

АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА «СИТУАТИВНА НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ ОБРАЗОМ ТІЛА» Т. КЕША

Василевський Вадим Сергійович

докторант кафедри загальної та диференційної психології

Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0009-0002-4938-5944

У статті надано теоретико-методологічне обґрунтування проблеми незадоволеності образом тіла та стандартизацію українськомовної методики для оцінки рівня незадоволеності образом тіла Т. Кеша. Адаптовано українськомовну методику діагностики ставлення до зовнішності Т. Кеша, що дозволяє виявити рівень ситуативної незадоволеності образом тіла, валідність та надійність якої було доведено.

Показано високу одномоментну надійність опитувальника, його внутрішню узгодженість, тест-ретестову надійність та високу описову валідність. Визначено граничні значення норми ситуативної незадоволеності образом тіла для чоловіків та жінок, а також юнаків та дорослих. Визначено, що рівень незадоволеності образом тіла у жінок є вищим, ніж у чоловіків. Показано, що у юнацькому віці рівень незадоволеності образом тіла є вищим, ніж у дорослому. Визначено описову валідність методики: дивергентна та конвергентна валідність визначається наявністю зв'язків із показниками здатності до вербалізації тілесного Я (негативні зв'язки), тілесним локусом контролю (позитивний зв'язок) та відсутністю зв'язків та слабким зв'язком із показниками загального самоставлення (віддзеркаленого самоставлення). Методика має високу тест-ретестову валідність.

Висока внутрішня узгодженість обох статей і стабільність результатів протягом місяця роблять дану методику однією з необхідних компонентів комплексного дослідження складного психологічного конструкту – образу тіла. У клінічному використанні даний опитувальник може виявляти соціальні контексти, які є особливим джерелом стресу для пацієнтів із проблемами та порушеннями у сприйнятті власного тіла. Також ця методика може застосовуватися з метою оцінки ефективності психотерапевтичної роботи з клієнтами (пацієнтами), які мають негативне ставлення до власного тіла.

Ключові слова: ситуативна незадоволеність образом тіла, ставлення до власного тіла, образ тіла, психосоматична компетентність, здатність до вербалізації тілесного Я, самоставлення.

Vasylevskyy V. ADAPTATION OF T. CASH QUESTIONNAIRE “SITUATIONAL DISSATISFACTION WITH BODY IMAGE”

The article provides a theoretical and methodological justification of the problem of body image dissatisfaction and standardization of the Ukrainian-language methodology for assessing the level of body image dissatisfaction by T. Cash. The Ukrainian-language methodology for diagnosing attitudes towards appearance by T. Cash has been adapted, which allows identifying the level of situational body image dissatisfaction, the validity and reliability of which have been proven. The high single-point reliability of the questionnaire, its internal consistency, test-retest reliability and high descriptive validity have been shown. The threshold values of the norm of situational body image dissatisfaction for men and women, as well as adolescents and adults have been determined. It has been determined that the level of body image dissatisfaction in women is higher than in men. It has been shown that in adolescence the level of body image dissatisfaction is higher than in adulthood. The descriptive validity of the method was determined: divergent and convergent validity is determined by the presence of connections with indicators of the ability to verbalize the bodily self (negative connections), bodily locus of control (positive connection) and the absence of connections and a weak connection with indicators of general self-attitude (reflected self-attitude).

The method has high test-retest validity. High internal consistency of both sexes and the stability of the results within a month make this method one of the necessary components of a comprehensive study of a complex psychological construct – body image. In clinical use, this questionnaire can identify social contexts that are a particular source of stress for patients with problems and disorders in the perception of their own body. This method can also be used to assess the effectiveness of psychotherapeutic work with clients (patients) who have a negative attitude towards their own body.

Key words: situational dissatisfaction with body image, attitude towards one's own body, body image, psychosomatic competence, ability to verbalize the bodily self, self-attitude.

Вступ. У сучасному мінливому світі дедалі більше цінується здатність до саморозвитку, що іноді підміняється феноменом «самовдосконалення». Одним із нових способів самовдосконалення, заснованим на інноваційних технологіях, є естетична хірургія та косметологія. З одного боку, це, безумовно, прогресивне явище, з іншого – клініко-психологічний аналіз впливу нових технічних

і соціокультурних досягнень на процеси формування та реалізації особистості людини виявляє зони специфічної «культурної патології». «Культ досконалого тіла і зовнішності» накладає чимало обмежень та висуває низку надмірних вимог до сучасної особистості.

Саме тому принципово важливим стає дослідження позитивних аспектів об'єктивно зумовленої творчої активності людини, а також опис та вирішення реальних проблем особистісної ідентифікації. Потрібно не тільки визначити природу і характер змін, що відбуваються, а й вибрати точку відліку і «шкалу вимірювань» перетворень, що розгортаються, пов'язаних у тому числі і з розвитком тілесної організації людини.

Незважаючи на різноманітність психодіагностичних методик, якими користуються психологи-дослідники для вивчення самосвідомості та самоставлення, їх явно бракує для оцінки фізичного образу «я» особистості та ставлення до себе з точки зору фізичного благополуччя організму, цілісності та нормального тілесного функціонування.

У зв'язку з цим постає завдання розробки нових методів психодіагностики самоставлення (їх стандартизації та валідизації), що відповідає сучасним вимогам до компетенції фахівців, які здатні оперативно та якісно виконувати професійні завдання, виходячи з потреб конкретної галузі соціально-психологічної практики. Один зі способів вирішення цього завдання, заснований на розумінні вимірювально-статистичної логіки побудови сучасних методів психодіагностики ставлення до власної зовнішності, представлений у цій статті.

Мета цієї статті – опис процедури адаптації та подальшої валідизації опитувальника Томаса Кеша (Thomas F. Cash), спрямованого на вивчення міри незадоволеності власним тілесним образом.

Матеріали та методи. Опитувальник SIBID (ситуативної незадоволеності образом тіла) розроблений Т. Кешем в 1994 р. з метою оцінки негативного ставлення до власного тіла у певних ситуаціях (коли необхідно стати на ваги, подивитися себе у дзеркало, займатися сексом, спілкуватися із зовні привабливими людьми тощо). Вважається, що різні життєві ситуації виявляють емотивне, оцінне ставлення до своєї зовнішності, що, своєю чергою, запускає механізм регулятивних та настановних психологічних процесів [2].

Опитувальник «Ситуативна незадоволеність образом тіла» Т. Кеша містить 20 тверджень, що оцінюються за шкалою Лайкерта. З метою стандартизації опитувальника було використано статистику альфа Кронбаха, описові статистики, кореляційний аналіз для перевірки узгодженості кожного твердження із сумарною шкалою.

Загальна інструкція опитувальника: «Даний опитувальник представляє різні ситуації та виявляє, наскільки часто ви відчуваєте почуття незручності з приводу власної зовнішності у кожній із них. Вам можуть трапитися ситуації, в яких Ви ніколи не були або яких Ви прагнули уникати. У цьому випадку спробуйте припустити, як часто Ви могли б відчувати негативні емоції у такій ситуації. У тесті немає правильних чи неправильних відповідей. Будь ласка, намагайтеся відповідати точно та відверто. Отже, Як часто у Вас виникають негативні емоції щодо власної зовнішності?».

Описова валідність методики визначалась за допомогою методики діагностики здатності до вербалізації тілесного Я Т. Хомуленко та В. Крамченкової [3], методики діагностики тілесного локусу контролю Т. Хомуленко зі співавторами [4], методики дослідження самоставлення С. Р. Пантілєєва [1].

Психометричну вибірку склали 223 особи віком від 15 до 63 років, серед яких – 179 жінок та 44 чоловіка.

Результати. У результаті виявлення коефіцієнта одномоментної надійності для 20 пунктів було отримано стандартизоване альфа, що становить $\alpha = 0,87632$. Усі пункти опитувальника не погіршують це значення і можуть увійти до кінцевої версії україномовного варіанту Опитувальника незадоволеності образом тіла Т. Кеша. У таблиці 1 показано значення альфа Кронбаха для кожного пункту, описові статистики та коефіцієнти кореляцій пунктів із сумарною шкалою.

Визначено високу тест-ретестову надійність опитувальника ($r = 0,786$).

Конвергентна валідність методики визначається позитивними зв'язками з інтернальним локусом тілесного Я ($r = 0,556$), а також негативними зв'язками з каузальністю ($r = -0,443$), діалогічністю ($r = -0,460$), прийняттям ($r = -0,763$), суб'єктивністю ($r = -0,464$) психосоматичної компетентності. Із загальним показником самоставлення значущих зв'язків виявлено не було. Слабкою кореляцією відзначається ситуативна незадоволеність образом тіла із віддзеркаленим самоставленням ($r = -0,343$). Утім, зважаючи на великий обсяг вибірки, усі кореляції були значущі на рівні $p < 0,0001$.

Визначено норму ситуативної незадоволеності образом тіла для чоловіків – 57,27 із середнім квадратичним відхиленням 31,06, а норма для жінок становить 68,80 із середнім квадратичним відхиленням 23,90 (σ). Загалом жінки перевищують чоловіків за рівнем ситуативної незадоволеності образом тіла ($p < 0,0001$).

Визначено норму ситуативної незадоволеності образом тіла для юнацького віку – 62,22 із середнім квадратичним відхиленням 21,36, а норма для осіб дорослого віку становить 48,80 із середнім квадратичним відхиленням 32,92 (σ). Загалом юнаки перевищують дорослих за рівнем ситуативної незадоволеності образом тіла ($p < 0,0001$).

Таблиця 1

**Психометричні показники методики «Опитувальник незадоволеності образом тіла» Т. Кеша
(україномовна адаптація)**

№	Твердження	М	б	α Кронбаха	R із сумарною шкалою
1	У ситуації соціального спілкування, де майже нікого не знаю.	2,56	2,21	0,87624	0,847
2	Коли я дивлюся на себе у дзеркало.	2,73	2,51	0,87607	0,826
3	Коли оточуючі бачать мене до того, як я привів себе в порядок.	2,26	2,99	0,87600	0,825
4	Коли я в суспільстві привабливих людей моєї статі.	2,35	2,39	0,87630	0,831
5	Коли я в суспільстві привабливих людей протилежної статі.	2,45	2,59	0,87630	0,858
6	Коли хтось дивиться на ті частини мого тіла, які мені не до вподоби.	3,07	2,06	0,87456	0,908
7	Коли я дивлюсь у дзеркало на своє оголене тіло.	2,76	3,73	0,87543	0,833
8	Коли я в магазині приміряю новий одяг.	2,34	3,26	0,87632	0,859
9	Після міцного обіду.	2,35	2,95	0,87546	0,836
10	Коли я бачу красивих людей в журналах або на екрані телевізора.	2,28	2,49	0,87632	0,796
11	Коли я встаю на ваги.	2,79	2,56	0,87630	0,824
12	В очікуванні або під час побачення.	2,23	2,03	0,87630	0,845
13	Коли маю поганий настрій.	2,56	2,20	0,87630	0,809
14	Коли заходить розмова про зовнішність.	2,49	2,30	0,87630	0,873
15	Коли хтось невтішно висловлюється з приводу.	2,35	2,55	0,87623	0,877
16	Коли я бачу себе на фотографії або відео.	2,39	2,58	0,87621	0,853
17	Коли я думаю про те, як мені хотілося б виглядати.	2,59	2,44	0,87529	0,854
18	Коли я думаю про те, як я виглядатиму у старшому віці.	2,47	2,24	0,87630	0,844
19	Коли я віч-на-віч із певною людиною.	2,37	2,34	0,87630	0,804
20	Під час інших ситуацій дозволя та відпочинку.	2,56	2,08	0,87631	0,906

Висновки. Висока внутрішня узгодженість обох статей і стабільність результатів протягом місяця роблять дану методику однією з необхідних компонентів комплексного дослідження складного психологічного конструкту – образу тіла. У клінічному використанні даний опитувальник може виявляти соціальні контексти, які є особливим джерелом стресу для пацієнтів із проблемами та порушеннями у сприйнятті власного тіла. Також ця методика може застосовуватися з метою оцінки ефективності психотерапевтичної роботи з клієнтами (пацієнтами), які мають негативне ставлення до власного тіла.

Література:

1. Даниленко Н. М. Ставлення до власної зовнішності в структурі суб'єктності дівчат юнацького віку : дисертація : 053 «Психологія». Харків, 2020. 271 с.
2. Кириченко О. Ю. Особливості ставлення до власної зовнішності у студентської молоді : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня «бакалавр». Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023. 72 с.
3. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О. Методика проєктивної діагностики тілесного Я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 5(2). С. 39–45.
4. Методика діагностики тілесного локусу контролю / Хомуленко Т., Крамченкова В., Туркова Д., Лесніченко Н., Миронович Б. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020. № 62. С. 293–316.
5. Cash T. F., Winstead B. A., Janda L. H. Body image survey report: the great American shape-up. *Psychology today*. 1986. Vol. 20, № 4. P. 30–44.

References:

1. Danylenko, N. M. (2020). Stavlennia do vlasnoi zovnishnosti v strukturi subiektnosti divchat yunatskoho viku [Attitudes to their own appearance in the structure of subjectivity of girls of adolescence]. *Dysertatsiia*. 053 – psykholohiia. Kharkiv [in Ukrainian].
2. Kyrychenko, O. Yu. (2023). Osoblyvosti stavlennya do vlasnoyi zovnishnosti u student-s'koyi molodi [Peculiarities of attitude to one's own appearance among student youth]. *Kvalifikatsiynna robota na zdobuttya stupenb «bakalavr»*. Odesa: Odes'kyi natsional'nyy universytet imeni I. I. Mechnykova, 72 [in Ukrainian].
3. Khomulenko, T. B., Kramchenkova, V. O. (2016). Metodyka proektyvnoi diahnostryky tilesnoho Ya [Methods of projective diagnosis of bodily Self] *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*, 5(2), 39–45 [in Ukrainian].
4. Khomulenko, T., Kramchenkova, V., Turkova, D., Lesnichenko, N., Myronovych, B. Metodyka diahnostryky tilesnoho lokusu kontrolyu [Methodology for diagnosing the bodily locus of control]. *Visnyk KHNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiya*, 62, 293–316 [in Ukrainian].
5. Cash, T. F., Winstead, B. A., Janda, L. H. (1986). Body image survey report: the great American shape-up. *Psychology today*, 20(4), 30–44.

*Стаття надійшла до редакції 15.10.2025
Статтю прийнято до публікації 02.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025*