себе та своє становище відносно інших (поняття самооцінки)*, проте й не потрібно самооцінку і програми по її «підвищенню» чи «покращенню» перетворювати на культ Західного світу. Науковці наголошують, що самооцінка – це не те, що можна швидко та власноруч зробити та надалі легко йти по житті, досягаючи кар'єрного чи будь-якого іншого успіху. Її швидка побудова не є першочерговою місією людини, оскільки успішна оцінка самого себе формується не завдяки курсам по її покращенню, а за допомогою соціального досвіду та у підтримуванні соціальної взаємодії із важливими Іншими. [3, с.126-127] Також говориться про те, що предметом вивчення Я-концепції є вплив культури та соціальних структур на самооцінку індивіда. [3, с.128] Як на мене, тут йдеться про процеси, які вже згадувались у попередньому підрозділі, а саме стандарти краси, що розповсюджуються засобами масової інформації, такими як: журнали, постери, інтернет, рекламні вивіски, можна

сюди віднести ті ж манекени для одягу. Все це, в більшості (офіційних даних немає), не сприяє позитивно на самооцінку людини, а здебільшого на самооцінку жінок. Навпаки, це змушує особу пригнічувати та недооцінювати себе.

Автори книги «Social Psychology» наводять приклади досліджень, у яких спостерігається походження самооцінки людини від її соціальних взаємодій. Це явище дослідники віднесли до 4-ох джерел Я-концепції, яка включає самооцінку. Посилаючись на Гекас (1982) та Розенберга (1986), до джерел Я-концепції автори відносять:

- соціальні порівняння: коли людина за орієнтир для формування власних почуттів, думок, поведінки бере погляди та «вірування» щодо певних речей, процесів і т.п. в інших людей та/або соціальних груп
- рефлексивна оцінка: це те, як людина вважає що інші бачать в ній чи як вони до неї ставляться
- психологічна центральність: здатність особи зміщувати аспекти Я, щоб стати важливими для Я-концепції
- самосприйняття: коли людина спостерігає за своєю поведінкою та виносить з цього певні висновки для себе [3, с.128]

Доволі відомим фактом є те, що людина перебуває в постійному діалозі із собою. Науковці пишуть, що завдяки цій безперервній розмові формується наше «Я», а його позитивні та негативні оцінки стосовно себе (те, що є самооцінкою) формуються завдяки самосприйняттю людини, її рефлексивної оцінки та соціальним порівнянням, які вона проводить для себе. [3, с.128-129]

Беззаперечно, що адекватна самооцінка для сучасної людини відіграє важливу роль. По-перше, хороша самооцінка дозволяє людині тверезо оцінювати не лише свої зусилля та здібності, але також й залученість інших людей. По-друге, людина з адекватною самооцінкою може критично дивитися

на ту чи іншу ситуацію. Можна навести приклад дівчини, яка виховувалась та живе у західному суспільстві, тобто у культури із культом стрункого тіла. Дівчина сприймає цей закріплений суспільством образ тіла, проте не зневажає та не знецінює себе та своє тіло лишень тому, що не виглядає як жінка з обкладинки. У неї є розуміння, що в більшості випадків така картинка тіла є неможливою та/або спроби досягнення ідеалу, на ній зображеного, є шкідливим для здоров'я.

1.2. Концептуальний підрозділ: сприйняття стандартів красивого тіла та дієт, спрямованих на схуднення

У одному із своїх досліджень, а саме «Соціальні порівняння, рефлексивні оцінки та ЗМІ: вплив поширених образів краси на самоуявлення дівчат із різних расових/етнічних груп», Меліса Мілкі вивчає як дівчата-підлітки інтерпретують сконструйований образ жіночого тіла у західній культурі, що транслюється у підліткових журналах, та яким чином ці уявлення впливають на їхнє сприйняття свого ж тіла. Із отриманих даних дослідниця виявила, що практично всі білі респондентки не є повністю задоволені власним тілесним образом і через це відчувають себе пригнічено та недооцінено. [9, с.201] Дівчата схильні сприймати своє тіло як щось, що варто змінити та вдосконалити, оскільки його параметри не такі, як у моделей із журналу. Можна зрозуміти, що дівчата не відчувають себе комфортно у власному тілі. Для молодих дівчат медіа-образ тіла асоціювався не зі здоров'ям, а з успіхом, популярністю та статусністю з-поміж однолітків. [9, с.200] Найчастіше вони відповідали, що «тіло, як з обкладинки» цінується іншими або воно більше подобається хлопцям, або ж якщо людина має ідеальне тіло, тоді вона є успішною і багатою. [9, с.205] Схожі думки також підкреслюють негативний вплив поширеного медіа-образу тіла на те, як дівчата сприймають своє тіло. Цілком логічно, що їм важко позитивно

сприймати власне зображення у дзеркалі, коли в їхніх головах є думка про те, що всі чекають від них абсолютно іншого. Водночас Меліса Мілкі робить висновок, що чорношкірі дівчата не сприймають журнальний образ жіночого тіла за приклад для наслідування, оскільки вважають його частиною «білої культури», аж ніяк не своєї. Зі слів респонденток одразу стає зрозуміло, що вони значно позитивніше сприймають власне тіло: кілька зайвих кілограмів чи сантиметрів на талії не вганяють їх у пригнічений стан та не підривають їхню самооцінку. Вони відчують себе впевнено та комфортно у власному тілі, попри те, що воно може бути далеким від «ідеального». [9, с. 197]

Важливість дослідження Меліси Мілкі для цієї роботи полягає у наступному: засоби масової інформації мають значний вплив на формування красивого тіла для дівчат-підлітків та їхнього оточення. Схожий висновок робить також Анджела Макробі у своєму дослідженні «Jackie: An Ideology of Adolescent Femininity» [12]. Також Мелісі Мілкі вдалось вивчити, що сформований медіа-образ формує у підлітках відчуття пригніченості, недосконалості та відчуження до свого ж тіла; а ще те, з чим асоціюється медіа-образ тіла – успіх, популярність, прийняття себе та прихильність однолітків. Ці результати виявились цікавими для мене, власне тому стали частковим підґрунтям мого дослідження. Однак авторка не розглядала аспекту, що готові дівчата-підлітки робити задля досягнення «красивого тіла», а, відповідно, на що вони готові піти, аби отримати те, що нібито гарантує наявність цього тіла – любов до свого тіла та відчуття впевненості у собі, а також прихильність однолітків (популярність). Власне тому у своєму дослідженні я обрала предметом вивчення ставлення до дієт, що, як на мою суб'єктивну думку, є найбільш поширеним методом схуднення. Мені стало цікаво чи ставляться дівчата-підлітки до дієт як до важливої складової схуднення, який, своєю чергою, гарантує їм впевненість у собі та прихильність

(популярність) Інших. Якщо простішими словами, чи сприймають дівчата-підлітки дієти, спрямовані на схуднення, як засіб отримати користь, із якою асоціюється у них медіа-образ тіла та про яку пише Меліса Мілкі.

Для того, аби досягти окресленої мети цього дослідження, яка звучить так: з'ясувати яке ставлення до дієт, спрямованих на схуднення, формують соціокультурні норми про красиве тіло для дівчат-підлітків – потрібно для початку віднайти теоретичне підґрунтя, яке допомогло б із розумінням тіла як соціального конструкту (а не лише чогось індивідуального та особистого) та завдяки якому можна було б побудувати концепцію цього дослідження. Як вже стає зрозуміло, для розгляду було взято два підходи – «культурне тіло» Лариси Абсалямової та «образ тіла» Сесіл Хелман. Всупереч певним сходженням у думках обох авторок, концепція першої знаходиться на перетині психології та соціальної психології, у той час як друга розглядає тіло із кількох сторін – біологічної, культурної та соціальної. Для побудови концепції свого дослідження я сфокусувала свою увагу саме на Сесіл Хелман, яка стверджує «образ тіла – це щось, набуте кожним індивідом як частина дорослішання в певній сім'ї, культурі чи суспільстві» і ці загальні уявлення людина схильна або приймати, або ні у будь-який період свого життя. [2, с.19] Звідси взялась ідея про «три рупори», що транслюють загальні культурні уявлення про красиве тіло – сім'я та оточення, які безпосередньо беруть участь у вихованні та «навіюванні» стандартів та уявлень, а також соціальні мережі як одна з складових сучасних засобів масової інформації, особливо для підлітків, що поширює поняття «красивого» через картинки, фотографії та відео, меми й т.д. Враховуючи також припущення, що усі «три рупори» перебувають в одному культурному та суспільному середовищі, було сформульовано Гіпотезу 1: сім'я, однолітки та контент соцмереж, що споживають дівчата-підлітки, транслюють схожі соціокультурні уявлення про красиве тіло.

Підрозділ із концепцією Лариси Абсалямової також важливий. Авторка описує не лише елементи «культурного тіла», але й більш детально розповідає, що вважається відхиленням у поведінці дівчини, коли вона занадто піддається бажанню виглядати красиво, та що у цьому випадку характерно для її поведінки (дисморфофобія, анорексія, булімія). Дієти, спрямовані на схуднення, відграють тут значну роль. У випадку із загостреним відчуттям власної недосконалості та прагненням це змінити, дієти можуть «стати» значно радикальніші, а подекуди дівчата готові зовсім відмовлятися від їжі, щоб досягнути бажаного. Власне тому для більш детального ознайомлення із тематикою дослідження та побудови концепції для нього сформульовані перші два завдання у програмі дослідження:

Завдання 1: дослідити теоретичний підхід «культурного тіла» як частини Я-тілесного

Завдання 2: дослідити теоретичний підхід образу тіла як частини соціального тіла

Важливо для дослідження також зрозуміти поняття самооцінки, оскільки це не лише суб'єктивна оцінка себе ж. Власне, це є завданням 3: дослідити поняття «самооцінки» як важливого компоненту у вивченні сприйняття тіла. У підрозділі «огляд теорій» згадується про важливі складові самооцінки, такі як: рефлексивна оцінка (як людина вважає, що інші бачать в ній чи як вони до неї ставляться); соціальні порівняння (коли людина за орієнтир для формування власних думок та поведінки бере погляди та повторює дії щодо певних речей в інших людей); самосприйняття (коли людина спостерігає за своєю поведінкою та виносить з цього певні висновки для себе) [3, с.128] Ці поняття є варті уваги для більш детального аналізу згаданих вже процесів – повноцінне прийняття свого тіла та прихильність

Інших (гіпотеза 3 та гіпотеза 4 відповідно), а також для розуміння загального самосприйняття дівчатами-підлітками свого тіла (Гіпотеза 2).

Так звані «соціальні порівняння» дозволять зрозуміти, з ким та чим дівчата-підлітки себе порівнюють, який саме «образ» красивого тіла у них склався (тобто що для них є прикладом красивого тіла); чи впливають соціальні порівняння на сприйняття дієт, спрямованих на схуднення (тобто чи дівчата-підлітки беруть за орієнтир поведінку подруг та/чи батьків, які худнуть). Завдяки рефлексивній оцінці респонденток можна дізнатись, що саме дівчата-підлітки думають про себе та як, на їхню думку, сприймають їх Інші. Можна сказати, що рефлексивна оцінка дівчат підкреслює їх невпевненості та відтворює що, на їхню думку, є важливим для Інших. Якщо поєднати два згадані поняття, тоді, наприклад, дівчина береться себе порівнювати із картинкою, де у моделі плоский живіт, й до цього ж розуміє, що для оточення плоский живіт – це красиво. Швидше за все, дівчина вважатиме, що її сприйматимуть красивою, якщо у неї буде такий животик. Відповідно, вона прагне мати те, що на картинці, використовуючи різні методи (тестуються дієти), й лишень після схуднення зможе відчувати себе впевненіше та отримає прихильність Інших. Це лишень приклад. Варто враховувати досвід кожної респондентки. Самосприйняття теж важливе, оскільки дівчина оцінює себе, але вже порівнюючи із конкретним прикладом, і, можливо, чим більше вона є незадоволена власним тілом, тим радикальніших дієт намагається дотримуватись. Власне з цього судження сформульовано Гіпотезу 2: чим більше критичне сприйняття дівчат-підлітків власного тіла, тим більше обмежуючі дієти та радикальніші дії, спрямовані на схуднення, вони практикують.

Згадуючи про соціальні порівняння, згідно з якими дівчата-підлітки себе порівнюють, варто зрозуміти яке уявлення про красиве тіло у них все ж таки формується. Якщо основними рупорами, які транслиують красиве тіло є сім'я,

оточення та контент соціальних мереж, тоді дівчата-підлітки як і будують, швидше за все, власні уявлення під їхніх «супроводом» чи «тиском», так, відповідно, й схильні порівнювати себе із цими уявленнями. Саме це окреслено у завданні 4: дослідити уявлення дівчат-підлітків про красиве тіло, основними рупорами яких є сім'я, однолітки та контент соціальних мереж.

Ключовими завданнями є зрозуміти, чи справді конкретні стандарти красивого тіла впливають на ставлення дівчат-підлітків до дієт як до невід'ємної складової у процесі повноцінного прийняття себе та свого тіла, а також у прихильності зі сторони Інших. Власне, це є завдання 5 та завдання 6.

Частково вже згадувались принципи створення гіпотез для цього дослідження. Доволі важко було наперед передбачити та припустити як дівчата-підлітки сприймають дієти та що хочуть отримати натомість. Спочатку потрібно було знайти теоретичне підґрунтя, яке допомогло б сконструювати концепцію дослідження. А також важливу роль у формуванні гіпотез, як вже згадувалось, відіграло дослідження Меліси Мілки про різне сприйняття дівчатами свого тіла за етнічною/расовою складовою. Врешті вдалось сформулювати чотири гіпотези, які вдалось у ході дослідження підтвердити, спростувати або ж модифікувати.

Гіпотеза 1: сім'я, однолітки та контент соцмереж, що споживають дівчата-підлітки, транслиують схожі соціокультурні уявлення про красиве тіло.

Припускається, що сім'я як мала соціальна група, у якій дівчата виховуються та переймають цінності та погляди щодо найрізноманітніших речей і процесів, зокрема тіла та його норм. Сім'я немовби закладає підґрунтя щодо того, як дівчатка повинні виглядати, отримуючи компліменти чи

критику зі сторони батьків, а також певну норму харчування, яка є характерна для кожної сім'ї. Дівчата можуть споглядати за стосунками батьків: як батько ставиться до мами, чи називає її красивою та в які саме моменти (як вона виглядає в ці моменти); як мама ставиться до свого тіла, чи воно їй подобається/ не подобається, також в які моменти мама критикує себе та чи намагається змінити те, що вважає недоліком (акцент саме на застосуванні дієт та які саме це дієти). Пройшовши, так би мовити, первинну соціалізацію, діти надалі продовжують знайомитись із навколишнім світом і на формування їхніх думок та поглядів починають впливати не лише батьки, а й інші люди навколо – здебільшого це однолітки, думки яких щодо «тебе» стають важливими та авторитетними. Усі вони вийшли із різних сімей, де існують свої погляди та думки, кожен із них є (маленькою) особистістю та намагається знайти друзів та/чи однодумців, тобто соціалізуватись певним чином у коло своїх однолітків. Якщо враховувати контекст роботи, дівчатам важливо подібатись Іншим (хлопцям, подружкам та/чи однокласницям). Вони формують уявлення про своє тіло та про «красиве тіло» через розмови з однолітками, критику та компліменти із їхньої сторони. Третя складова гіпотези – контент соціальних мереж – виступає як ще один чинник формування уявлень про красиве тіло. З розвитком інтернету соціальні мережі почали займати окреме місце у житті підлітків: звідти можна дізнатись про все, зокрема про норми привабливого тіла. Припускається, що сім'я, однолітки та контент соціальних мереж транслюють схожі стандарти красивого тіла, оскільки перебувають в межах одного культурного (соціального) простору. Найбільша відмінність в уявленнях, можливо, спостерігатиметься між батьками та тим, що дівчата-підлітки отримують у соціальних мережах. Такий «острах» існує, тому що найбільша частка користувачів соціальних мереж є молоді люди та підлітки, а отже старші люди (зокрема батьки), не отримують такої ж інформації про «тренди» та «стандарти», що їхні діти. Однак я вирішила поєднати це в одну гіпотезу, розглядаючи соціальні мережі як один із підвидів засобів масової

інформації, що просто є більш популярним з-поміж підлітків і, відповідно, щоб краще зрозуміти їхні уявлення щодо красивого тіла.

Гіпотеза 2: чим більш критичне сприйняття дівчат-підлітків власного тіла, тим більш обмежуючі дієти та радикальніші дії, спрямовані на схуднення, вони практикують.

Для того, аби вивчити ставлення дівчат-підлітків до дієт, спершу потрібно зрозуміти їхнє ставлення до свого тіла та сконструювати загальну модель «красивого тіла», якої вони дотримуються. Чим більшу різницю дівчата-підлітки спостерігають між своїм тілом та «красивим тілом», тим більш критично вони можуть ставитись до себе, тому, відповідно, практикуватимуть більш обмежуючі дієти. Саме тому важливо у процесі дослідження зрозуміти як дівчата оцінюють себе, зокрема порівнюючи з Іншими (уявленнями батьків, однолітків та картинками із соцмереж). Можливо, якщо дівчата схильні критикувати свою фігуру, тоді вони є більш вразливі до думок Інших та, відповідно, ще більше намагатимуться отримати їхню прихильність і завдяки дієтам нарешті відчують себе впевненіше. Для того, аби частково полегшити роботу, припускається, що дівчата, які більш критично сприймають власне тіло, мають «гіршу» самооцінку, а тобто є більш чутливі до думок Інших та дискомфорту у своєму ж тілі. Через реалізацію схуднення завдяки різноманітним (обмежувачим) дієтам підлітки намагаються досягнути прихильності оточення та відчуття впевненості у собі.

Метою дослідження є з'ясувати яке ставлення до дієт, спрямованих на схуднення, у дівчат-підлітків. Мені не хотілось обмежуватись позитивними чи негативними асоціаціями, які виникають у дівчат щодо слова «дієта». Цікаво було зрозуміти «навіщо ж дівчата худнуть», «що вони очікують отримати

натомість». Саме тому для дослідження були залучені респондентки, що мали досвід схуднення за допомогою дієт. Варто зрозуміти що саме стоїть за рішенням худнути, практикуючи ті чи інші дієти. Як вже згадувалось, дослідження Меліси Мілкі стало підґрунтям для мого розуміння, яку ж користь може «надавати» медіа-образ красивого тіла у випадку якщо дівчата-підлітки його приймають та вважають його нормою. Відповідно, у цьому дослідженні я намагаюсь дослідити, чи дівчата підлітки ставляться до дієт, спрямованих на схуднення, як до методу все-таки віднайти впевненість у собі та своєму тілі, а також як спосіб відчутти прихильність Інших. Якщо простішими словами, повноцінне прийняття своєї зовнішності та прагнення сподобатись одноліткам – кінцева та істинна мета дівчат-підлітків, якої вони намагаються досягнути завдяки дієтам. Звідси з'являються наступні гіпотези:

Гіпотеза 3: дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як важлива складова повноцінного прийняття свого тіла.

Гіпотеза 4: дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як спосіб сподобатись Іншим.

Методологічний розділ

У цьому дослідженні застосовується якісний метод – глибинні інтерв'ю. Він здався найбільш доречним, враховуючи тематику тіла, його сприйняття дівчатами-підлітками та процесу схуднення за допомогою дієт. Кількісний інструментарій доволі важко було б продумати так, щоб врахувати специфіку кожного контекстного випадку окремої респондентки. А отже результати, отримані завдяки кількісному методу, могло б виявитись занадто примітивними. Складно було б проінтерпретувати отримані дані так, щоб виявити справжнє ставлення дівчат до дієт, кінцева мета яких обмежувалась у варіантах відповідей, які б для себе виділив дослідник. У той час як під час діалогу кожна респондентка могла б сама назвати причину схуднення, про яку, дослідник, можливо, навіть не здогадався б.

Глибинне інтерв'ювання дає змогу якомога детальніше дізнатись про досвід респонденток як і у процесі прийняття свого тіла та у становленні їхніх уявлень про красиве тіло, так і про історію схуднення кожної окремої дівчини: які дієти вони практикували, що передбачала та чи інша дієта, яка дієта була для них найефективнішою – це неможливо передбачити у звичайному опитувальнику. Тет-а-тет із респонденток також надає можливість глибше зрозуміти контекст, в якому вони виховувались. Нагадаю, що одним із рупорів, що транслюють уявлення про красиве тіло, є сім'я, в якій людина проходить первинну соціалізацію, отримуючи базові знання щодо більшості речей/процесів, зокрема щодо тіла.

Під час підготовки до одного семінару про застосування методів дослідження у девіантній соціології я виділила для себе важливий момент, який варто згадати тут: якісна методологія, у випадку мого дослідження це метод глибинного інтерв'ювання, дає змогу вивчати сприйняття дієт дівчатами-підлітками і як предмет, так і мотивацію та досвід. [14, с. 210-115] Важливо зрозуміти не лише чи позитивне/негативне ставлення у підлітків до

певних обмежень в харчуванні, але й що вони прагнуть отримати натомість після «застосування» дієт, спрямованих на схуднення (що є їхньою мотивацією).

Не менш важливим компонентом, який характерний для глибинного інтерв'ю, є можливість відчувати настрої респондента щодо конкретних запитань та у разі чого виправити «ситуацію». Під час розмови є нагода зрозуміти, чи налаштована респондентка розповісти про свій досвід схуднення та про особисті невпевненості у зовнішності – для декого це може виявитись «болюча» чи «травматична» тема. У цьому випадку з'являється розуміння, яке питання варто задати зараз, а яке варто взагалі не зачіпати. Можна змінювати інтонації та підтримувати зоровий контакт, який потенційно зможе допомогти респондентці не соромитись та не хвилюватись. Забіжу трішки наперед й скажу, що не було жодного випадку, коли дівчата відмовлялись від запитань, але моментами, особливо із респондентками, ставлення яких до свого тіла було занадто критичним або ж спогади про процес схуднення були надто неприємні, потрібно була підтримка, паузи у розмові й невелика зміна формулювання питань, а подекуди пропуск питань з акцентом на критику свого тіла: не «Що Вам у своєму тілі найбільше не подобалось? Що Ви найбільше критикували?», «Чи можете Ви сказати, що були частини тіла, вигляд яких Ви, так би мовити, ненавиділи?», а «Згадайте, будь ласка, які частини свого тіла Ви хотіли змінити?» Всі ці питання є у гайді, але враховуючи емоційний стан респонденток та їхнє ставлення до свого тіла, я вважала, що не варто кілька разів нагадувати про одне й те ж лиш би почути підтвердження їхніх попередніх слів.

Хоч можливість наодинці поговорити із респондентами на дослідницьку тему має свої беззаперечні переваги, однак є певні недоліки або ж правила. Згадуючи про випадки, коли потрібно було дещо змінити запитання, приходиться розуміння, що дослідник несе відповідальність за появу емоційного

контакту, який «дарує» метод глибинного інтерв'ювання. Як би не хотілось скористуватись досліднику цим зв'язком, не потрібно ним зловживати. Ця теза важлива і її варто дотримуватись, аби не заподіяти шкоди та негативного впливу на респондента. Поява закритості або, в найгіршому випадку сльози, спричинені тиском дослідника, – це помилки, за які він несе відповідальність. Зі схожою ситуацією довелось зіткнутись мені на початку «польової» роботи. У однієї з дівчат був досвід голодування і задля власної користі, яку я могла винести із її особистого досвіду, раптові запитання «А для чого Ви голодували?», «Щоб Вам дав такий досвід?» не були коректними. Варто було переформулювати питання і/або запитати трохи пізніше.

З цього випливає наступна проблема – під час глибинного інтерв'ювання сам дослідник не знає чого очікувати, звідси з'являється неочікувана реакція. Важливо наперед прорахувати, що ж респонденти можуть розповісти й, відповідно, підготувати власні «емоційні» реакції. Або ж негативний досвід сам поставить все на місце, як сталося зі мною, й навчить стримувати власне дослідницьке зацікавлення та ентузіазм.

Завдяки методу глибинних інтерв'ю можна отримати чітку картину сприйняття власного тіла та уявлень про красиве тіло, а також детальніше дізнатись про досвід застосування дієт, спрямованих на схуднення. Відповідно, завдяки безпосередній розмові-діалогу, а не лише чітко поставленим запитанням і вже продуманим наперед відповідям, респондентки мають змогу розповісти більше, ніж може передбачити дослідник.

2.1. Польовий етап дослідження

Надалі варто трохи детальніше розповісти про польову частину дослідження. Інтерв'ювання відбулось у період із квітня по травень 2022 року та усього вдалось зібрати 7 глибинних інтерв'ю. Здебільшого опитування

відбувалось у програмі «Zoom» через ситуацію, яка зараз відбувається у нашій країні. Але із двома респондентками вдалось зустрітись віч-на-віч у місті Львів. В середньому інтерв'ю тривали півтори години – це цілком достатньо, щоб отримати детальні відповіді на всі запитання та додаткові коментарі. Щодо останнього, то в процесі аналізу інтерв'ю мені доводилось іноді «повертатись» до деяких дівчат, аби вони дали зрозуміти, чи правильно я інтерпретую їхні слова. Хочеться додати, що відмінність між онлайн-зустрічами та «живими» значно впливає на створення двостороннього емоційного зв'язку. Здебільшого із дівчатами, з якими інтерв'ювання проходило в онлайн-форматі, потрібно було більше часу, аби створити довірливу атмосферу. Також до них значно більше було додаткових запитань. Цікавим спостереженням є те, що здебільшого для респонденток було важливо, щоб ніхто інший не підслуховував їхні відповіді. Одна із респонденток сиділа на лавочці в парку, тому що «вдома дуже багато всіх» (дівчина, 21 рік). Одна за столиком у кав'ярні в кутку. Інші намагались бути самі чи то в кімнаті, чи на кухні.

2.2. Характеристика респонденток

Дівчатам, що взяли участь у цьому дослідженні, від 18 до 24 років. Власне тому їхні відповіді, радше, є спогадами про власний досвід схуднення та прийняття свого тіла у підлітковому віці. Усі дівчата із західного регіону України: двоє респонденток народились та зростали у місті Тернопіль, одна – у місті Рівне, четверо – у місті Львові. Усі вони або ж навчаються, або вже закінчили навчання в університетах, що знаходяться у Львові. А тобто усі респондентки або ж на шляху здобуття вищої освіти, або вже її отримали. Напрямки навчання надзвичайно різні – соціологія, маркетинг, право, німецький переклад та історія. Хобі у дівчат теж різняться: одним подобається дивитись серіали, документальні фільми та читати, іншим – активні види

відпочинку: волейбол, конної спорт, подорожі, похід із наметом у гори. Більшість дівчат мали роботу до початку війни – менеджерка соціальних мереж, офіціантка, логіст, авторка невеликих статей англійською мовою, репетиторка німецької мови.

2.3. Коротко про інструментарій дослідження

Гайд для цього дослідження складається із чотирьох розділів:

- Перший розділ є звичним – соціально-демографічні характеристики респондента (СДХР)

Як є зазвичай, у ньому знаходяться питання про вік, місце народження та проживання, освіти та хобі.

- Уявлення про красиве тіло

Мета цього розділу полягає у тому, щоб дізнатися які критерії, на думку респонденток, притаманні для красивого тіла: яка має бути вага та зріст, які риси обличчя вважаються привабливими, як має виглядати «красивий» живіт та стегна, які об'єми є «ідеальними» і т.д. Також у цьому розділі знаходяться питання, завданням яких є зрозуміти хто або що формує уявлення дівчат про згадане ними «красиве тіло»: сім'я, однолітки та/чи контент соціальних мереж – що виділені у концепції дослідження як основні рупори, які транслюють свої «погляди» щодо нормативного та привабливого. Важливо розуміти з ким та/або чим дівчата порівнюють власне зображення у дзеркалі. А для того, аби зрозуміти різницю між уявленням про «красиве» та власною оцінкою свого тіла, потрібно дізнатись як дівчата сприймали своє тіло у підлітковому віці. Як вже згадувалось, порівняння себе із ретрансльованими образами (наприклад картинками в інтернеті), прийняття та оцінка себе відповідно до цих образів потенційно може впливати на самосприйняття (самооцінку), що

своєю чергою підвищить бажання дівчат застосовувати дієти, завдяки яким вони зможуть вважати себе красивими та досягнуть прихильності Інших.

- Дієти, спрямовані на схуднення

Метою цього розділу є дізнатись, які дієти дівчата практикували у підлітковому віці та що ці дієти передбачали, тобто з яких саме обмежень в харчуванні складається та чи інша дієта. Також важливо з'ясувати чи сприймають дівчата дієту як невід'ємну складову процесу схуднення, чи, можливо, є інші способи, які допомагають їм скинути «зайві» кілограми та сантиметри. Простішими словами: чи ставляться дівчата-підлітки до дієт як до методу, що обов'язково допоможе їм схуднути. Ну і звісно, з чим дієта асоціюється у дівчат – позитивне чи негативне сприйняття цього «явища» у них (?).

- Вплив уявлень про красиве тіло на сприйняття дієт

З'ясувавши уявлення про красиве тіло, хто та/або що сформував у дівчат цю норму, їхнє сприйняття свого тіла та якими дієтами вони намагались досягти ідеалу, потрібно дізнатись чого насправді дівчата-підлітки очікують від схуднення. Власне метою цього розділу є зрозуміти як дівчата-підлітки насправді ставляться до дієт, спрямованих на схуднення. Що вони хочуть отримати натомість? Чи все-таки сприймають дівчата-підлітки дієти як один із методів нарешті відчутти себе привабливими, дивлячись на власне зображення у дзеркалі, та в очах оточення, яке промовляло б їм компліменти та хвалило за «витримку» у процесі схуднення. Саме у цьому розділі знаходяться ключові питання, у відповідях на які респондентки підтверджують, спростовують або ж додають щось своє до сформульованих наперед Гіпотези 3 та Гіпотези 4. Однак у процесі аналізу транскриптів виявилось, що для спростування/ підтвердження цих гіпотез не менш важливі відповіді респонденток на запитання з інших блоків гайду.

2.4. Як відбувався аналіз даних?

Аналіз отриманих даних у процесі дослідження виконувався, радше, відкритим кодуванням. Транскрибування кожного інтерв'ю було поділено відповідно до розділів гайду, для кожного з яких було сформульовано свої кодові вислови. Доволі багато «сухого» тексту потрібно було «видалити» під час аналізу, тому що респондентки наводили безліч прикладів-спогадів, які дещо забруднювали текст. У схожих випадках доводилось узагальнювати історії у нотатках поруч – це схоже на нотатки дослідника (Memos). Також деякі запитання виявились зайвими, деякі відігравали, радше, навідну роль (наче були містком до найголовнішого).

Для першого ґрунтового розділу «Уявлення про красиве тіло» виділено наступні кодові вислови: «сприйняття власного тіла», «уявлення про красиве тіло: рупор сім'я», «уявлення про красиве тіло: рупор однолітки», «уявлення про красиве тіло: контент соціальних мереж», «власне уявлення про красиве тіло», «порівняльна різниця». Напевно, більш детального пояснення потребує останній код – «порівняльна різниця». Він враховує висловлювання дівчат про те, що вони прагнуть у собі змінити або що їм у власному тілі не подобається. Це «що» також зустрічається у кодах про уявлення красивого тіла, що транслюється одним або кількома рупорами.

Варто зазначити, що часто на одне речення чи слово припадає кілька кодів. У інтерпретації даних це відіграватиме значущу роль. Натомість, до прикладу, код «уявлення про красиве тіло: рупор сім'я» здебільшого залишається однаком, із ним практично не перетинаються інші коди – це частково повпливає на спростування однієї з гіпотез.

Для другого ґрунтового розділу під назвою «Дієти, спрямовані на схуднення» сформульовано коди: «види дієт», «характеристика дієт», «асоціації», «дієта як важлива складова».

Код «види дієт» передбачає назви дієт, які дівчата застосовували. Він потрібен для того, аби прослідкувати чи є поширені дієти, які обирають дівчата-підлітки. Код «характеристика дієт» враховує опис тієї чи іншої дієти: що (не) можна їсти, в яких кількостях та інші обмеження, яких варто дотримуватись. Це код, який не надто був залучений саме в інтерпретації даних, тому що мета дослідження не потребує цієї інформації. Код «асоціації» створений для того, аби зрозуміти загальне ставлення до дієт – позитивне чи негативне. Кодом «дієта як важлива складова» маркувались відповіді на питання «Чому Ви обрали саме цю дієту?», «Чи можливо було досягнути бажаного результату, не застосовуючи цю дієту?» і схожі питання. Цей код надзвичайно потрібен для предмету дослідження і його вагомості у цій роботі.

Для розділу «Вплив уявлень про красиве тіло на сприйняття дієт» створено коди «впевненість у собі», «прихильність Інших», що відповідають ключовим словам у Гіпотезі 3 та Гіпотезі 4. Також додатковим кодом є «особисте», де маркувались відповіді респонденток, в яких вони зазначали, що ще очікували отримати завдяки схудненню за допомогою дієт. Я вирішила не створювати окремий код, який би передбачав зміни у тілі, які прагнули дівчата отримати після схуднення – це є очевидна мета процесу схуднення. Цікавило, що хочуть отримати натомість респондентки, коли досягнуть «красивого тіла» у своєму віддзеркаленні.

Емпіричний розділ

3.1. Уявлення про красиве тіло у дівчат-підлітків

У формуванні уявлень про красиве тіло беруть участь однолітки, сім'я та соцмережі як рупори соціокультурних норм та правил, в яких зростає дівчина-підліток. Для того, аби підтвердити чи спростувати це, у респонденток була нагода поділитись власним досвідом. Однак спершу варто зрозуміти, який «ідеал» дівчата наслідували у підлітковому віці.

Здебільшого респондентки описують схожу картинку («образ тіла»), на який хотіли б бути схожими: стрункі стегна, тонка талія, худурляві плечі, пухкі губи, невеликий ніс без горбинки. Відмінність спостерігається у «красивому» рості чи довжині й кольорі волосся, а також у стилі одягу. Більшість дівчат вважають бажаною цифрою на вагах 40 – 45 кілограм, незалежно від того, який у них ріст та наскільки це здорова вага особисто для них. На запитання «чому саме так хотілось виглядати?» відповіді були доволі схожі: «Бо так (усміхається)» (дівчина, 22 роки), «Так виглядає Блер Волдерф» (дівчина, 21 рік).

Однак респондентки дещо по-різному описують те, як сприймали своє тіло у підлітковий період, маючи при цьому доволі схожий образ красивого тіла. У більшості через невідповідність стандартам зароджувались комплекси, які впливали на погіршення самооцінки не лише щодо своєї зовнішності, але й успішності як людини: «типу думала, що ніколи не зможу почуватися комфортно біля людей, серед робочого колективу, бо всі думають, яка я жирна і який у мене великий ніс» (дівчина, 20 років). Водночас двоє із семи респонденток згадували себе у позитивному контексті: хоча й спостерігається невпевненість моментами, але на питання «Чи були у вас комплекси щодо свого тіла, які турбували б Вас постійно?» відповіді були «А у кого їх нема?»

(22 роки) або ж «Це мені не заваджало відчувати себе впевненою і неперевершеною. Мені ніби всього було достатньо» (дівчина, 22 роки)

Вплив сім'ї у формуванні уявлень про красиве тіло

Відомо, що сім'я як мала соціальна група, закладає підґрунтя для всього. У контексті роботи про бачення того, що вважається красивим тілом, дівчинка має змогу спостерігати за поведінкою мами, зокрема харчовою; як батько відгукується на зовнішній вигляд мами; що мама говорить про свій зовнішній вигляд та у яких випадках вона вважає себе красивою; дещо стереотипно, але дівчинка намагається наслідувати стиль мами та бути схожою на неї. Однак, якщо відштовхуватись від концепції «образу тіла», яку описує Сесіл Хелман, дівчина-підліток, формуючи власну позицію, може або прийняти норми соціальної групи (у цьому випадку сім'ї), або ж відкинути.

Аналізуючи відповіді, можна стверджувати, що стандарти красивого тіла у доньок із матерями різняться. Якщо дівчата у підлітковому віці описують своє прагнення бути стрункими із малим носиком і пухкими губами, то уявлення мам – треба бути жіночними та більш природними. Як пояснює одна із респонденток, що означає жіночність в розумінні її мами: «Шоб було трохи там, і трохи там. А я не хотіла мати там і там її (мамині) трошки...» (дівчина, 22 роки). Спостерігається, що різне уявлення про красиве тіло між батьками, зокрема мамами, та дівчатами-підлітками провокує конфлікти, які впливають на авторитетність батьків та появу недовіри. Для батьків уявлення красивого тіла доньок-підлітків можна вважати захудим та/ або ж нездоровим, оскільки «вона (мама) казала, що то є неправильно заціклюватись на цифрі і сантиметрах» (дівчина, 21 рік)

Лише одна респондентка чітко зазначила, що мама є для неї прикладом для наслідування у плані зовнішності. У них схожі уявлення, що жінка

повинна бути стрункою та слідкувати за своїм раціоном: «ну ж є так, що коли ти на дієті, то мама спеціально приготує щось жирне або принесе солодке і поставить під ніс. В нас такого не було. Спокійно могла їсти під час дієт те, що мама готувала. Вона сідала і їла зі мною... Ми могли разом ходити бігати на стадіон біля дому... Мама в цьому плані схожа на мене. Слідкує, щоб влазити у речі з молодості (посміхається)» (дівчина, 20 років).

Вплив однолітків у формуванні уявлень про красиве тіло

Однолітки – ще один соціальна група, що є рупором соціокультурних норм та правил. Пошук та наявність друзів для людини, особливо для підлітка, є важливим соціальним процесом, що впливає на загальний психологічний стан молодої людини. У контексті роботи важливо зрозуміти, як однолітки транслюють соціокультурні норми красивого тіла та що вони вважають «красивим».

У процесі дослідження виявлено, що дівчата у підлітковий період часто обговорюють з подругами своїх улюблених блогерок, моделей чи персонажів серіалу, зовнішній вигляд яких привернув їхню увагу. Як зазначила одна респондентка: «Класні і головні герої завжди були худими. Ми сварились, хто крутіший, але ніхто не хотів бути Доротою чи Фіоною... Це, до речі, зараз багато різних акторів беруть із акне і зайвою вагою...» (дівчина, 22 роки) Саме ж уявлення про привабливість у респонденток та їхніх подруг здебільшого відрізнялося у стилі одягу та манері поведінки. Наприклад «кумири» у дівчат та їхніх подругами можуть бути різними, однак образ тіла, який вони (персонажі, блогреки, моделі) транслюють, доволі схожий – струнке, подекуди худорляве, тіло та «акуратні» риси обличчя (схоже до опису у попередньому підрозділі). Відповідно, уявлення однолітків щодо красивої зовнішності, зокрема тіла, не надто відрізняються.

Дівчата також схильні обговорювати своїх однокласниць і поза очі критикувати, але, цікавим є те, що прямий булінг щодо зовнішності, на думку дівчат, – це метод хлопців транслювати соціокультурні стандарти красивого тіла. Більшість респонденток мають історії, коли у їхню сторону летіли образи через «зайву вагу» й адресатами були саме їхні однолітки-хлопці. Одна із респонденток, яка описує себе як «інтровертка», розповіла, що часто отримувала негативні коментарі від своїх однокласників, тому згодом у дівчинки склалась позиція: для того, аби сподобатись комусь або подружитися з кимось, вона повинна змінити недоліки, на які колись вказували її однолітки. Можна зробити висновок на підставі досвіду цієї дівчини, що саме булінг однолітків для неї став рупором соціокультурних норм красивого тіла та водночас мотиватором для схуднення.

Цікаво, що дівчата можуть радитись зі своїми подругами щодо одягу, який краще пасує їхньому типу фігури і приховує їхні недоліки. Підлітки схильні розповідати про свої комплекси близькому колу друзів, які допомагають своїми порадами краще виглядати в очах Інших – однокласників, знайомих чи хлопця, який подобається.

Вплив контенту соціальних мереж на формування уявлень про красиве тіло

Більшість респонденток згадують, що у підлітковому віці вони справді оцінювали себе та інших згідно зі стандартами, що транслювались не лише у соцмережах, але й в улюблених фільмах та серіалах. Для більшості медіа-образ тіла слугував мотивацією змінюватись (а саме худнути), водночас для деяких з них був прикладом для наслідування. Важливим спостереженням є те, що дівчата, згадуючи про свій «ідеал» красивого тіла у підліткові роки, описували блогерку або персонажа, який їх надихав. Відповідно до цього можна

стверджувати, що уявлення про красиве тіло для дівчат-підлітків найкраще закріплюється при перегляді контенту в інтернеті, якщо проводити порівняння із впливом сім'ї та однолітків на формування уявлення про красиве тіло. Відповідно, уявлення дівчат-підлітків про красиве тіло найбільш схоже до стандартів красивого тіла, що транслують соцмережі. Прораховується масштабна популяризація привабливого тіла та зовнішності через соцмережі, активні користувачі яких подобаються Іншим. Як зазначила одна із респонденток: «Ти постійно гортаєш картинки ідеальних облич і фігур, дивишся відео їхніх ідеальних життів, читаєш коментарі під фотками, де ними захоплюються та де їх боготворять хлопці.. І теж так хочеться. І тоді ти починаєш шукати, що не так: чого вони такі класні, а я от така-сяка?» (дівчина, 21 рік) Зі слів респондентки видається, що прагнення виглядати відповідно до сконструйованих уявлень про красиве тіло полягає не лише у бажанні сподобатись Іншим, але й у «привласненні» життя представниць привабливого тіла, яке у свою чергу видається значно веселішим та успішнішим. Відповідно до такого сприйняття контенту складається певна ілюзія реальності: якщо дівчинка виглядатиме так, як струнка модель з Instagram, вона подобатиметься Іншим, зокрема хлопцям, та матиме таке ж легке та цікаве життя. Ця теза є надзвичайно важливою й більш детально розглядається у останньому підрозділі «Вплив соціокультурних стандартів тіла на сприйняття дієт, спрямованих на схуднення».

Цікавим спостереженням є те, що зараз, вже у більш зрілому віці (18-24 роки), дівчата признаються, що схожі стандарти видаються нереалістичними та занадто одноманітними: якщо колись вони захоплювались тим, що дівчина взагалі здатна виглядати настільки ідеально, зараз схожі картини асоціюються із фотошопом, вигадкою та штучністю, «нічого не робить, а тільки сидить у СПА» (дівчина, 21 рік). Схожі зміни сприйняття контенту, пов'язаного із образом тіла, можна пояснити звичним процесом дорослішання та саморефлексією. Дівчата мали досвід схуднення та здебільшого їм

вдавалось схуднути, однак це не принесло (ілюзорної) реальності, яку вони очікували: ідеальності, виявляється, досягнути неможливо та красиве тіло не обов'язково компенсує невпевненості у собі та своїй зовнішності. Але також, повертаючись до слів однієї із респонденток: «класні герої завжди були худими. Ми сварились, хто крутіший, але ніхто не хотів бути Доротою чи Фіоною... Це, до речі, зараз багато різних акторів беруть із акне і зайвою вагою...» (дівчина, 22 роки), можна й стверджувати про певні зміни в образі тіла, що транслюються у медіа-просторі. Вони наче стають більш реалістичними та не передбачають чітких стандартів красивої зовнішності. Для того, щоб переконатись, варто було ще раз контактувати із респондентками, аби послухати їхні думки щодо сформульованої тези. Виявилось, що схожі спостереження є доволі поширеним явищем: більшість респонденток згадували про «нетипових» персонажів, які зараз їм вдається бачити у популярних серіалах, цільовою аудиторією яких є підлітки та молоді люди; деякі згадували блоги про правильне схуднення та про прийняття власної зовнішності, які свого часу змогли їм допомогти по-іншому поглянути на себе. Однак зміни у сприйнятті свого тіла та зовнішності починають спостерігатись в старших класах або після закінчення школи. Власне тому, більш сприятливе та «поблажливе» ставлення щодо тіла та зовнішності можна також пояснити звичним дорослішанням. Базуючи на коментарях респонденток дослідження важко визначити чи медіа-образ тіла, що починає лише зараз масово поширюватись, має вплив на сприйняття тіла та на ставлення до типових дієт.

Висновок підрозділу

У процесі дослідження виявлено, що контент соціальних мереж, що транслює конкретний медіа-образ тіла, має найбільший вплив на формування уявлень про красиве тіло не лише для дівчат-підлітків, а для їхніх однолітків

(друзів та однокласників). Якщо дотримуватись сконструйованої моделі про три рупори, контент соціальних мереж та однолітки дівчат-підлітків поширюють однакові соціокультурні норми (стандарти) красивого тіла, які дівчата-підлітки приймають та, базуючись на яких, будують власні уявлення щодо красивого тіла. Поряд із цим дівчата схильні відхиляти уявлення, що транслуються їхніми сім'ями: якщо стандарти красивого тіла різняться, це провокує конфлікти між батьками та донькою-підлітком.

Отже, гіпотеза 1, що звучить так: сім'я, однолітки та контент соцмереж, що споживають дівчата-підлітки, транслують схожі соціокультурні уявлення про красиве тіло – підтверджується частково.

3.2. Харчування, спрямоване на схуднення

У своїй статті «NaUKMA students' nutrition» М. Загороднов та Т. Андреева пишуть про важливість харчування на індивідуальному фізичному рівні. Первинна функція їжі для людини – забезпечувати її тіло енергією для подальшої життєдіяльності. Для того, аби енергії було достатньо, людині потрібно споживати достатню кількість калорій, енергетична цінність яких знаходиться у білках, жирах та вуглеводах. [10, с. 56-57] Концепція здорового харчування наголошує на важливості правильного поєднання енергетичної цінності. Однак ідея типової дієти передбачає саме скорочення загальної кількості калорій без особливого врахування їхньої цінності для людського організму. Як пишуть авторки статті «індивідуальні харчові проблеми безпосередньо пов'язані з типом, кількістю та різноманітністю харчових продуктів.» [10, с.57] Зрештою вплив їжі на здоров'я людини та на її зовнішній вигляд є справді поширеними темами, в яких відбувається популяризації не лише правильного збалансованого харчування, але й дієт, які швидко та ефективно «схуднуть людину».

Мета цього підрозділу – зрозуміти загальне ставлення дівчат до дієт, що у підлітковий період намагались схуднути, чи сприймаються дієти як обов'язкова частина процесу схуднення, а також звідки вони дізнавались про ту чи іншу дієту та яка дієта була для них нормою у підлітковому віці.

Усі респондентки у підлітковому віці так чи інакше практикували дієти: одні задовольнялись обмеженням добової норми калорій або дієтами, що передбачають споживання низькокалорійних продуктів та страв (гречана дієта, фруктова або овочева). Також дівчата згадували шокодієти, питні дієти та дробове харчування (16 годин голодування, впродовж 8-ми годин можна їсти). Дві респондентки розповіли про спроби голодування. Хоч усі мали досвід схуднення за допомогою обмежень у харчуванні, у процесі дослідження виявилось, що для дівчат-підлітків слово «дієта» асоціюється із чимось негативним: обмеження, постійний контроль, сльози, сварки з батьками, нестабільний емоційний стан – такі відповіді зустрілась під час інтерв'ювання. Одна із респонденток розповіла: «Коли я намагалась схуднути, то було або так, що я швидко зривалась (йде мова про порушення обмежень, які передбачала дієта) і тоді злилась на себе, плакала, вважала себе слабкодухою. Якщо ж довго вдавалось не зриватись, то ходила як на голках: або думала про їжу і що зможу з'їсти після того, як схудну, або зривалась на батьків із криками і знову плакала. Дуже метало туди-сюди... могла втрачати інтерес до всього, що подобалось: вимушено йшла на вулицю, щоб не їсти або закривалась в кімнаті і дивилась серіали» (дівчина, 21 рік). Досвід респонденток і негативні асоціації вказують на те, що попри негативне (подекуди болюче) сприйняття дієт, дівчата-підлітки схильні надалі їх практикувати, оскільки вважають дієти невід'ємною складовою схуднення, завдяки якій можна отримати бажаний результат.

Більшість респонденток згадували про важливість фізичної активності для схуднення, однак деякі з них зазначили, що доводилось змушувати себе займатись спортом, тому що «красота потребує страждань» (дівчинка, 20 років). Дві респондентки розповіли про виснажливі щоденні тренування, які, на їхню думку, мали б сприяти швидкому схудненню. Лише одна дівчинка відповіла, що хоч намагалась займатись спортом, але їй не сподобалось і вона припинила штурмувати себе тренуваннями. Здебільшого для дівчат-підлітків, які зосереджені на схудненні, спорт не асоціюється із здоров'ям і з хорошим самопочуттям, а із спалюванням калорій та ефективністю, а також із заспокійливим. Одна із респонденток висловила так: «я могла з'їсти щось не те, але знала, що якщо позаймаюсь 40 хвилин кардіо, то мені вдасться не піти в мінус. Так я і робила, якщо щось дозволила собі з'їсти не те, то знала, що тренуванням зможу компенсувати» (дівчина, 22 роки) Ще одна респондентка відповіла, що тренування сприймались як заспокійливе або «відволікаючий маневр від печеньок на кухні» (дівчина, 20 років). Враховуючи все вище згадане, можна стверджувати, що регулярні тренування йдуть поряд із тією чи іншою дієтою. Власне тому спорт сприймається дівчатами-підлітками як додатковий спосіб, часто не надто приємний, у процесі вдосконалення власного тіла.

На питання «А звідки саме Ви дізнавались про ту чи іншу дієту?» респондентки здебільшого відповідали, що із соціальних мереж. Для дівчат-підлітків також характерно обмінювались досвідом та знаннями про дієти із своїми подругами. Однак важливо зазначити, що обговорювати схуднення дівчата надавали перевагу із подругами, що намагались схуднути. Відповідно до цього можна стверджувати, що попри схожість «кумирів» краси, що транслюють струнке тіло як стандарт привабливого тіла, не усі дівчата схильні вдаватись до конкретних дії, зокрема до практикування тієї чи іншої дієти. Власне тому для інтерв'ювання було залучено дівчат, що у підлітковому віці

худли, щоб, аналізуючи їхній досвід, врешті можна було окреслити, яке у них ставлення до дієт, спрямованих на схуднення.

Деякі респондентки згадували про поради батьків, які обмежувались стандартним «не їсти після шостої вечора» та «просто правильно харчуйся». Поряд із цим дівчата згадують, що батьки або не дотримувались своїх же порад, або час від часу матері, які мали на меті схуднути. Одна із респонденток зазначила: «Було смішно це чути з вуст мами з татом.. В нас завжди сімейні ввечері переповненні далеко не здоровими стравами, які й обсмажені, і калорійні... Та й ввечері ми сідали їсти о восьмій, а вночі можна зловити чи маму, чи тата, чи брата біля пательні» (дівчина, 22 роки).

Важливим спостереженням є також те, що для респондентки у підлітковому віці правильне харчування означало зменшення добової норми калорій без конкретних обмежень у продуктах, а також дієти, що передбачають харчування одними й тими ж «правильними» продуктами з дня на день: гречана, фруктова та овочева дієти. Водночас як згадують деякі дівчата, для їхніх мам «правильне харчування» як спосіб схуднення – відмова або ж зменшення в раціоні шкідливої їжі (смажене та солодке) і не їсти після шостої вечора.

Спостерігається погіршення стосунків дівчат із їхніми батьками, здебільшого мамами. Деякі дівчата згадували про сварки, що супроводжувались криками та слізьми. Схожі конфліктні ситуації можуть спричиняти пониження авторитетності батьків, зокрема причиною чого є перманентне засудження дій дівчат-підлітків у схудненні. Для детальнішого аналізу варто було б залучити також до дослідження мам респонденток. Оскільки, спираючись лише на розповідях респонденток, можна говорити про певне нерозуміння батьків, як поводитись із дівчинкою-підлітком, яка починає худнути, змінюючи свій раціон, відмінний від звичного для сім'ї; а також обирають варіанти дієт, які різняться із баченням батьків, як варто худнути.

Навряд батьки б хотіли, щоб підрахунки калорій і щоденні виснажливі тренування стали повсякденністю доньки, спостерігаючи при цьому наскільки невпевненою вона стає щодо свого зовнішнього вигляду.

Здебільшого респонденти розповідали про спогади, коли батьки могли відгукнутись «не злим й тихим словом» про те, що фігура змінюється. «Ти трохи поправилась, може не будеш їсти після 6-ої і трохи більше рухайся» (дівчина, 20 років). Також респондентам згадували про порівняння з іншими дівчатками, здебільшого подружками доньок. Схожі вислови батьків, авторитетних для дитини людей, підривають довіру розповідати про потенційні проблеми із прийняттям себе, а також ще більше впливають на негативне самосприйняття тіла. Дівчата ще більше починають акцентувати увагу на «недоліки», порівнюючи себе із подругою, про яку згадувала мама.

Аналізуючи інтерв'ю можна вивести кілька проблем:

- Некоректні висловлювання батьків щодо змін у тілі дівчинки-підлітка.
- Конфліктні розмови щодо схуднення.

Тут варто змоделювати причини конфліктів: не серйозне сприйняття дій доньки, що спрямовані на схуднення; вказівки-поради «я краще знаю, тому що я твоя мама», «краще не їсти після шостої та не їсти смаженого»; засудження обраних дієт. Конфлікти підривають зв'язок дівчинки із батьками щодо цього питання: якщо у респондентки були хороші стосунки із мамою, але через схуднення вони починають сваритись, згодом вона закривається від розмов про проблеми із прийняттям себе й свого тіла.

- Руйнування довіри провокує віддаленість.

«Коли я почала стрімко худнути, мама намагалась зі мною поговорити, але це все одно завжди закінчувалось сварками... Компліменти не допомагали, бо вона ж моя мама. Вона так має говорити.» (дівчина, 20 років)

- Нерозуміння батьків як підтримувати свою доньку.

Відповідно, можна стверджувати, що у сім'ї та дівчатами-підлітками не лише різні стандарти красивого тіла, але й уявлення про методи, завдяки яким можна досягнути цих стандартів. Лише одна респондентка розповіла про домовленість з мамою про правильне харчування, яких повинні були дотримуватись вони обоє. Узагальнюючи, діти, яких можуть дотримуватись батьки, здебільшого мами, та які практикують дівчата-підлітки (дещо) різняться, що й провокує конфлікти.

Висновки підрозділу

У процесі дослідження виявлено, що здебільшого дівчата-підлітки дізнаються та обирають дієти із соціальних мереж, але й важливим «джерелом інформації» про схуднення є також їхні подруги (однолітків) (друзів та однокласників). Норми уявлень про дієту, зокрема правильне харчування як спосіб схуднути, різняться у сім'ї та доньки, що провокує конфлікти. Спостерігається тенденція, що дівчата, які описують своє тіло більш негативно, а тобто зазначають кілька аспектів у своїй зовнішності, які не люблять у собі та прагнуть змінити: занадто товсті ноги й руки, великий живіт, ніс та щоки – є більш схильні до обмежуючих дієт (питна, шокодієта, дробове харчування), подекуди голодування, а також більш радикальних дій (щоденні кардіотренування; вживання таблеток для схуднення). Згідно із цим можна стверджувати, що гіпотеза 2 підтверджується: чим більш критичне сприйняття дівчат-підлітків власного тіла, тим більш обмежуючі дієти, спрямовані на схуднення, вони практикують.

3.3. Вплив соціокультурних стандартів тіла на сприйняття дієт, спрямованих на схуднення

У процесі дослідження з'ясувалось, що зокрема під впливом медіа-образів тіла дівчата схильні змінювати свій раціон, щоб досягнути бажаних стандартів. Щоправда, дієти, які вони практикують, різняться. Деякі задовільняються «правильним харчуванням», що передбачає зменшення добової норми калорій без особливих обмежень. Як зазначає одна із респонденток: «Я могла їсти своє улюблене макфлурі або піцу.. Але для мене особисто важливо, щоб воно не перебільшувало тисячу двісті калорій. Так і схуднути можна, і гамати, що любиш. Не великі втрати» (дівчина, 20 років) Однак здебільшого дівчата згадували про більш радикальні дієти, що передбачають як і обмеження в калоріях, так і у продуктах, які можна споживати під час схуднення. Деякі із них також розглядають голодування як спосіб схуднути. Спостерігається, що чим більш негативно дівчата сприймають своє тіло у підлітковий період, тим більш радикальні дієти вони схильні практикувати. Водночас респонденткам складно відповісти на питання «Окрім дієт, ще які методи схуднення Ви практикували? Або, можливо, просто знаєте?». Дівчата здебільшого говорять про спорт, але як допоміжний компонент для процесу схуднення. Також з-поміж варіантів згадуються «таблетки для схуднення» та «проносні засоби». В результаті дівчата прагнуть позбутися свого недоліку й у кожної він свій: у когось лише «бока ніби щоки хом'яка» (дівчина, 21 рік), у когось все одразу – занадто товсті ноги й руки, великий живіт і щоки.

Для дівчат-підлітків характерно відчувати себе некомфортно у власному тілі через «недосконалість», яка своєю чергою вибудовується у процесі порівнянні із подругами/однолітками або ж моделями із картинок в соцмережах, а також через критику зі сторони Інших – батьків та/або однолітків. Йдеться про певний сором, який дівчата прагнуть подолати

шляхом схуднення, яке у їхньому уявленні можливе лише завдяки (значним) обмеженням у харчуванні, а тобто діетам. Після досягнення «бажаного результату» дівчата могли б одягати те, що подобається, а не те, що прикриває їхні недоліки; відчували б себе комфортніше у власному тілі, позбулись би образливих висловлювань однокласників, стали більш розкуті в спілкуванні – приблизно такі відповіді звучали із уст респонденток. Узагальнюючи іншими словами, схуднення для дівчат-підлітків дає можливість відчувати себе впевненіше у власному тілі та нарешті сподобатись собі, а дієта є основним методом як цього можна досягти.

Отже, можна зробити висновок, що гіпотеза 3: дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як важлива складова повноцінного прийняття своєї зовнішності – підтверджується у ході цього дослідження.

Як вже відомо, дівчата-підлітки схильні оцінювати себе та інших відповідно до картинки, яка транслюється у соцмережах, в улюблених серіалах та фільмах. Іншими словами для дівчат характерно, як і для будь-кого, проводити «соціальні порівняння». У своїй роботі Меліса Мілкі пише, що поняття «соціальні порівняння» передбачає свободу у виборі порівняльних референтних груп, яка своєю чергою частково може регулювати мотивацію до самовдосконалення. [9, с.200] Відповідно у процесі соціальної взаємодії зі своїми однолітками дівчата розуміють, що для оточення також є важливий медіа-образ: у розмовах з однокласницями про персонажа улюбленого серіалу, у спробах подруг також худнути та у розмовах з ними про комплекси, у висловах хлопців про недоліки у їхній зовнішності (дівчат-підлітків). Для того, аби стати частиною цієї соціальної групи – однолітки – мати їхню прихильність та/або не отримувати образи у свою сторону варто бути схожим на той образ, що для них є важливим. Проводячи рефлексивне оцінювання,

про яке у своїй роботі згадують Гекас та Розенберга, дівчата-підлітки розуміють, як важливі для них люди бачать їх, порівнюючи із медіа-образом, та відповідно ставляться. Здебільшого респондентки відповідали, що у підлітковому віці їм справді була важлива оцінка однолітків, зокрема для того, аби відчувати себе впевненіше. Підсумовуючи, для того, аби відчути прихильність та важливість серед важливої для дівчат-підлітків соціальної групи, у цьому випадку – однолітки, дівчата схильні застосовувати схуднення як метод досягнення цієї прихильності. Власне тому можна стверджувати, що Гіпотеза 4 підтверджується: дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як спосіб сподобатись Іншим.

Проте у ході дослідження також виявилось, що здебільшого у респонденток є улюблені блогерки та/чи персонажі фільмів й серіалів, на яких вони прагнуть бути схожими не лише зовнішньо, але й за типажем особистості – впевненістю, харизматичністю та/чи популярністю. Або ж це може бути комбінований образ: «От зовнішність мені завжди подобалось більше Моніка.. У неї ще й така історія перетворення з бридкого каченяти та принцеси, що мала купа хлопців до Чендлера і хороша робота. Але Рейчал значно прагматичніша і, якщо захоче, може бути грім-жінкою та й вона мала дуже круту енергію, вміє всім відразу сподобатись» (дівчина, 19 років). Для того, аби бути зовні схожими до свого «ідеалу», дівчата готові робити відповідні дії, щоб стати схожими на свій «ідеал» – сидіти на дієтах, займатись спортом, подекуди приймати таблетки для схуднення та практикувати голодування. Але, спостерігається, що дівчата у підлітковий період, зокрема під впливом медіа-образу, схильні сприймати зовнішню привабливість як вирішення й усіх інших своїх проблем. Це видається цілком логічним з огляду на те, що під час інтерв'ювання деякі дівчата перекидають свої невпевненості/комплекси щодо власного тіла на інші складові життя. Видається, що тілесна недосконалість є проблемою, яка впливає на їхню соціальну активність – комунікабельність, популярність, активність й успішність у проєктах, в яких дівчата зацікавлені.

Але можна й поглянути з іншої сторони, де комплекси щодо зовнішності впливають на самосприйняття дівчат, тобто зароджують «низьку» самооцінку, яка своєю чергою чинить вплив на невпевненість щодо усіх інших галузей життя – навчання, кар'єрні прагнення, друзі та сім'я. Однак в уявленні дівчат-підлітків, радше будується картинка, що струнке тіло та красива зовнішність гарантують як прихильність Інших, так і харизматичність, популярність, високу самооцінку, які своєю чергою допоможуть у роботі чи реалізації проєктів.

Напевне, варто дещо модифікувати Гіпотезу 4: дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як досягнення підліткового успіху: прихильність важливих Інших, популярність, харизматичність та впевненість.

Висновки

Тематика привабливості тіла та методів досягнення окреслених стандартів не є новою, але завжди залишається актуальною. Люди прагнуть відчувати себе красивими та впевненими як і у власному віддзеркаленні, так і в очах оточуючих. Стереотипно чи ні, дівчата-підлітки найбільш вразливі до схожих бажань, а, відповідно, й до стандартів та норм тіла, що панують у суспільстві, в якому вони виховуються.

Насамперед для того, аби з'ясувати яке ставлення до дієт, спрямованих на схуднення, формують соціокультурні норми про красиве тіло для дівчат-підлітків – що є дослідницькою метою дослідження, варто дізнатись які ж соціокультурні норми дівчата приймають та, базуючи на яких, формують власне уявлення «привабливого». Теоретичним підґрунтям, яке допомогло із цим завданням, є концепція Сесіл Хелман про «образ тіла», що має здебільшого соціальний характер та, відповідно, стала ключовою для цього дослідження. У той час як тези Лариси Абсалямової, теоретичний конструкт якої передбачає «культурне тіло», є додатком для кращого розуміння тематики тіла, його норм та самосприйняття дівчат-підлітків свого тіла.

Базуючись на визначенні терміну «образ тіла» для дослідження змодельовано «три рупори», що, на мою особисту думку, потенційно можуть брати найактивнішу участь у формуванні уявлень про красиве тіло кожної респондентки – це сім'я, однолітки та контент соціальних мереж. Відповідно до цих уявлень дівчата-підлітки схильні порівнювати своє тіло та прагнути досягнути бажаного результату, застосовуючи дієти, спрямовані на схуднення. У процесі дослідження виявилось, що дівчата схильні будувати власне уявлення про красиве тіло, базуючись не на усіх трьох рупорах, що були передбачені концепцією дослідження. Контент соціальних мереж та однолітки справді поширюють схожі соціокультурні норми (стандарти) красивого тіла. Однак можна й говорити про те, що медіа-образу, який, власне, й транслюється

контентом не лише соціальних мереж, але й у підліткових фільмах та серіалах, є головним рупором стандартів привабливого тіла, відповідно до якого будують свої уявлення як дівчата-підлітки, так і їхні однолітки. Таке пояснення можна вважати цілком доречним, враховуючи результатами дослідження Меліси Мілкі та спостереження Сесіл Хелман, про які згадується у роботі. Поряд із цим дівчата схильні відхиляти уявлення, що транслуються їхніми сім'ями. Відмінність у сприйнятті красивого тіла та у нормативності методів, за допомогою яких можна його досягнути, часто провокує конфлікти між батьками та донькою-підлітком.

Дієти, що практикують дівчата-підлітки, здебільшого зорієнтовані на швидкий результат. Вони передбачають значне обмеження калорій, яке не враховує ролі правильного поєднання енергетичної цінності – білків, жирів та вуглеводів. Простішими словами, дівчата, розпочавши процес схуднення, передусім рахують калорії, а не користь, яку вони отримують від того чи іншого продукту. Також у процесі дослідження виявилось, що самосприйняття власного тіла (самооцінка) відіграє значну роль у прийнятті рішення дівчатами-підлітками, якої дієти їм варто дотримуватись. Термін «самооцінка» у контексті роботи має приблизно таке визначення – це процес емоційного характеру, завдяки якому людина *оцінює тіло як окрему одиницю, порівнюючи при цьому його до уявлень та образів Інших*. Культура тіла, що транслуюється контентом соцмереж, та соціальна взаємодія, що відбувається від час спілкування із однолітками та батьками (зокрема критика та подекуди булінг), мають значний вплив на самооцінку. Дівчата, які описують своє тіло більш негативно, а тобто зазначають кілька аспектів у своїй зовнішності, які не люблять у собі та прагнуть змінити: занадто товсті ноги й руки, великий живіт, ніс та щоки, – вони є більш схильні до обмежуючих дієт (питна, шокодієта, дробове харчування), подекуди голодування, а також більш радикальних дій (щоденні кардіотренування; вживання таблеток для схуднення та проносних засобів). Схожий досвід є підставою стверджувати,

що чим більш критичне самосприйняття дівчат-підлітків власного тіла, тим більш обмежуючі дієти та радикальні дії, спрямовані на схуднення, вони практикують.

Для дівчат-підлітків схуднення дає можливість відчувати себе більш впевнено та повноцінно сприймати себе та своє тіло, а дієта, спрямована на схуднення, є основним методом як цього досягнути.

Процес схуднення та відповідні зміни у тілі, які дівчата отримують під час нього та після, дають можливість відчувати себе впевненіше у власному тілі та нарешті сподобатись собі: вони могли б одягати те, що подобається, а не те, що прикриває їхні недоліки; відчували б себе комфортніше у власному тілі, позбулись би образливих висловлювань однокласників, стали б більш розкуті в спілкуванні – приблизно такі відповіді звучали із уст респонденток. Поряд із цим дівчата розглядають дієту як невід’ємну складову процесу вдосконалення свого тіла, що асоціюється у них з ефективністю – здатність скинути зайві кілограми та сантиметри у якомога коротший термін часу. Регулярні тренування, вживання таблеток для схуднення та інші методи постають, радше, допоміжними засобами процесу схуднення.

Дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як досягнення підліткового успіху: прихильність важливих Інших, популярність, харизматичність, комунікабельність та впевненість у власній поведінці.

Дівчата у підлітковий період під впливом медіа-образу схильні сприймати схуднення як вирішення й усіх інших своїх проблем. Передбачається, що струнке тіло та красива зовнішність гарантують не лише прихильність Інших, але й харизматичність, популярність, високу самооцінку, які своєю чергою, наприклад, допоможуть у роботі, у спілкуванні з іншими людьми чи реалізації проєктів. Власне тому варто дещо модифікувати Гіпотезу 4: не «дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як спосіб

сподобатись Іншим», а «дієти, спрямовані на схуднення, сприймаються дівчатами-підлітками як досягнення підліткового успіху: прихильність важливих Інших, популярність, харизматичність та впевненість».

Врешті хочеться додати цікаве спостереження, яке вдалось зустріти під час аналізу інтерв'ю – зростає тенденція того, що медіа-простір починає все частіше транслювати більш реалістичне жіноче тіло. Враховуючи специфіку вікового розподілу респонденток і те, що їхні відповіді базувались на спогадах та на особистому досвіді, дівчата мали змогу рефлексувати, що вони здебільшого спостерігали у соцмережах в підлітковому віці та що їм доводиться бачити зараз в інтернет-просторі. Дівчата зазначають про створення у соцмережах блогів про прийняття свого тіла і що не обов'язково його змінювати; розвиток у соцмережах блогів про важливість справді правильного харчування, що не передбачає значного обмеження у добовій нормі калорій та заборону улюблених продуктів/ страв; створення популярних підліткових серіалів та фільмів, де головні персонажі не обов'язково повинні бути худорлявими з ідеальною шкірою та ляльковою зовнішністю; ретрансляція у соцмережах принципів течії бодіпозитиву. Саме тому схоже дослідження цікаво було б провести через 5-10 років, коли виросте покоління, яке здебільшого споживатиме медіа-продукт, який зараз лише набирає масштабів. Можливо, ці підлітки не сприйматимуть обмеження у їжі та інтенсивні тренування як єдиний метод приймати свою зовнішність та тіло. Також можна було б провести більш масштабне дослідження, учасниками якого стали б представниці покоління, що взяло участь у цьому дослідженні, їхні матері та наступне покоління дівчат. Наприклад, у цьому дослідженні не вистачало деталізованих аспектів красивого тіла для матерів респонденток, хоча вони й постають одним із рупорів формування уявлень. Також дівчата зазначали про певні зміни, які почали помічати віднедавна. Інакше кажучи,

анлізувати доводилось лише спогади та спостереження дівчат. Залучивши до дослідження три покоління, значно чіткіше вдалось би спостерігати темпи змін у стандартах красивого жіночого тіла та ставлення до діт, спрямованих на схуднення.

Список джерел та наукової літератури

1. Абсалямова Л. М. (2019) Психологія харчової поведінки жінок: Розлад і корекція: дис. псих. наук/ Абсалямова Лариса Миколаївна. Київ. – с. 398.
2. Cecil G Helman. (2007) Culture, Health and Illness, Fifth edition (Hodder Arnold Publication). CRC Press, New York.
3. David E. Rohall, Melissa A. Milkie, Jeffrey W. Lucas. (2007) Social psychology: sociological perspectives. Pearson Education Inc., USA.
4. Роберт Б. (1986) Розвиток Я-концепції та виховання / Бернс Роберт. «Просвещение», Москва. – с. 236.
5. Fisher, S. (1968) Body image. In: International Encyclopaedia of the Social Sciences (Sills, D. ed.). Free Press/Macmillan, New York.
6. Csordas, T.J. (1993) Somatic modes of attention. *Cult. Anthropol.*
7. Nasser, M. (2003) Eating disorders across cultures. *Psychiatry*
8. Савчикова Ю. Л. (2005) Психологічні особливості жінок із проблемами ваги : дис. канд. псих. наук / Савчикова Юлія Леонідівна. Санкт-Петербург. – с. 208.
9. Milkie M. A. Social Comparisons, Reflected Appraisals, and Mass Media: The Impact of Pervasive Beauty Images on Black and White Girls' Self-Concepts [Електронний ресурс] / Melissa A. Milkie // *Social Psychology Quarterly* Vol. 62, No. 2 – Режим доступу до ресурсу: <http://www.jstor.org/stable/2695857> ..
10. Zagorodnov M. (2008) NaUKMA STUDENTS' NUTRITION / M. Zagorodnov, T. Andreeva. // *МАЇСТЕРІУМ*. – с. 56–62.
11. Douglas, M. (1973) *Natural Symbols*. London: Penguin, pp. 93–112.
12. McRobbie, Angela. (1982) "Jackie: An Ideology of Adolescent Femininity." in *Popular Culture: Past and Present*, edited by B. Waites, T. Bennett, and G. Martin. London: Open University Press - pp. 263-83

13. Willis, Paul. (1990) *Moving Culture*. London: Calouste Gulbenkian Foundation.
14. Tewksbury R. *Studying Deviance: Qualitative Methods*. *The handbook of deviance*. Chichester, 2015. P. 210–225.

Додатки

Додаток 1

Гайд для проведення глибинних інтерв'ю на тему: «Вплив уявлень дівчат-підлітків про красиве тіло на ставлення до дієт, спрямованих на схуднення»

Шановна респондентко, я представляю Соціологічну лабораторію Українського католицького університету. В нашому дослідженні ми намагаємося з'ясувати, яке ставлення до дієт формується у підлітків під впливом загальних соціокультурних норм тіла, що панують у нашому суспільстві. Ми вдячні Вам за Вашу згоду долучитися до цього наукового проекту.

Ми будемо записувати нашу розмову. Йдеться тільки про аудіозапис, без відео. Цей запис необхідний для того, щоб ми згодом не опустили щось важливе з нашої розмови.

Аудіозапис розмови буде доступний лише вузькому колу дослідників у вигляді узагальненої твердження, зроблених на підставі таких самих інтерв'ю з іншими учасниками і ніколи не з'явиться у публічному доступі. Однак ми просимо у Вас права процитувати в нашому звіті прями цитати з інтерв'ю зі збереженням анонімності.

Тут не буває правильних чи неправильних відповідей, оскільки йдеться про Ваш персональний особистий? досвід, а він цінний таким, який він є. Тому просимо Вас бути максимально відвертими у власних відповідях.

1. Біографія

1.1. Розкажіть, будь ласка, про себе.

Навідні запитання:

- Скільки Вам років?

- Де навчаєтесь/навчались? Яка спеціальність?
- Чим займаєтесь зараз? Чи працюєте?
- Ваші хобі?

2. Уявлення про красиве тіло

Уявлення дівчини про красиве тіло

- 2.1. Згадайте себе у підліткові роки. Яке тіло Ви тоді могли назвати красивим?
- Яка ідеальна вага та об'єми?
 - Який оптимальний зріст?
 - Які риси обличчя вважались привабливими?

Порівняння та соціальні мережі

- 2.2. Чи були у Вашому оточенні дівчата або ж жінки, на яких Ви прагнули бути схожими? Чому саме на цих дівчат/жінок?
- 2.3. Чи були у Вас улюблені блогерки, яких Ви вважали красивими?
- Опишіть як саме вони виглядали.
 - Ви хотіли б виглядати як вони? Бути схожими на них? Чому?
- 2.4. Чи були персонажі у серіалах чи фільмах, яких Ви вважали неймовірно красивими? Що це за персонажі?
- Опишіть як саме вони виглядали
 - Ви хотіли б бути схожими на цих персонажів? Чому?

Сприйняття та критика свого тіла

- 2.5. Згадайте себе у підліткові роки. Як Ви виглядали?
- 2.6. Чи подобались Ви собі? Що саме подобалось у своїй зовнішності?
- 2.7. Що Вам у своєму тілі найбільше не подобалось? Що Ви найбільше критикували?
- 2.8. Згадайте, будь ласка, які частини свого тіла Ви хотіли змінити?

- 2.9. Чи були у вас комплекси щодо свого тіла, які турбували б Вас постійно?
Якщо так, то які саме?
- 2.10 Чи можете Ви сказати, що були частини тіла, вигляд яких Ви, так би мовити, ненавиділи?

Сім'я

- 2.11. У Вашій сім'ї є модель того, як саме жінка має себе поводити? Як жінка має виглядати?
- 2.12. Чи був у батьків певний образ красивого тіла, який вони намагалися навіяти?
- 2.13. Чи критикували Вас батьки за Ваш зовнішній вигляд/ чи вказували на певні недоліки у Вашій зовнішності?
- 2.14. Чи порівнювали батьки Вас зовнішньо (зокрема фігурою) до Ваших однолітків?
- Чи чули Ви це з дитинства? Чи це почалось у підлітковому періоді?
 - Що саме вони говорили? На які недоліки вказували?
 - Ви також це вважали це своїм недоліком?
 - Чи зародила ця критика зі сторони рідних у Вас комплекси щодо чогось?
- 2.15. Чи хотіли б Ви виглядати як Ваша мама?

Однолітки

- 2.16. У Вас в підліткові роки було багато друзів? Ви вважали їх близькими?
- 2.17. Ви обговорювали з подругами улюблених блогерок чи персонажів серіалу?
- Зовнішній вигляд блогерок/ персонажів?
 - Чи подобались Вам одні й ті ж персонажі/блогерки?
- 2.18. А чи подобались Ви хлопцям? Чому Ви так думаєте?

2.19. Чи переживали Ви ситуації з булінгом щодо Вашої зовнішності чи фігури від однолітків? Від кого саме? (Зі сторони однокласників? Від близьких друзів або ж хлопця, який подобався?)

3. Дієти, спрямовані на схуднення

3.1. Коли Ви почали худнути? Розкажіть про свій досвід. Що саме Вас підштовхнуло?

3.2. Розкажіть як саме Ви худли у підлітковому віці?

Дієти

3.3. З чим сам у Вас асоціювалось слово «дієта»?

3.4. Які дієти Ви практикували? Детальніше розкажіть про обмеження у харчуванні, які передбачала та чи інша дієта.

3.5. Чому Ви обрали саме цю дієту?

3.6. Чи порушували Ви обмеження, які передбачала та чи інша дієта? Як часто?

3.7. Чи робили Ви якісь покарання/обмеження для себе через порушення дієти? Які саме?

3.8. Звідки саме Ви дізнавались про ту чи іншу дієту?

Тренування та інше

3.9. Окрім дієт, які способи Ви застосовували ще для того, аби схуднути?

- Чи регулярно Ви займалися спортом? Як часто?

- Ви із задоволенням займалися спортом чи доводилось змушувати себе?

3.10. Про які методи схуднення Ви ще знаєте, але особисто не застосовували?

- Що передбачають ці методи?

- Чи були у Вас в колі оточення люди, які застосовували ці методи?

Батьки

- 3.11 Пригадайте, будь ласка, хтось із Ваших батьків прагнув схуднути?
- Як вони це для себе пояснювали?
- 3.12 Чи обговорювали Ви з мамою чи татом своє схуднення?
- 3.13 Батьки могли давати Вам поради щодо схуднення? Які саме це були поради?
- Чи рекомендували Вам батьки дієти, яких варто дотримуватись, щоб схуднути? Які це були дієти?
 - Мама/ батько дотримувались самі цих порад/дієт, коли прагнули схуднути?

Однолітки

- 3.14. Чи обговорювали Ви із друзями своє схуднення?
- 3.15. Чи були у Вас подруги/ знайомі дівчата, які теж прагнули схуднути?
- Чи друзі (подруги) давали Вам поради щодо схуднення?
 - Чи рекомендували вони Вам дієти, які допомагали їм схуднути?
- 3.16. Ви одна одну підтримували та мотивували для подальшого схуднення? Як саме мотивували?
- 3.17. Чи критикували Ви з подругами один одного? Якщо так, то навіщо?
- 3.18. Чи вважали Ви когось із подруг авторитетним у схудненні? Можливо, тому що їм краще вдавалося худнути/ контролювати себе у їжі?

Соціальні мережі

- 3.19. Чи Ви шукали мотивації для схуднення в соціальних мережах?
- Подобалось прогортувати фотографії зірок, худих дівчат?
- 3.20. Ви б хотіли бути схожими на цих дівчат із соціальних мереж? Чому?

3.21. На Вашу думку, чи можливо було досягнути бажаного результату, не застосовуючи дієти?

3.22. Як Ви вважаєте, вислови на кшталт "краса потребує жертв» правдивий? Якщо так, то яких все-таки жертв потребує краса?

- З дорослішанням сприйняття цього висловлювання змінилось?

4. Вплив уявлень про красиве тіло на сприйняття дієт

4.1. Як саме Ви хотіли виглядати після схуднення? Чому саме так хотілось виглядати?

- Вам вдалось отримати бажаний результат?

4.2. Чи змінилось Ваше звичне ставлення до себе самої, коли Ви почали худнути? Як саме?

4.3. А коли Ви схудли, Ваше ставлення до своєї зовнішності змінилось? В чому це проявлялось?

- Ви стали більш впевненими, коли намагались схуднути/ схудли? В чому проявлялась ця впевненість?

4.4. Вам було важлива думка оточення про Вас?

4.5. Вам була важлива думка оточення щодо Вашої зовнішності? Чому?

4.6. Ваші стосунки із однолітками змінились після того, як Ви схудли? Що саме змінилось?

4.7. Можливо, є щось, окрім бажаних об'ємів, що Ви очікували отримати після того як схуднете?

- Завдяки схудненню Ви прагнули реалізувати свої інші бажання, не пов'язані із зовнішнім виглядом?

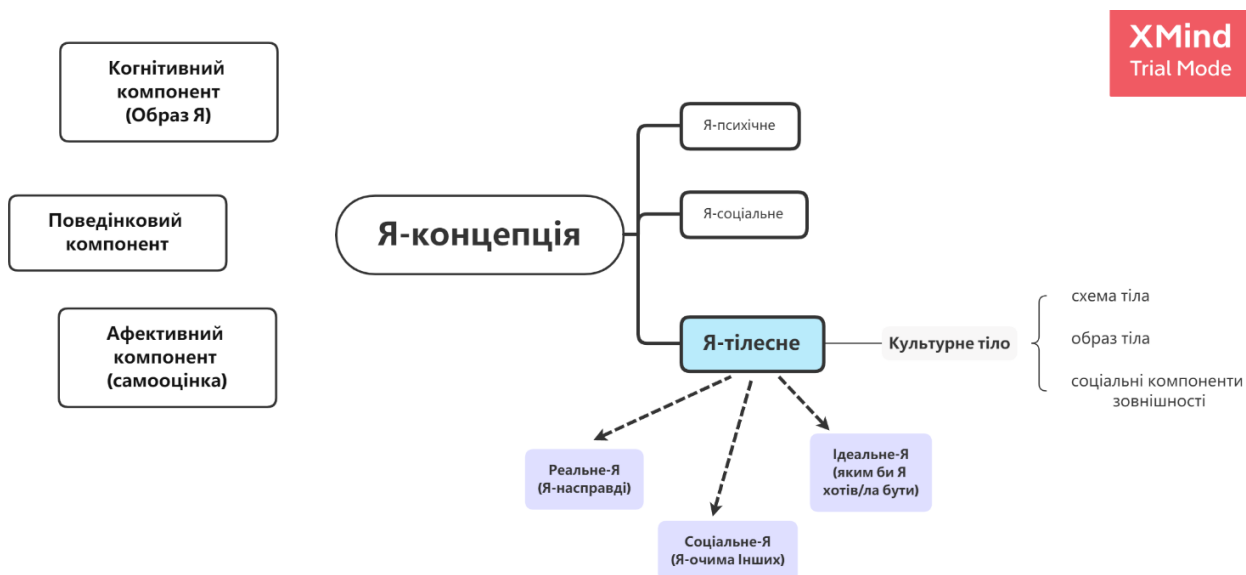
4.8. Чи хотіли б Ви ще щось додати до нашої розмови? Можливо, ми не зачепили певні аспекти тематики дієт та сприйняття тіла, про які Ви б хотіли розказати? Можливо, у Вас є коментарі?

Додатково про тенденцію зміни медіа-образу тіла

1. На Вашу думку, що зараз вважається привабливим тілом?
2. Ви погоджуєтесь із думкою, що як таких стандартів краси вже не існує?
 - Чому погоджуєтесь/ не погоджуєтесь?
3. На Вашу думку, образ тіла, що трансливався на просторах інтернету, коли Ви були підлітком, є відмінним від того, що Вам вдається спостерігати зараз?
 - В чому полягає відмінність?
 - Наведіть кілька прикладів персонажів, блогерок або ж відомих людей.
4. На Вашу думку, зараз існує культ «дісти»?
 - Чому так/ні?

Дякуємо за участь в нашому опитуванні!

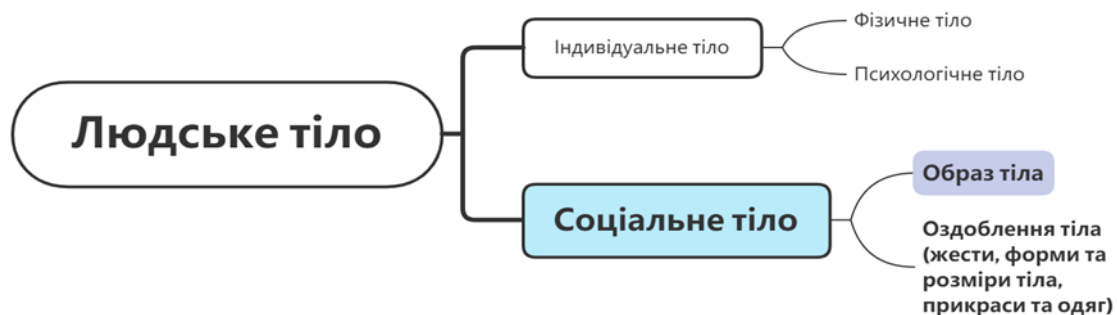
**Теоретичний підхід вивчення сприйняття тіла
в дисертації Л. Абсалямової**



Джерело: дисертація Абсалямової Л. М. «Психологія харчової поведінки жінок: Розлади та корекція» (2019 рік)

Описуваний теоретичний підхід вивчення сприйняття тіла в підручнику

С. Хелман



Джерело: Cecil G Helman «Culture, Health and Illness: Fifth edition» (2007)