МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу, групи 8.0534-з-2
спеціальність: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Капустник Ганна Василівна
Керівник: д-р психол. наук, професор,
професор кафедри психології Шевченко Н.Ф.
Рецензент: д-р психол. наук, професор,
професор кафедри психології Клопота Є.А.

Запоріжжя - 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 – «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____Губа Н.О.
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Капустник Ганні Василівні

1. Тема роботи Суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного я у дівчат юнацького віку

керівник роботи Шевченко Наталія Федорівна, д-р психол. наук, професор, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми задоволеності образом фізичного Я; визначити вікові особливості задоволеності зовнішністю; обґрунтувати суб'єктивні чинники задоволеності образом в юнацькому віці; емпірично дослідити суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного я у дівчат юнацького віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 4 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над другим розділом	вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Г. В. Капустник

Керівник роботи _____ Н. Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Н. О. Мосол

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 90 сторінка, 4 рисунка, 5 таблиць, 113 джерел.

Об’єкт дослідження – образ фізичного Я.

Предмет – суб’єктивні чинники задоволеності образом фізичного я у дівчат юнацького віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити суб’єктивні чинники задоволеності образом фізичного я у дівчат юнацького віку.

В основу дослідження покладено припущення про те, що задоволеність образом фізичного Я у дівчат юнацького віку детермінується інтегрованим впливом суб’єктивних чинників, таких як позитивне ставлення до себе, вираженість перфекціонізму та рівень психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження. Теоретичні: узагальнення, індукція, дедукція та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження. Емпіричні: тестування за стандартизованими методиками. Математичні методи обробки даних: кількісний і якісний аналіз даних, описова статистика, t-критерій Стьюдента, множинний регресійний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що: обґрунтовано та досліджено суб’єктивні чинники задоволеності образом фізичного я у дівчат юнацького віку; розширено, уточнено та доповнено вивчення таких явищ: ставлення до себе, образ фізичного Я, задоволеність образом фізичного Я, перфекціонізм, психологічне благополуччя; набуло подальшого розвитку дослідження феномену фізичного образу Я, розуміння специфіки формування Я-концепції в юнацькому віці.

ОБРАЗ ФІЗИЧНОГО Я, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я, САМОСВІДОМІСТЬ, СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

SUMMARY

Master's qualification work: 90 pages, 4 figure, 5 tables, 113 sources.

The object of the study is the image of the physical Self.

The subject – subjective factors of satisfaction with the physical self-image in adolescent girls.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically investigate the subjective factors of satisfaction with the physical self-image in adolescent girls.

The study is based on the assumption that satisfaction with the physical self-image in adolescent girls is determined by the integrated influence of subjective factors, such as a positive attitude towards oneself, the severity of perfectionism and the level of psychological well-being of an individual.

Research methods. Theoretical: generalization, induction, deduction and systematization of scientific sources on the research problem. Empirical: testing using standardized methods. Mathematical methods of data processing: quantitative and qualitative data analysis, descriptive statistics, Student's t-test, multiple regression analysis.

The scientific novelty of the study is that: the subjective factors of satisfaction with the physical self-image in adolescent girls have been substantiated and investigated; the study of the following phenomena have been expanded, clarified and supplemented: attitude to oneself, image of the physical self, satisfaction with the image of the physical self, perfectionism, psychological well-being; the study of the phenomenon of the physical self-image has been further developed, understanding the specifics of the formation of the self-concept in adolescence.

Key words: physical self-image, satisfaction with the physical self-image, self-awareness, attitude to oneself, perfectionism, psychological well-being, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я 11
1.1. Образ фізичного Я в структурі самосвідомості особистості 11
1.2. Проблема задоволеності образом власного тіла в науковому дискурсі 28
РОЗДІЛ 2. СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 39
2.1. Позитивне ставлення до себе як суб'єктивний чинник задоволеності образом фізичного Я 39
2.2. Роль перфекціонізму у формуванні прагнення до ідеального фізичного Я 46
2.3. Суб'єктивне благополуччя як чинник задоволеності образом фізичного Я 51
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 56
3.1. Етапи та методики дослідження 56
3.2. Діагностика задоволеності образом фізичного Я 62
3.3. Дослідження суб'єктивних чинників задоволеності образом фізичного Я 68
3.3.1. Оцінка ставлення до себе 68
3.3.2. Дослідження рівня перфекціонізму 74
3.3.3. Оцінка ступеню психологічного благополуччя 78
3.4. Підсумкові результати дослідження задоволеністю образом фізичного Я у дівчат юнацького віку 83
ВИСНОВКИ 87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 91

ВСТУП

Актуальність дослідження задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку зумовлена зростаючим впливом соціокультурних стандартів зовнішності, які визначають уявлення про привабливість і успішність. У сучасному суспільстві фізична краса нерідко сприймається як один із ключових чинників самореалізації, що зумовлює високий рівень вимог до власної зовнішності, особливо серед молоді.

Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, коли відбувається активне становлення самооцінки, самоідентифікації та соціального сприйняття. У цей час значну роль відіграють мас-медіа, індустрія краси, мода та соціальні мережі, які формують ідеалізовані стандарти зовнішності. Порівняння себе з цими стандартами нерідко призводить до незадоволеності власним тілом, що може стати чинником розвитку негативних психологічних станів, зниження самооцінки, тривожності, депресивних проявів і ризикованої поведінки, зокрема жорстких дієт або надмірних фізичних навантажень.

Сучасні дослідження цієї проблематики визначають незадоволеність образом фізичного Я як наявність у людини негативного ставлення до власної зовнішності, що проявляється у критичних думках і емоціях. Це явище виникає через розбіжність між тим, як людина сприймає своє тіло, і її уявленням про ідеальну зовнішність (І. Андрійчук, І. Левицька, Р. Моляко, Т. Хомуленко, В. Шебанова, Т. Щербак). Такий внутрішній конфлікт між самооцінкою і реальним образом власного тіла може стати суттєвою перешкодою для гармонійного розвитку особистості та її психологічного благополуччя.

Аналіз наукової літератури свідчить про широкий спектр досліджень образу фізичного Я серед зарубіжних психологів (Н. Рамсі, В. Суемі, А. Фернхем, Д. Харкорт). Їхня увага зосереджена переважно на вивченні

причинно-наслідкових зв'язків задоволеності зовнішністю, враховуючи культурні, соціальні, гендерні та вікові чинники, а також на аналізі психологічних наслідків незадоволеності власним тілесним образом.

У загальнопсихологічних дослідженнях образ фізичного Я розглядається як складова самосвідомості, Я-образу та Я-концепції (Р. Бернс, У. Джеймс, Ж. Піаже, К. Роджерс, Е. Еріксон, А. Бандура, Г. Олпорт та ін.).

Водночас, аналіз наукової літератури показав, що переважна кількість досліджень образу фізичного Я стосується осіб підліткового віку (Т. Нечитайло, В. Олексюк, Г. Радчук, О. Шевченко, Н. Сердюк), залишаючи поза увагою інші вікові періоди. Сьогодні особливої актуальності набуває проблема адекватного сприйняття власного фізичного Я у дівчат юнацького віку, оскільки це безпосередньо впливає на їхню психологічну благополучність, рівень соціальної адаптації та подальший розвиток особистості. Дослідження цього питання дозволить не лише визначити рівень задоволеності власною зовнішністю, але й сприятиме розробці профілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування позитивного ставлення до свого тіла та зміцнення психологічного здоров'я молоді.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку».

Об'єкт дослідження – образ фізичного Я.

Предмет – суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку.

В основу дослідження покладено припущення про те, що задоволеність образом фізичного Я у дівчат юнацького віку детермінується інтегрованим впливом суб'єктивних чинників, таких як позитивне ставлення до себе,

вираженість перфекціонізму та рівень психологічного благополуччя особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми задоволеності образом фізичного Я.

2. Визначити вікові особливості задоволеності зовнішністю.

3. Обґрунтувати суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного Я в юнацькому віці.

4. Емпірично дослідити суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, індукція, дедукція та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

- емпіричні: тестування за допомогою психодіагностичних методик: «Опитувальник самоставлення»; «Методика діагностики самооцінки»; «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Хьюітт, Г. Флетт); «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

- математико-статистичні: кількісний і якісний аналіз даних, описова статистика, t-критерій Стьюдента, множинний регресійний аналіз.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі студії краси «Monro». В дослідженні взяли участь 47 дівчат юнацького віку (17-19 років).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- обґрунтовано та досліджено суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного я у дівчат юнацького віку;

- розширено, уточнено та доповнено вивчення таких явищ: ставлення до себе, образ фізичного Я, задоволеність образом фізичного Я, перфекціонізм, психологічне благополуччя;

- набуло подальшого розвитку дослідження феномену фізичного образу Я, розуміння специфіки формування Я-концепції в юнацькому віці.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 101 сторінка. Робота проілюстрована 5 таблицями, 4 рисунками. Бібліографічний список складається зі 113 найменувань, 20 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я

1.1. Образ фізичного Я в структурі самосвідомості особистості

У психологічній науці проблема образу фізичного Я традиційно розглядається у контексті теоретичних підходів до вивчення самосвідомості особистості. Феномен самосвідомості нерозривно пов'язаний із поняттям Я-концепції, і ці категорії нерідко застосовуються у взаємозв'язку при аналізі структури, функцій та динаміки Я-образу. Проте питання чіткого визначення змісту цих понять, їх співвідношення та взаємозалежності залишається відкритим і викликає наукові дискусії. У частині наукової літератури поняття «самосвідомість» і «Я-концепція» ототожнюються й розглядаються як синонімічні (наприклад, у роботах К. Роджерса, К. Гільда), водночас інші дослідники підкреслюють їхню концептуальну відмінність і трактують як самостійні конструкти (А. Бандура, Т. Мерфі).

У межах вітчизняної психологічної традиції (зокрема у працях І. Левицької [28-30]) при аналізі особистісних явищ переважно використовується поняття самосвідомості як цілісної системи уявлень людини про себе, що охоплює пізнавальний, емоційно-ціннісний і регулятивний компоненти. Натомість у західній психології більш поширеним є поняття Я-концепції (self-concept), яке розглядається як когнітивна схема, що об'єднує уявлення індивіда про власні фізичні, соціальні та особистісні характеристики (наприклад, у концепціях К. Роджерса [57], Р. Бернса [87], М. Куна).

Таким чином, вивчення образу фізичного Я особистості потребує урахування різних підходів до самосвідомості та Я-концепції як ключових категорій, що відображають складну систему самопізнання, самооцінки і самоприйняття індивіда.

Такі науковці, як І. Бех, Т. Титаренко, Н. Чепелєва вважають, що поняття самосвідомості є значно ширшим, оскільки охоплює як процесуальні, так і результативні аспекти психічної діяльності [12]. У психологічній науці самосвідомість розглядається як внутрішній процес, за допомогою якого особистість усвідомлює себе як суб'єкта власного життя, пізнає свої якості, стани, цінності, цілі, та формує ставлення до самої себе

Однак самосвідомість не обмежується лише процесом самопізнання – вона має також власний результат, яким є система уявлень про себе, відома як Я-образ або Я-концепція (self-concept). Ця система охоплює когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові елементи, які формують цілісне уявлення людини про себе (К. Роджерс, Р. Бернс, М. Кун, Б. Комбс) [57].

Важливо зазначити, що самосвідомість виконує важливу регулятивну функцію: вона визначає діяльність, поведінку та міжособистісну взаємодію особистості у різних сферах життєдіяльності. Рівень сформованості самосвідомості впливає на здатність особистості до саморефлексії, прийняття рішень, побудови життєвих стратегій та особистісного розвитку (Т. Титаренко, В. О. Моляко, К. Роджерс, А. Маслоу) [37, 39].

Проблема самосвідомості займає вагоме місце в сучасній психологічній науці, оскільки вона є ключовою для розуміння особистості, її розвитку, поведінки та самоусвідомлення в соціальному контексті. У зарубіжній психології самосвідомість досліджувалася в межах різних теоретичних підходів.

Зокрема, в руслі соціального інтеракціонізму поняття самосвідомості розглядалося як результат соціальної взаємодії та внутрішнього засвоєння соціального досвіду (Дж. Болдуін, В. Вундт, Ч. Кулі, Дж. Мід) [54]. У межах психоаналітичної традиції самосвідомість розглядається крізь призму внутрішніх конфліктів і механізмів захисту (З. Фройд [70], А. Адлер [1], К. Хорні [15]). Когнітивний підхід акцентує увагу на розвитку самосвідомості через етапи становлення мислення та морального судження (Ж. Піаже, А. Валлон, Л. Колберг).

У гуманістичній психології самосвідомість розглядається як основа особистісного зростання, самореалізації та пошуку сенсу життя (К. Роджерс [57], А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл [69]).

У сучасній українській психології вивчення самосвідомості здійснюється за кількома провідними напрямками. Зокрема, досліджуються загальнотеоретичні й методологічні аспекти феномену (Л. Міщиха, Н. Чернявська [40]); морально-ціннісний вимір самосвідомості та її роль у вихованні (І. Бех [12]); соціально-психологічні чинники розвитку самосвідомості особистості, включаючи її формування в освітньому середовищі (М. Боришевський [6-7], І. Булах [8-9]).

Таким чином, самосвідомість вивчається як багатовимірне явище, що має як індивідуальний, так і соціокультурний вимір, і відіграє фундаментальну роль у формуванні особистісної зрілості.

Первинно феномен самосвідомості осмислювався у межах філософської думки. Згодом інтерес до цього явища перейшов у поле психології, одним із перших дослідників якого став американський філософ і психолог Вільям Джеймс [18]. У своїй фундаментальній праці *«The Principles of Psychology»* (1890) він започаткував систематичне вивчення проблематики «Я» (Self) у психологічному контексті.

Джеймс запропонував оригінальну концепцію подвійної природи особистісного Я, що включає два взаємопов’язаних компоненти:

— Я як суб’єкт досвіду (I) – активний процес усвідомлення, тобто суб’єктивне «Я», що переживає;

— Я як об’єкт (Me) – сукупність уявлень про себе, набутих через досвід, що сприймаються як «мої».

Особливу увагу вчений приділив емпіричному Я (Me), яке він трактував як усе, що індивід може назвати своїм. Це емпіричне Я, згідно з В. Джеймсом, має три основні складові:

1. Фізичне Я – тіло, одяг, матеріальні володіння, житло, родина – усе те, що безпосередньо пов’язане з тілесним існуванням людини;

2. Соціальне Я – уявлення про себе, сформовані на основі соціальної взаємодії, ставлення оточення, виконання ролей і статусів;

3. Духовне Я – внутрішній світ людини: її свідомість, характер, інтелектуальні й моральні якості, нахили, здібності, переживання.

Окрім структури емпіричного Я, В. Джеймс [18] виокремлював також емоційно-ціннісний компонент, який проявляється в самооцінці – почуттях і емоціях, що виникають у відповідь на усвідомлення певних аспектів себе. Третім важливим елементом, за В. Джеймсом, виступають дії особистості, які слугують проявом і водночас результатом динаміки Я.

Цей підхід став підґрунтям для подальших психологічних концепцій самосвідомості, зокрема ідей про множинність складових Я та їхній зв'язок з емоційною сферою і поведінкою особистості.

У подальших дослідженнях психології «Я» і самосвідомості, спираючись на ідеї Вільяма Джеймса, вчені розвивали уявлення про багаторівневу структуру Я-концепції. Значний внесок у це зробили представники гуманістичної та когнітивної психології, зокрема К. Роджерс і Р. Бернс, які запропонували власні трактування природи й структури уявлень людини про саму себе.

Карл Роджерс [57], один із провідних представників гуманістичного напряму в психології, розглядав Я-концепцію як усвідомлену, цілісну і стабільну систему уявлень людини про саму себе. На його думку, ця система формується в результаті індивідуального досвіду, соціальної взаємодії та оцінки особистістю самої себе. Вона охоплює такі ключові компоненти:

— Реальне Я – уявлення про себе на основі особистого досвіду;

— Ідеальне Я – уявлення про те, якою людина хоче бути;

— Самооцінка – емоційне ставлення до себе, яке виникає в результаті порівняння реального й ідеального Я.

Згідно з К. Роджерсом, узгодженість між реальним і ідеальним Я є критично важливою для психологічного здоров'я. Чим більш гармонійно людина сприймає себе, тим вищий рівень її самоактуалізації. Якщо ж між

цими складовими виникає значний розрив, це може призводити до внутрішнього конфлікту, тривожності й невдоволення собою.

Роберт Бернс [87] у своїй праці *«The Self-Concept in Theory, Measurement, Development»* (1982) пропонував розглядати Я-концепцію як множинну, ієрархічну систему уявлень про себе, яка включає як фактичні, так і оціночні компоненти. На його думку, Я-концепція – це не лише опис себе, а й оцінка кожного з аспектів власного «Я», що суттєво впливає на поведінку, мотивацію, рівень домагань і соціальну адаптацію особистості.

Р. Бернс підкреслював, що Я-концепція формується:

— у процесі взаємодії з оточенням (особливо в дитинстві – через оцінки, схвалення чи несхвалення з боку значущих інших);

— через власний досвід успіху чи невдачі;

— на основі соціальних порівнянь із іншими людьми.

Важливою особливістю концепції Р. Бернса є ідея про те, що Я-концепція не є фіксованою – вона може змінюватися під впливом нових життєвих обставин, досвіду, рефлексії та саморозвитку.

Таким чином, обидві концепції розглядають Я-концепцію як складне, багаторівневе утворення, яке виконує ключову роль у становленні особистості, її адаптації та самореалізації. Якщо К. Роджерс наголошував на ролі самосприйняття і внутрішньої узгодженості, то Р. Бернс звертав увагу на динамічну природу Я-концепції та її залежність від соціального контексту.

Вагомий внесок у формування уявлень про природу Я-концепції зробив американський соціолог Чарльз Гортон Кулі (*Charles Horton Cooley*). Він одним із перших звернув увагу на важливість соціального зворотного зв’язку у процесі формування уявлення людини про саму себе. На його думку, ключову роль у розвитку Я-концепції відіграє те, як індивід інтерпретує реакції інших людей на себе – саме ці інтерпретації слугують основним джерелом інформації про власне Я.

Ч. Кулі сформулював відому теорію «дзеркального Я» (*looking-glass self*), згідно з якою особистість «бачить себе» через уявлення про те, як її сприймають інші. Цей процес включає три етапи:

1. Уявлення про те, як ми виглядаємо в очах інших;
2. Уявлення про те, як ці інші нас оцінюють;
3. Емоційна реакція на цю уявну оцінку – гордість, сором, задоволення або невдоволення собою.

Таким чином, на думку Ч. Кулі, наша самосвідомість формується не в ізоляції, а в постійному діалозі з соціальним оточенням. Науковець порівнював наше уявлення про себе з образом у дзеркалі: так само як ми дивимося на власну зовнішність і оцінюємо її, спираючись на те, як хочемо виглядати, ми формуємо уявлення про себе через очі інших. У свідомості ми ніби уявляємо, як нас сприймає інша людина – наші зовнішність, поведінку, наміри, дії чи риси характеру – і саме це уявлення впливає на наше ставлення до себе [108].

У 1940–1950-х роках теорія дзеркального Я стала основою для багатьох емпіричних досліджень, які вивчали вплив соціального середовища на формування самосвідомості. Результати цих досліджень підтвердили: самооцінка особистості зростає під впливом позитивних соціальних оцінок і, навпаки, знижується, якщо очікуване ставлення з боку інших є негативним. Причому ці зміни в самооцінці стосуються не лише якостей, які явно оцінюються, а й тих, які безпосередньо не потрапляють під соціальне судження – демонструючи широкий вплив уявлень про думку інших на Я-концепцію в цілому.

Самосвідомість і сьогодні залишається одним із ключових об’єктів вивчення психології як фундаментальне явище особистості. У сучасному науковому розумінні її трактують як багаторівневий і складний психічний процес, який полягає у здатності людини сприймати, усвідомлювати й аналізувати численні уявлення про саму себе – у контексті різних життєвих ситуацій, поведінки, соціальних ролей і взаємодій. Ці множинні образи інтегруються в узагальнене уявлення про себе – цілісне Я, що є основою особистісної ідентичності [21].

Процес формування множинних образів "Я" значною мірою зумовлений дією ключових компонентів самосвідомості – передусім самооцінки та рівня домагань особистості. Самооцінка відображає те, як особа оцінює власні якості, здібності й досягнення, а рівень домагань – це уявлення про те, на що вона заслуговує або чого прагне досягти. Співвідношення між цими двома елементами – наскільки очікування відповідають реальному образу себе – визначає не лише внутрішню цілісність "Я", а й характер особистісного розвитку. Таку динаміку підкреслювали у своїх теоретичних підходах Р. Бернс [87], У. Джеймс [18], К. Левін та інші дослідники, які розглядали самосвідомість як результат взаємодії між суб'єктивним сприйняттям себе та прагненням до самореалізації.

Аналіз наукових джерел засвідчив наявність широкого спектра підходів до визначення поняття самооцінки. У межах нашого дослідження ми опираємося на її розуміння як критичного ставлення індивіда до власних якостей, досягнень і можливостей, що здійснюється не як проста констатація наявного потенціалу, а як оцінка з позиції внутрішньо прийнятої системи цінностей (Г. Костюк, С. Максименко [34], О. Киричук [26], Р. Бернс [87], М. Розенберг). Самооцінка виступає специфічною функцією самосвідомості, яка не зводиться ані до образу «Я», ані до емоційного ставлення до себе, а є результатом рефлексивного осмислення себе через призму значущих орієнтирів і цілей. Багато дослідників (Н. Чепелєва [77, 78], В. Джеймс [18], К. Левін [102]) наголошують на тісному взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем домагань, розглядаючи останній як зовнішній вияв або індикатор глибшого процесу самооцінювання.

Початок експериментального дослідження цілепокладання та формування рівня домагань було започатковано науковою школою Курта Левіна [102]. У рамках його теорії поля особлива увага приділялася взаємозв'язку між мотиваційною структурою особистості, суб'єктивним сприйняттям ситуації та поведінковими реакціями індивіда. К. Левін

розглядав рівень домагань як динамічну величину, що формується в результаті попереднього досвіду успіхів і невдач та залежить від оцінки індивідом власних можливостей і значущості мети. Ці дослідження стали основою для подальшого вивчення зв'язку між самооцінкою, мотивацією до досягнення та механізмами регуляції поведінки [102].

Подальший розвиток вивчення феномена рівня домагань знайшов відображення у працях Ф. Хоппе, Т. Дембо та інших представників наукової школи К. Левіна [102]. Ф. Хоппе вважав, що індивід розпочинає будь-яку діяльність із певними очікуваннями та намірами, які в процесі діяльності можуть змінюватися під впливом її перебігу та результатів. Ці очікування і цілі не є фіксованими, вони коливаються між розмитими уявленнями про майбутнє і конкретними досягненнями. Саме цю сукупність суб'єктивно очікуваних результатів діяльності дослідник запропонував позначати як «рівень домагань». На його думку, формування рівня домагань зумовлене напруженням між двома протилежними мотиваційними тенденціями: прагненням підтримати позитивну самооцінку, демонструючи високі результати, та водночас – уникнути потенційної невдачі, яка може завдати шкоди образу «Я». Таким чином, рівень домагань розглядається як психологічний механізм, що регулює поведінку в умовах досягнення мети і пов'язаний із самосприйняттям та мотиваційною сферою особистості.

Аналіз наукової літератури щодо взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань свідчить про те, що протягом тривалого часу ці психологічні конструкти розглядалися як тотожні. Однак результати подальших експериментальних досліджень (Ф. Хоппе, М. Розенцвейг та ін.) засвідчили доцільність їх розмежування як окремих феноменів. У сучасному науковому дискурсі більшість дослідників визначають рівень домагань як рівень складності цілей, які обирає індивід у процесі діяльності. Хоча самооцінка часто виступає основою формування рівня домагань, дослідники підкреслюють, що ці два утворення не завжди збігаються: рівень домагань може як перевищувати, так і не досягати рівня самооцінки (Д. Макклелланд) [4].

Самооцінка та рівень домагань виступають ключовими регуляторами поведінки особистості, тісно пов’язаними з емоційно-мотиваційною сферою. Особливості ставлення індивіда до самого себе, а також рівень його адаптації до соціального середовища значною мірою зумовлюються співвідношенням між уявленнями про реальне та ідеальне Я [48]. Гармонійне співвідношення зазначених конструктів – за умови їх адекватності – сприяє розвитку самоприйняття та емоційного благополуччя, тоді як їх розбіжність може зумовлювати зростання особистісної тривожності, агресивності [65]. У цьому контексті дослідження самооцінки та рівня домагань є перспективним напрямом наукового аналізу широкого кола особистісних явищ, зокрема формування образу фізичного Я у структурі самосвідомості.

Узагальнюючи різноманітні наукові підходи до розуміння природи самосвідомості, можна виокремити спільну тенденцію – визнання образу фізичного Я як одного з базових структурних компонентів самосвідомості особистості. У численних психологічних концепціях самосвідомість характеризується як складне багатовимірне утворення, яке включає в себе, поряд з фізичним, також соціальне та психологічне «Я» (В. Джеймс [18], Р. Бернс [87], Н. Рамсі й Д. Харкорт [108] та інші). Зокрема В. Джеймс одним із перших запропонував поділ «Я» на матеріальне, соціальне й духовне, що згодом було підтримано і розвинено в інших теоріях. Р. Бернс [87] акцентував увагу на тому, що гармонійний розвиток і внутрішня узгодженість усіх складових Я-концепції є запорукою особистісної зрілості, емоційного благополуччя, здатності до саморефлексії та конструктивного самоприйняття. Натомість дисбаланс або недостатня сформованість певних компонентів самосвідомості, зокрема фізичного Я, можуть спричиняти труднощі в самосприйнятті, підвищену тривожність, внутрішню напруженість, а також спотворення самооцінки.

У науковій літературі визнається суттєва роль образу фізичного Я як одного з ключових чинників у становленні самосвідомості, формуванні Я-концепції та цілісного Я-образу особистості. З. Фройд [70] розглядав тіло як

одну з базових опор у процесі розвитку его-структур, підкреслюючи його значущість у становленні особистісної ідентичності. У психоаналітичному підході тіло розглядалося як простір для формування уявлень про межі власного Я. А. Адлер [1], у межах індивідуальної психології, доводив наявність тісного зв'язку між образом тілесного Я та рівнем самооцінки, зокрема підкреслюючи, що тілесні дефекти чи суб'єктивне невдоволення зовнішністю можуть спричиняти розвиток комплексів неповноцінності, що потребують компенсації. Р. Бернс [87], у межах гуманістичного підходу, визначав образ тіла як базове джерело формування Я-концепції, акцентуючи увагу на його впливі на самосприйняття, рівень тривожності та гармонійність особистості. Схожої думки дотримувався і Т. Шибутані, який у контексті соціально-психологічного аналізу підкреслював, що сприйняття людини іншими значною мірою визначається її фізичними характеристиками, які, у свою чергу, стають основою для внутрішньої інтерпретації себе та побудови Я-концепції.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про наявність теоретичної багатозначності у вживанні понять, що стосуються фізичного Я особистості. Зокрема, вживаються такі терміни, як *тіло*, *тілесність*, *образ тіла*, *тілесний образ*, *схема тіла*, *межі тіла*, *зовнішність* тощо, кожен з яких акцентує увагу на окремих аспектах тілесного досвіду людини. Попри спільну предметну сферу, ці поняття не є синонімічними, а їх змістовне наповнення та співвідношення залишаються предметом подальших наукових уточнень та дискусій [82, 83].

У тлумачному значенні термін *тіло* розглядається як фізичне тіло людини або тварини у його зовнішньому, об'єктивованому вимірі [11]. Однак у контексті психологічного підходу тіло постає не лише як об'єкт біологічної реальності, а й як значущий елемент особистісної структури. Саме тому в психологічному дискурсі сформувалося більш широке поняття *тілесність*, що охоплює як зовнішні, так і внутрішні компоненти тілесного досвіду.

Внутрішній вимір тілесності пов’язується з інтрацептивним досвідом, афективно забарвленою тілесною чуттєвістю, несвідомими уявленнями про себе, що відображаються у феномені *образу тіла* як психічної репрезентації власної тілесності. Натомість зовнішній вимір включає в себе *зовнішність*, *схему тіла* (тобто когнітивну карту розташування частин тіла), *образ фізичного Я* тощо. Саме зовнішні компоненти тілесності часто інтегруються в загальну структуру *Я-образу*, виступаючи важливими елементами самосприйняття та самоідентифікації особистості [30, 83].

У результаті дослідження, проведеного В. Олексюк та співавторами [47], було запропоновано концептуальне розмежування ключових понять, що стосуються тілесності особистості. Зокрема, феномен «тіла» розглядається як матеріальна складова людини, тоді як «тілесність» визначається як інтегрована матеріально-духовна субстанція, спрямована на реалізацію особистості в соціокультурному просторі. У межах дослідження також розвинуто теорію «схеми тіла», яка трактується як цілісна система, що об’єднує фізичне тіло, емоційні переживання та когнітивні процеси.

Автори обґрунтували, що системоутворювальним компонентом загального образу «Я» виступає саме образ тіла, який формується в межах особистісного життєвого досвіду людини та є результатом постійної взаємодії з соціальним середовищем. До основних психологічних чинників, що впливають на структуру образу фізичного Я, належать: емоційні реакції людини щодо власної тілесності, зовнішні оцінки та реакції значущих інших, а також соціально зумовлений ідеал зовнішності, який виконує функцію еталона [47].

Окрему увагу дослідники приділили аналізу психологічних механізмів становлення структури образу фізичного Я. Вони виявляються через усвідомлення тілесності в таких аспектах, як: джерело індивідуальних переживань та сенсорних відчуттів; носій функціональних можливостей та властивостей; об’єкт, що сприймається соціальним оточенням; і, водночас, втілення певного культурного стереотипу. Такий підхід дозволяє розглядати

образ фізичного Я як динамічну й багаторівневу структуру, що відіграє провідну роль у самосприйнятті та ідентичності особистості [47].

Дослідження Сеймура Фішера (S. Fisher) і Сідні Клівленда (S. Cleveland) щодо «меж образу тіла» стали основою для формування напряму дослідження тілесного досвіду. У їхній концепції образ тіла подається як своєрідне сховище «Я» з окресленими суб'єктивними межами, що виконують двояку функцію. По-перше, ці межі формують спосіб інтерпретації й реагування індивідом на стимули зовнішнього середовища. По-друге, вони виступають як захисний механізм, оберігаючи Его від зовнішніх впливів, тобто створюючи своєрідний бар'єр між суб'єктом та оточенням [95].

У своїх емпіричних дослідженнях науковці розробили методику оцінювання визначеності «barrier and penetration scores», що дозволила визначити, наскільки чіткими є межі образу тіла. Результати показали: чим більш виражені ці межі, тим вище адаптивні можливості людини – здатність реагувати на фізичні зміни, зберігати інтегрованість Его й ефективно взаємодіяти в малих соціальних групах [95].

Британські вчені, які спеціалізуються на психології зовнішнього вигляду та дослідженні впливу видимих відмінностей на життя людей Н. Рамсі та Д. Харкорт [108] визначають тілесний образ як комплексний конструкт, що включає в себе фізіологічні, психологічні та соціальні складові. Розглянемо кожну з них докладніше:

1. Фізіологічні складові – це об'єктивні характеристики тіла, які людина може усвідомлювати або відчувати:

— фактичні фізичні особливості: зріст, вага, форма тіла;
— стан здоров'я;
— відчуття болю, втоми, легкості, сили тощо;
— біологічні зміни (пубертат, старіння, гормональні зміни);
— тілесна моторика – відчуття контролю над рухами.

2. Психологічні складові – це внутрішні уявлення і ставлення до власного тіла, включаючи:

— образ тіла: те, як людина уявляє, як вона виглядає;

— оцінка зовнішності: подобається чи не подобається своє тіло;

— емоції, пов’язані з тілом (сором, гордість, відраза, задоволення);

— ідентичність, в якій тіло є частиною «Я»;

— роль тіла у самооцінці та у відчутті контролю над життям.

Цей компонент формує суб’єктивну реальність – те, як людина відчуває своє тіло незалежно від того, як воно виглядає насправді.

3. Соціальні складові – це вплив соціального оточення та культури на сприйняття власного тіла. Соціальний компонент формує зовнішнє дзеркало – те, як тіло сприймається в очах інших і як це сприйняття інтегрується у власне самосприйняття:

— очікування суспільства щодо зовнішності, гендерних норм, привабливості;

— порівняння з іншими (особливо у соцмережах);

— соціальні ролі, пов’язані з тілесністю (жіночність, маскулінність, сексуальність);

— коментарі, погляди та оцінки з боку інших;

— взаємодія з близькими та незнайомцями, які можуть впливати на образ себе.

Згідно з позицією Н. Рамсі та Д. Харкорт [108] тілесний образ – це не просто те, як виглядає тіло, а глибока система переживань, пов’язана з фізичними відчуттями, психічними процесами і соціальними взаємодіями. Він формується у взаємодії тіла, психіки та суспільства і безпосередньо впливає на ідентичність, поведінку і емоційне благополуччя людини.

Дж. Томпсон (J. Thompson) та співавтори [96] пропонують виділяти такі основні складові:

1. Перцептивний компонент – уявлення індивіда про власну зовнішність, зокрема сприйняття розмірів, форми та пропорцій тіла, які часто

можуть бути спотворені.

2. Оціночний компонент – афективно-психологічні установки щодо тіла, що включають задоволення або незадоволення власною зовнішністю, емоційне ставлення до тіла, віру в те, наскільки воно відповідає чуттєвим та соціальним стандартам.

3. Поведінковий компонент – дії, що людина здійснює на основі свого сприйняття тіла, такі як уникання ситуацій, пов'язаних із демонстрацією тіла, контроль ваги, перевірка або зміна вигляду (наприклад, тривале милування в дзеркалі, приховування частин тіла тощо).

Ці компоненти взаємодіють, формуючи цілісний та багатогранний конструкт – тілесний образ – який визначає внутрішнє ставлення до власного тіла та зовнішню поведінку індивіда [96].

Українська дослідниця І. Левицька у своєму дисертаційному дослідження визначає образ фізичного Я як «особистісне утворення, що ґрунтується на інтерналізації та персоніфікації уявлень про свою зовнішність, морфологічних, функціональних і соціально-рольових характеристиках образу тіла, усвідомленні його естетичного та міжособистісного впливу» [30, 180].

На думку вченої, структура образу фізичного Я ґрунтується на інтеграції соматичного та перцептивного сприймання, а також особистісних установок, оцінок і уявлень, пов'язаних із зовнішнім виглядом і функціонуванням тіла. Формування фізичного Я передбачає осмислення тілесності через метафоризацію – тобто наділення тіла символічним значенням – і формування цілісного уявлення про власне фізичне Я як окрему психологічну одиницю. Це уявлення функціонує як суб'єктна структура, яка має певні характеристики й виступає чинником, що впливає на самоставлення особистості.

У своїх наукових працях Р. Моляко [41-43] розглядає образ фізичного Я як центральний компонент особистісного образу, що проявляється через процеси самовизначення, сприймання власного тіла та самооцінювання. Вона

запропонувала структурно-функціональну модель образу фізичного Я, яка охоплює чотири ключові складові: 1) зміст і сутність образу фізичного Я; 2) структура цього образу; 3) особливості його формування в підлітковому та юнацькому віці; 4) індивідуальні варіації розвитку образу, включаючи як нормативні, так і деформовані прояви.

У межах дослідження деформацій схеми тіла та зовнішності Р. Моляко [41] акцентувала увагу на впливі соціального середовища – зокрема, ставлення родини, однолітків, модних тенденцій і засобів масової інформації – на формування тілесного образу дівчат у юнацькому віці. З метою подолання психологічних труднощів, пов'язаних із негативним тілесним самосприйняттям (зокрема, тривожністю, емоційним напруженням і невпевненістю в собі), вона розробила систему психологічних технологій корекційного спрямування.

Доповнюючи ці підходи, українська дослідниця А. Тіунова [67] підкреслила важливість пубертатного періоду як етапу інтенсивної фізіологічної та гормональної перебудови організму, в якому психологічні новоутворення мають системний вплив на формування образу тіла. У випадку порушення гармонії між фізичними змінами та внутрішнім самосприйняттям можуть виникати деформації тілесного образу.

За результатами емпіричного дослідження Т. Нечитайло [45, 46] дійшла висновку, що «Образ фізичного Я – це складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок та уявлень, що визначають функції тіла та образ зовнішності в цілому. У структурі самосвідомості образ фізичного Я виконує адаптивну функцію, слугує моделлю для свідомого уявлення про моторну активність індивіда та виступає місцем локалізації її відчуттів, через що впливає на всю життєдіяльність особистості. Процес самоусвідомлення актуалізує уявлення особистості про тілесні границі, схему тіла, конституційні відмінності, зовнішні риси та якості».

Згідно з науковою позицією дослідниці [45], формування образу фізичного Я у процесі онтогенетичного розвитку особистості відбувається поетапно та має вікову специфіку. У дитячому та підлітковому віці

виокремлюються чотири послідовні етапи становлення цього феномену: ситуативно-вибірковий (дошкільний вік), пролонговано-вибірковий (молодший шкільний вік), активно-цілісний (підлітковий вік) і цілісно-саморегулюючий (юнацький вік).

Кожен із зазначених етапів характеризується актуалізацією певних складових структури образу фізичного Я, серед яких: перцептивно-недиференційований, перцептивно-диференційований, афективний, когнітивний, конативний та ціннісно-мотиваційний компоненти. Поступове формування цього образу пов'язане з розвитком здатності до тілесної перцепції, її рефлексії, осмислення змін зовнішності, емоційно-ціннісного ставлення до себе [45].

У сучасній психологічній науці усталеною є позиція, відповідно до якої образ тіла розглядається як багатовимірне й комплексне психічне утворення. Він включає в себе перцептивні (сприйняття), когнітивні (установки, уявлення), афективні (емоційно-оцінні) компоненти, що пов'язані із зовнішнім виглядом та функціональними характеристиками тіла. Такий інтегративний підхід дозволяє трактувати образ тіла не лише як відображення фізичних параметрів, а як складну психологічну конструкцію, що формується в процесі міжособистісної взаємодії, соціалізації та особистісного розвитку.

Образ тіла виступає одним із первинних структурних елементів самосвідомості, на основі якого поступово вибудовується Я-концепція індивіда. Саме через ставлення до власного тіла особистість осмислює своє місце в соціумі, формує самооцінку, розвиває ціннісні орієнтації та встановлює межі між «Я» і «не-Я».

У межах психології поняття «схема тіла» і «образ тіла» чітко розрізняються й не є тотожними, хоча в медицині та фізіології їх часто ототожнюють. За Р. Бернсом [87], *схема тіла* – це нейрофізіологічний конструкт, що відповідає за уявлення про межі тіла та просторове розташування його компонентів. Вона формується на основі сенсорних

імпульсів і зберігається в корі головного мозку. Водночас *образ тіла* включає не лише сприйняття, а й оцінку власного фізичного Я – він є суб'єктивною, оцінною репрезентацією тіла, що формується в самосвідомості індивіда.

Схожий поділ поділяє і П. Федерн, який розрізняє *схему тіла* як стабільне, постійне знання про власне тіло, і *образ тіла*, який він трактує як ситуативну, змінну психічну репрезентацію, що залежить від контексту конкретної ситуації. Це означає, що схема тіла є базовою, більш постійною структурою, а образ тіла – динамічною, гнучкою формою, яка активно змінюється залежно від умов взаємодії з оточенням [96].

Проблематика розмежування та співвідношення понять, таких як *образ тіла, тілесний образ, схема тіла, межі тіла, зовнішність* тощо, залишається актуальною у сучасних наукових дослідженнях. Продовження цього дискурсу знаходимо у працях провідних теоретиків, зокрема Сеймура Фішера, який запропонував узагальнювальне поняття «тілесний досвід» як найбільш широку категорію, що охоплює всі форми психологічної взаємодії індивіда з власним тілом. Це поняття, на його думку, дозволяє уникнути термінологічної плутанини й забезпечити цілісне уявлення про тілесність у психологічному контексті.

С. Фішер [95] пропонує розрізняти терміни залежно від об'єкта дослідження: якщо йдеться про сприйняття індивідом фізичних характеристик власного тіла – доцільно використовувати термін «сприйняття тіла» (*body perception*); якщо ж дослідження стосується інтеграції уявлень про тіло з більш широкими когнітивними, емоційними й соціальними аспектами особистості – автор пропонує застосовувати поняття «концепція тіла» (*body concept*) як більш системне утворення.

У сучасній науковій парадигмі термін *«образ тіла»* або *«тілесний образ»* здебільшого використовується в межах клініко-психологічних досліджень, де акцент робиться на порушеннях сприйняття тіла, тілесній ідентичності або соматичних дисфункціях. Натомість у

загальнопсихологічному дискурсі переважно вживається поняття *«образ фізичного Я»*, яке фактично ототожнюється з поняттям *«образ тіла»*, проте має ширше особистісне наповнення. Враховуючи особистісний (загальнопсихологічний) ракурс нашого дослідження, надалі ми використовуватимемо саме термін *«образ фізичного Я»*. Під цим поняттям мається на увазі система уявлень особистості про власну зовнішність, що включає сприйняття тілесних характеристик, емоційне ставлення до них, а також їх значення в структурі самосвідомості.

1.2. Проблема задоволеності образом власного тіла в науковому дискурсі

У сучасній психології проблема задоволеності образом фізичного Я набуває особливої актуальності. Дослідження українських і зарубіжних фахівців свідчать про те, що турбота щодо власної зовнішності набула масштабів, які можна охарактеризувати як психологічну епідемію. Так, Н. Рамсі та Д. Харкорт [108] підкреслюють, що емоційні труднощі та внутрішні переживання, пов’язані з тілесністю, властиві не лише особам із видимими фізичними вадами, але також широко представлені серед людей, які не мають об’єктивних зовнішніх недоліків. Незадоволеність зовнішнім виглядом виявляється не лише у дорослого населення, а дедалі частіше охоплює молодь та підлітків, що створює реальну загрозу як фізичному, так і психічному здоров’ю особистості.

В психології незадоволеність образом фізичного Я трактується як наявність у індивіда негативного емоційного ставлення, критичних суджень або стійких переживань щодо власної зовнішності. Це явище зазвичай виникає внаслідок розбіжності між реальним образом тіла, сформованим на основі особистого сприйняття, і ідеалізованим уявленням про те, яким має бути зовнішній вигляд [41-43].

У цьому контексті П. Фресс і Ж. Піаже зазначають, що зміна або трансформація образу тіла в уявленні людини свідчить про її прагнення до іншого, бажаного «Я», що, у свою чергу, демонструє її незадоволеність наявною тілесністю. Така невідповідність між очікуваннями та реальним досвідом функціонує як внутрішній конфлікт, який, згідно з науковими уявленнями, може істотно ускладнювати особистісне зростання, самореалізацію та психічне благополуччя людини [28-30].

У рамках цього дослідження ми поділяємо поширену в сучасній психологічній науці концепції трактування задоволеності образом фізичного Я. Зокрема, під незадоволеністю зовнішністю розуміється наявність внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним образом фізичного Я. Такий конфлікт постає як розбіжність між суб'єктивним сприйняттям власної зовнішності в теперішній момент часу та уявленням про бажаний або соціально схвалений зовнішній вигляд. Ступінь незадоволеності зумовлюється рівнем розходження між цими двома образами: чим більша невідповідність між ними, тим виразнішою є психологічна напруга, пов'язана з образом тіла, що, у свою чергу, може негативно впливати на самооцінку, емоційний стан і загальне психологічне благополуччя особистості.

У межах західноєвропейської психологічної традиції важливе місце посідають дослідження, присвячені невдоволеності зовнішністю, що розглядається як поширене явище не лише в клінічній, але й у загальній популяції. Британська дослідниця С. Ліоссі [104] у своїй докторській дисертації встановила, що значна частка як чоловіків, так і жінок висловлюють незадоволення власною зовнішністю. Це невдоволення не обмежується лише традиційними для жінок занепокоєннями щодо форми тіла чи для чоловіків – щодо м'язової маси, а охоплює широкий спектр зовнішніх характеристик. У процесі дослідження були виявлені ключові чинники, що впливають на ступінь незадоволеності, зокрема рівень психологічного дистресу, соціальна підтримка та ступінь інвестованості в зовнішність (appearance schemata), при цьому останній виявився

найсильнішим предиктором. С. Ліоссі провела два емпіричних дослідження, які засвідчили вплив медіа, батьківського моделювання, самооцінки та соціального середовища на формування або зниження рівня незадоволеності тілесним образом. У своїй роботі вона також акцентує увагу на недостатньому рівні розвитку психометричних інструментів для оцінювання образу тіла в осіб із черепно-лицьовими аномаліями, зокрема з розщілинами губи і піднебіння, підкреслюючи необхідність вдосконалення практик оцінювання та терапії у цьому напрямі [104].

У дослідженнях, присвячених психології зовнішності, важливий внесок зробила американська вчена Джудіт Родін разом із колегами Л. Сільберстайн і Р. Муром [106]. Вони ввели поняття «нормативне невдоволення» (normative discontent), що стало концептуально значущим у сфері вивчення жіночого образу тіла. Під цим терміном автори розуміють поширене, майже універсальне явище серед жінок – незадоволення власною зовнішністю, зокрема масою тіла, яке, попри свій хронічний і стійкий характер, не завжди досягає клінічного рівня і не розглядається як патологія. Це невдоволення вважається "нормою" у контексті соціальних очікувань, культурних стандартів краси та гендерних ролей, що накладаються на жінок у західному суспільстві.

Дж. Родін та її колеги [106] стверджують, що така форма незадоволеності є соціально зумовленим феноменом, підтримуваним масовою культурою, ЗМІ та міжособистісними взаємодіями, у яких тонка тілесність розглядається як еталон. Водночас "нормативне невдоволення" несе ризики для емоційного добробуту, адже може сприяти виникненню тривожності, зниженню самооцінки, формуванню розладів харчової поведінки, навіть у тих, хто об’єктивно не має надмірної ваги чи значних дефектів зовнішності.

Дж. Томпсон [112] наголошує, що термін «нормативне невдоволення» зовнішністю не слід ототожнювати з поняттям «безпечне невдоволення». Він підкреслює, що корінь «нормативного невдоволення» полягає у впливі

надмірних та нереалістичних стандартів краси, які несуть значну шкоду і можуть призводити до небезпечних наслідків у прагненні відповідати цим стандартам. Зокрема, Дж. Томпсон вказує, що рівень задоволеності власною зовнішністю є важливим чинником, який впливає на рішення щодо застосування дієт, фізичних вправ та інших методів корекції зовнішності, особливо серед жінок.

У сучасній науковій спільноті спостерігається зростаючий інтерес до вивчення різноманітних аспектів образу фізичного Я особистості. Дослідження в цій галузі мають міждисциплінарний і комплексний характер, охоплюючи психологічні, соціальні, медичні та культурні чинники. Вони активно координуються спеціалізованими науковими установами. Одним із провідних наукових центрів у цій сфері є Центр дослідження зовнішності (*Centre for Appearance Research*, CAR), заснований у місті Бристоль, Велика Британія, при Університеті Західної Англії (*University of the West of England, Bristol*). Центр проводить фундаментальні та прикладні дослідження, присвячені впливу зовнішності на психологічне благополуччя, самосприйняття, соціальні відносини та якість життя як загальної популяції, так і клінічних груп [89].

У вітчизняній психології останнім часом спостерігається зростання наукового інтересу до проблематики образу фізичного Я особистості. Проте, попри актуальність теми, дослідження в цій галузі залишаються обмеженими за кількістю та несистематизованими [30, 41, 45]. Складність і багатовимірність досліджуваного феномена зумовлює його вивчення в межах різних психологічних напрямів, зокрема клінічної (медичної) психології, психотерапії, психосоматики, загальної та соціальної психології.

Як у вітчизняних, так і в зарубіжних дослідженнях основна увага зосереджена на вивченні впливу різноманітних умов і чинників на рівень задоволеності образом фізичного Я, а також на аналізі психологічних наслідків, пов’язаних із незадоволеністю зовнішністю. Нижче розглянемо основні з цих чинників.

Культурний чинник у формуванні ставлення до зовнішності. Згідно з позицією багатьох науковців (Н. Рамсі, В. Суемі [108], У. Еко [92] та ін.), зовнішня привабливість людини виступає важливим елементом культури кожного суспільства та водночас формується під впливом його культурного контексту.

Результати крос-культурних досліджень [108] щодо ролі зовнішності у житті людей дозволили виокремити дві типові культурно організовані соціальні системи: індивідуалістичну (європейсько-американську, або «західну») та колективістську (східно-азійську, або «східну»). Ці системи по-різному впливають на ставлення особистості до власної зовнішності.

В індивідуалістичних культурах домінує незалежне «Я», що проявляється у прагненні до самовираження, підтримки індивідуальності, збереження чітких меж між собою та іншими. У таких умовах соціальні стандарти зовнішності мають менш примусовий характер.

Натомість у колективістських культурах центральним є взаємозалежне «Я», в якому межі між індивідом і соціальним оточенням є менш визначеними. Тут значною є орієнтація на соціальні норми та стандарти, що зумовлює більшу узгодженість із колективними уявленнями про зовнішню привабливість і відповідну поведінку щодо догляду за собою.

На думку Умберто Еко [92], сучасна масова культура формує специфічну ціннісну орієнтацію, зосереджену на досягненні максимальної насолоди при мінімальних зусиллях. Такий підхід культивує поверхове споживання естетичних і культурних форм, в яких головним є не глибина змісту, а легкість засвоєння, емоційна привабливість і здатність викликати миттєве задоволення. У цьому контексті зовнішність, зокрема фізична привабливість, набуває функції інструменту для швидкого досягнення соціального схвалення, популярності чи навіть відчуття особистого успіху.

Погляди У. Еко перегукуються з концепцією французького філософа, культуролога й соціолога Жана Бодріяра [5]. Він змальовує образ сучасної людини як «підприємства насолоди» – суб’єкта, який повинен постійно

демонструвати задоволення, щастя, життєву енергійність та успішність. За Ж. Бодріяром, на індивіда чиниться тиск з боку соціуму та медіа, що диктує необхідність бути привабливим, закоханим, харизматичним, постійно переживати ейфорію та жити в ритмі безперервного задоволення. Таким чином, сучасна культура не лише пропонує стандарти зовнішності, але й зобов'язує до емоційного самопрезентаційного успіху, що підсилює значущість фізичного Я як засобу відповідності цим очікуванням.

Концепції У. Еко та Ж. Бодріяра вказують на те, що зовнішність у сучасному суспільстві стає не просто елементом самовираження, а обов'язковим атрибутом культурної норми, пов'язаної з культом задоволення, соціальної конкурентності та демонстративного благополуччя.

Окрім цього, в сучасному суспільстві спостерігається інтенсивний розвиток індустрії краси, зокрема таких напрямів як дієтологія, косметологія, естетична медицина, а також зростання інтересу до фізичної культури та спорту. Ці процеси зумовлюють формування нової культурної норми – підвищеної уваги до власної зовнішності. Догляд за тілом і зовнішнім виглядом дедалі більше сприймається не як розкіш або виняткова потреба, а як повсякденна, обов'язкова складова стилю життя сучасної людини.

Водночас у суспільстві набирає обертів тенденція переходу від суто фізичних та косметичних підходів до вирішення естетичних проблем – до їх психологічного осмислення. Зовнішність дедалі частіше розглядається як елемент не лише фізичного, а й психологічного благополуччя, що сприяло появі нового міждисциплінарного напрямку – психокосметології.

Психокосметологія – це прикладна галузь психології, що вивчає психологічні аспекти ставлення людини до своєї зовнішності, тілесного образу, вікових та естетичних змін, а також працює над гармонізацією сприйняття себе через поєднання психологічних інтервенцій та косметичних практик. Цей напрямок фокусується на виявленні внутрішніх причин незадоволеності зовнішністю, психологічних механізмах формування образу фізичного Я, впливі соціальних стандартів краси на самооцінку та емоційний стан особистості [30].

Психокосметологія інтегрує знання з психології тіла, психотерапії, естетичної медицини, тілесно-орієнтованих практик і є відповіддю на сучасні запити суспільства, де зовнішність дедалі більше стає психоемоційним маркером якості життя.

У сучасному культурному контексті страх перед старінням і спроба асоціювати фізичну привабливість виключно з молодістю виражається через масове зростання популярності естетичної хірургії. К. Розен [107] в есе «Демократизація краси» (*The Democratization of Beauty*) зауважує, що спочатку ця галузь медицини була присвячена переважно реконструктивним потребам – травми, вроджені дефекти або складні ускладнення – але до кінця XX століття перетворилася на загальнодоступність, де втручання стали звичним явищем для тих, хто не має об'єктивних показань до операцій. Причому проведена операція сама по собі створює соціальний престиж і змінює ставлення до подібних практик як до чогось природного та бажаного.

Соціальний чинник. Зовнішня привабливість має не лише індивідуальну, але й виразну соціальну значущість, оскільки впливає на те, як людину сприймає оточення та суспільство загалом. У сучасному соціокультурному просторі привабливий зовнішній вигляд дедалі частіше стає своєрідним соціальним ресурсом, що відкриває додаткові можливості в міжособистісній взаємодії, професійній діяльності та соціальній мобільності.

На думку зарубіжних дослідників [108], у суспільстві спостерігається зниження рівня толерантності до зовнішніх особливостей людей, які не відповідають домінуючим естетичним стандартам. Це призводить до того, що поряд із такими формами соціальної дискримінації, як расизм, ейджизм, сексизм або соціальна стигматизація, з'являється ще один вид упередженого ставлення – дискримінація за зовнішнім виглядом, або так званий «лукізм» (англ. lookism), що полягає в негативному або упередженому ставленні до людей на основі їх фізичної привабливості або її відсутності.

Важливу роль у формуванні ставлення до зовнішності відіграють соціальні стереотипи краси, укорінені в культурі суспільства. Як підкреслює

Д. Майєрс, уявлення про фізично привабливих людей часто супроводжуються позитивними атрибутами: їм приписують щастя, сексуальність, комунікабельність, високий інтелект та успішність. Отже, зовнішність може стати підґрунтям для хибних, але стійких соціальних очікувань і оцінок [96].

К. Діон зазначає, що у процесі сприйняття інших людей людина схильна ототожнювати зовнішню привабливість із позитивними якостями – тобто, красиві люди здаються нам автоматично хорошими, добрими, розумними чи гідними довіри. Така тенденція оцінювати особистість за зовнішнім виглядом отримала в західній психології назву «ефект привабливості» (англ. *attractiveness halo effect*). Це когнітивне упередження впливає на соціальні взаємодії, міжособистісне спілкування та навіть на прийняття рішень – наприклад, у контексті найму працівників, призначення покарання в суді або формування перших вражень.

Індустрія сучасних засобів масової інформації виступає одним із найвпливовіших соціальних чинників, що формують ставлення особистості до власного фізичного Я. Р. Харріс [97] підкреслює, що ЗМІ не просто відображають культурні стандарти зовнішності, а активно створюють і нав’язують ідеалізовані образи тіла. Через постійне експонування візуальних стандартів краси, що часто є недосяжними або штучно сконструйованими, медіа впливають на уявлення людини про привабливість, норму і прийнятність. У результаті цього порівняння з медіаобразами може знижуватися задоволеність власною зовнішністю, формуючи критичне або негативне сприйняття свого фізичного Я.

На думку Н. Рамсі та Д. Харкорт [108], одним із ключових чинників формування незадоволеності зовнішністю є вплив сімейного середовища. Дослідники підкреслюють, що у дітей ставлення до власного тіла значною мірою формується під впливом поведінки батьків, зокрема їхньої тривожності та занепокоєння щодо власної зовнішності, надмірної зацікавленості зовнішністю інших людей, а також оціночних суджень на

адресу зовнішності самої дитини. Такий стиль взаємодії в родині сприяє закріпленню критичного сприйняття тіла, знижує самооцінку та може стати джерелом хронічної незадоволеності фізичним образом Я.

Віковий чинник відіграє важливу роль у формуванні та динаміці образу фізичного Я. Його становлення, розвиток і подальші зміни тісно пов'язані з особливостями психічного та соматичного розвитку особистості на різних етапах онтогенезу. Як зазначає С. Хартер [98], на кожному віковому періоді ці процеси відбуваються на якісно відмінних рівнях, що зумовлює специфіку сприйняття власного тіла та ступінь задоволеності ним у різні періоди життя.

У дослідженнях, присвячених віковій детермінації образу фізичного Я, підлітковий та юнацький періоди виділяються як найбільш чутливі до оцінок власної зовнішності [45, 62, 68]. Незадоволеність своєю зовнішністю у цей період часто спричиняє глибокі переживання фрустрації та порушення адаптації. Через таку фрустрацію в підлітковому віці нерідко розвивається синдром дисморфофобії – марення про наявність фізичного дефекту, що ускладнює соціальну взаємодію, призводить до змін у поведінці та характері, негативно впливаючи на загальну адаптацію особистості.

У результаті емпіричного дослідження І. Левицької [29, 30] було встановлено, що формування образу фізичного Я у дівчат 15–18 років значною мірою залежить від соціально-перцептивних, вікових та особистісних особливостей сприйняття тілесності. Визначено, що реалістичність тілесного самосприйняття впливає на ставлення до власного образу: дівчата зі спотвореним тілесним образом мають завищену самооцінку характеристик фізичного Я. Аналіз самоставлення показав, що у відношенні «Я–Інші» переважають морфологічні та соціальні аспекти зовнішності, тоді як у відношенні «Я–Я» найбільше значення мають соціальні атрибути та функціональна роль зовнішньої привабливості. Виявлено тісний зв'язок між самоставленням і різними схемами функціонування тілесного способу буття, що відображаються на рівнях психотілесної цілісності особистості. Отримані

вченою результати свідчать про складність і багатогранність формування образу фізичного Я в юнацькому віці.

Ґендерний чинник. Самооцінка та задоволеність власною зовнішністю значною мірою формуються під впливом ґендерних стереотипів щодо ідеалів привабливості у чоловіків і жінок. Ідеали краси для чоловіків і жінок різняться, як і уявлення про те, що вважається привабливим. Жінки відчувають сильніший соціокультурний тиск, пов'язаний із ідеалізацією зовнішньої привабливості, ніж чоловіки. Історично склалося, що суспільство вимагало від жінок дотримуватися стандартів краси, що відобразилося у літературі, мистецтві та живописі, де велика увага приділялася саме жіночій красі [92].

Дослідники [2, 27] зазначають, що для жінок проблема старіння має більш глибокий психологічний вплив, ніж для чоловіків, оскільки збереження привабливої зовнішності виступає важливим ресурсом у їхній взаємодії з соціальним оточенням. Здатність підтримувати молодий і привабливий вигляд часто пов'язується з соціальним статусом, самовідчуттям і рівнем прийняття в суспільстві. Таким чином, установка на підтримку зовнішньої привабливості для жінок є не лише питанням естетики, але й важливим психологічним механізмом, що впливає на їхню самооцінку та соціальні зв'язки.

Особистісний чинник. Вчені [65, 104] підкреслюють значення інтерналізованих психологічних чинників, що формуються на основі власного емоційного досвіду індивіда. Особливу увагу приділяють дослідженню самооцінки, яка визначає ставлення до власної зовнішності. Самооцінка впливає на рівень незадоволеності окремими фізичними рисами та сприяє зосередженню уваги на фізичних вадах – як реальних, так і уявних.

Дослідження зарубіжних науковців підкреслюють значущу роль сприйняття у формуванні як реального, так і ідеального образів фізичного Я (Р. Бернс [87], Н. Рамсі [108], В. Суемі [96] та інші). Зокрема, Р. Бернс акцентує увагу на особливому значенні ідеального образу фізичного Я, який

включає установки та очікування щодо власного тіла. Ці установки формуються на основі суб’єктивних відчуттів і сприйнять, а також порівнянь і процесів ідентифікації свого тіла з тілом інших людей. Таким чином, ідеальний образ фізичного Я виступає своєрідним психологічним орієнтиром, що визначає ступінь задоволеності власною зовнішністю і впливає на самовідчуття та поведінку індивіда у соціальному середовищі [87].

Підсумовуючи аналіз проблеми задоволеності та незадоволеності образом фізичного Я, можна відзначити, що соціокультурна детермінація є найкраще вивченим напрямком у сучасних дослідженнях, тоді як особистісним передумовам приділяється значно менше уваги як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У наукових роботах підкреслюється важлива роль самооцінки реального та ідеального образів фізичного Я у формуванні задоволеності власною зовнішністю. Водночас недостатньо досліджено вплив суб’єктивних чинників задоволеності образом фізичного Я саме у дівчат юнацького віку. Це сприятиме поглибленню розуміння психологічних механізмів формування образу фізичного Я в період юності.

РОЗДІЛ 2.
СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Позитивне ставлення до себе як суб'єктивний чинник задоволеності образом фізичного Я

Юнацький вік охоплює період приблизно від 17 до 21 років. Згідно з періодизаціями, наведеними Т. Дуткевич [19, 387] та М. Савчиним [60, 110] юнацький вік поділяється на ранній (17-18 років) та зрілий (20-21 років). Цей етап розглядається як завершальний етап дитинства, що передує вступу в доросле життя. Він супроводжується якісними змінами у фізіологічному, когнітивному, емоційному та соціальному розвитку особистості, а також інтенсивним становленням ідентичності й життєвих орієнтирів. У межах психоаналітичного підходу Е. Фром [71] визначає юність як ключовий період для формування стійкої Я-концепції.

До основних особливостей юнацького віку можна віднести такі [25, 61, 64]:

— **Біологічні зміни.** Завершується процес статевого дозрівання, формуються вторинні статеві ознаки, стабілізується соматичне зростання, що має прямий вплив на самосприйняття та тілесну ідентичність.

— **Когнітивний розвиток.** Мислення набуває абстрактності, логічності, здатності до рефлексії, морального аналізу та оцінювання гіпотетичних ситуацій.

— **Соціальні зміни.** Зростає автономність у прийнятті рішень, посилюється значущість міжособистісних взаємин, особливо з однолітками, формуються перші глибокі емоційні зв'язки.

— **Пошук ідентичності.** Центральним новоутворенням періоду, згідно з Е. Еріксоном, є формування особистісної ідентичності – у професійній, світоглядній, гендерній та моральній сферах.

— **Розвиток самосвідомості.** Відбувається активне формування цілісного образу Я, включно з фізичним, соціальним та особистісним компонентами.

Основними новоутвореннями юнацького віку науковці [19, 60] визначають такі:

— становлення системи цінностей і світогляду;

— формування відчуття дорослості та прагнення до самостійності;

— розвиток життєвих планів та орієнтація на майбутнє;

— здатність до саморефлексії, самоаналізу, критичного мислення;

— становлення образу Я, зокрема образу фізичного Я, як уявлення про власну зовнішність, привабливість і тілесність.

Юнацький вік є сенситивним періодом для формування образу фізичного Я, оскільки він тісно пов’язаний із розвитком самосвідомості, самооцінки та особистісної ідентичності. Особливої актуальності ця проблема набуває у дівчат, оскільки їхнє сприйняття власної зовнішності значною мірою формується під впливом соціокультурних стандартів, гендерних стереотипів та медіапростору [30].

Сприйняття фізичного Я у дівчат має суттєвий вплив на емоційне благополуччя; рівень самооцінки; характер соціальних контактів; формування жіночої ідентичності.

Сучасна індустрія краси активно просуває ідеали молодості, пропонуючи різноманітні засоби для її збереження, що формує у людини постійну потребу вдосконалювати власну зовнішність і посилює відчуття незадоволеності нею. Орієнтація самоставлення на зовнішні фізичні характеристики спричиняє низку психологічних труднощів, зокрема у формуванні автентичної Я-концепції, цілісного образу тіла та самоповаги.

У вітчизняній психології науково-теоретичне осмислення проблематики самоставлення знайшло відображення у дослідженнях К. Хоменко. Дослідниця зазначає, що в процесі розвитку самоставлення особистості дедалі більше спирається на оцінку відповідності власної

поведінки, переконань і досягнень. Для юнацького віку характерним є формування усвідомленого, емоційно врівноваженого та ціннісно забарвленого ставлення до себе. У цьому віковому періоді Я-концепція інтенсивно розвивається й відіграє ключову роль в адаптації особистості до соціального середовища, зокрема у формуванні її ціннісної структури.

С. Ставицька [65] у своїх дослідженнях розглядає соціально-психологічні аспекти формування самосвідомості в юнацькому віці через такі ключові компоненти, як саморозвиток, самоставлення та самооцінка життєвих цілей. Встановлено, що рівень розвитку самосвідомості залежить від внутрішніх особистісних характеристик: потреби в саморозвитку, усвідомлення його важливості, самооцінки якостей, що сприяють саморозвитку, а також готовності до нього. Кореляційний аналіз показав зв'язок між рефлексією на саморозвиток і самоставленням: зокрема, між оцінкою можливості професійної самореалізації та рівнем самоінтересу, а також між самооцінкою особистісних якостей і очікуванням позитивного ставлення з боку інших. Найбільш значущим виявився саме останній взаємозв'язок, що підкреслює соціальну зумовленість самосвідомості в юнацькому віці.

Н. Мацевко [35] у своїй роботі, присвяченій аналізу проблеми ставлення до себе в психології, підкреслює, що цей феномен слід розглядати комплексно, одночасно на трьох рівнях психологічного існування людини: діяльності, особистості та самосвідомості. Дослідник трактує самоставлення як полімодальну емоційно-ціннісну систему, яка є однією зі складових суб'єктного ядра особистості та інтегральною частиною структури її самосвідомості. Самоставлення відображає індивідуальні особливості ставлення людини до самої себе, слугуючи основою для центрування внутрішнього психічного простору, а також формує смисловий вектор життєвого шляху, що спрямовує особистість у процесі самореалізації та саморозвитку.

О. Камінська [22] провела дослідження, яке розкриває значний вплив ґендерних стереотипів на формування самоставлення особистості. У своїй роботі вона доводить, що індивідуальність і унікальність особистості формується й усвідомлюється значною мірою через призму ґендерних характеристик. Самоставлення не існує ізольовано, воно тісно пов'язане з соціокультурними уявленнями про роль чоловіка та жінки, що формують у свідомості особи певні очікування, норми поведінки та уявлення про себе. Ці ґендерні шаблони стають орієнтирами для самооцінки та самовизначення, визначаючи, як особистість сприймає свої якості, можливості та роль у суспільстві.

Наукові дослідження демонструють, що уявлення людини про себе завжди супроводжуються певним ставленням до себе, оцінкою власних рис і проявів, або загальною оцінкою свого Я як цілісної узагальненої сутності (за даними Р. Бернса [87], Т. Шибутані та інших). Образ фізичного Я не сприймається нейтрально, а викликає різноманітні почуття та оцінки, інтенсивність яких залежить від соціального контексту і когнітивного змісту образу. Позитивне ставлення до власної зовнішності, як у самосвідомості людини, так і у сприйнятті оточуючих, значно підсилює позитивний образ Я загалом, натомість негативна оцінка зовнішності може призвести до істотного зниження загальної самооцінки. Цей феномен традиційно в психології розглядається як самооцінка або афективна складова Я-концепції.

Ставлення до себе визначається як система емоційно-ціннісних установок щодо власного Я і виступає одним із найважливіших чинників задоволення різних потреб. Воно загалом проявляється як загальне почуття підтримки або відторгнення себе, а також як очікування подібних реакцій від інших людей. Ці почуття знаходять вираз у специфічних внутрішніх діях, таких як самосхвалення, самоосуд та самозвинувачення.

В психології виділяють кілька основних підходів до розуміння ставлення до себе (загальної самоповаги) та його структури. Зокрема, В. Джеймс та К. Роджерс, розглядають ставлення до себе як систему

самооцінок індивіда. Проте цьому підходу протистоїть соціально-структурно-біографічний напрям, у межах якого ставлення до себе трактують як окрему змінну зі своєю специфічною природою (С. Куперсміт, М. Розенберг). Також поширеним є розуміння ставлення до себе як соціальної установки (Р. Бернс). Українські дослідники, зокрема І. Левицька, С. Ставицька та інші, вивчають цю категорію в контексті теоретичного статусу, змісту та структури в рамках концепції самосвідомості особистості.

Перші підходи до розуміння феномену ставлення до себе були пов'язані з концепцією «глобальної самооцінки», яка розглядалася як загальне емоційне переживання, що інтегрує окремі самооцінки в єдину систему. Самооцінка, як складова ставлення до себе, відображає рівень прийняття індивідом самого себе, своїх можливостей і соціального статусу серед інших людей.

Р. Бернс [87] розмежував ключові поняття, пов'язані з уявленням людини про себе. Він визначав Я-концепцію як сукупність усіх уявлень індивіда про власну особистість у поєднанні з їх оцінкою. При цьому саме самооцінка, що проявляється у прийнятті або неприйнятті окремих рис образу «Я», на його думку, і відображає ставлення людини до себе. Вчений наголошував, що знання про себе ніколи не залишаються емоційно нейтральними, а завжди викликають певні оцінки та почуття. Він підкреслював відносну стійкість ставлення до себе, пов'язуючи це з самоспрямованістю емоцій, які виникають у зв'язку з образом «Я». Таким чином, за Р. Бернсом, ставлення до себе є емоційним компонентом установки на власну особистість, афективною складовою Я-концепції, що виступає як інтегральна й відносно стійка самооцінка, інтенсивність якої змінюється залежно від змістового контексту образу «Я».

У працях С. Куперсміта [90] поняття ставлення до себе розглядається як особливе внутрішнє утворення, що відображає загальну оцінку людиною власної особистості. Це ставлення формується поступово впродовж життя під впливом досвіду, соціальних взаємодій та особистих досягнень. Воно може

проявлятися у вигляді схвалення чи несхвалення себе, що, у свою чергу, впливає на переконаність людини у власній самоцінності, значущості та унікальності або ж, навпаки, породжує відчуття малозначущості та сумнівів у власній цінності. С. Куперсміт підкреслював, що таке ставлення до себе виконує важливу регулятивну функцію, визначаючи, наскільки індивід відчуває себе впевненим, здатним до самореалізації та гідним позитивного ставлення з боку інших.

В українській психології вивчення феномену ставлення до себе не має надто тривалої історії, проте воно завжди залишалося у полі наукової уваги. Переважна більшість дослідників розглядає його як узагальнене почуття щодо власної особистості – своєрідний інтегральний показник образу «Я», який відображає ступінь прийняття чи неприйняття себе, позитивне або негативне ставлення до власної особистості, що формується на основі сукупності окремих самооцінок [28-30].

У наукових підходах до вивчення глобальної самооцінки одним із ключових механізмів її формування визнається процес порівняння людиною свого «Я-реального» з «Я-ідеальним» – уявленням про те, якою вона хотіла б бути. Цю ідею започаткував К. Роджерс [57], підкреслюючи, що ступінь відповідності між цими двома складовими образу «Я» безпосередньо впливає на емоційне ставлення до себе. Також науковець розглядає ставлення до себе крізь призму почуття прийняття власної особистості. На його думку, воно має афективно-мотиваційну природу та виявляється у переживанні внутрішнього комфорту, гармонії й благополуччя або ж, навпаки, у відчутті внутрішнього неблагополуччя та дисгармонії.

Подальші дослідження, зокрема роботи С. Куперсміта та М. Розенберга, доповнили цю концепцію, акцентуючи увагу на тому, що стабільно позитивне ставлення індивіда до себе підтримується двома провідними чинниками: мотивом самоповаги та потребою зберігати цілісний і стійкий образ власного «Я». Самоповага виступає внутрішнім регулятором поведінки, спонукаючи особу діяти відповідно до власних цінностей і

переконань, тоді як потреба у стабільності образу «Я» забезпечує відчуття послідовності та внутрішньої цілісності навіть за умов змін у зовнішньому середовищі.

Американські науковці Л. Уельс та Дж. Марвелл (L. Wells, J. Marwell) виокремили три підходи до тлумачення феномену ставлення до себе (self-regard), що відображають різні теоретичні орієнтири та мають власні конотативні відтінки: любов до себе (self-love), самоприйняття (self-acceptance) та відчуття компетентності (sense of competence). Науковці зазначають, що ключова відмінність між цими поняттями полягає у тому, де робиться головний акцент – на емоційній прихильності (симпатії) до себе чи на оцінюванні власних якостей [41].

Узагальнюючи результати аналізу наукових джерел, можна дійти висновку, що, попри відсутність єдиного термінологічного визначення поняття «ставлення до себе» та розбіжності в деталях його тлумачення, дослідники здебільшого розглядають його як цілісне й універсальне психологічне утворення. Воно відображає ступінь позитивного сприйняття індивідом власного образу «Я» та формується шляхом інтеграції окремих самооцінок відповідно до їх суб'єктивної значущості.

Ключовим механізмом розвитку такої самооцінки науковці вважають процес соціального порівняння, де орієнтиром виступає соціальний еталон або найближче соціальне оточення. Таким чином, ставлення до себе поєднує узагальнене самосприйняття (самоповагу) з системою парціальних оцінок, створюючи єдину внутрішню структуру, що визначає загальний рівень прийняття або неприйняття власної особистості.

Образ фізичного Я є динамічним феноменом, який завжди усвідомлюється особистістю в контексті тимчасових змін та соціальних впливів. Сенситивність дівчат до власної зовнішності зумовлена саме цими процесами, а рівень їх незадоволеності образом фізичного Я часто залежить від невідповідності між позитивним ставленням до себе та реальним сприйняттям власного тіла. Врахування цього дозволяє визначити позитивне

ставлення до себе як суб’єктивну умову формування задоволеності фізичним Я в юнацькому віці.

2.2. Роль перфекціонізму у формуванні прагнення до ідеального фізичного Я

Перфекціонізм є важливим психологічним феноменом, що виступає як передумова прагнення до вдосконалення фізичного Я. Він характеризується високими стандартами та вимогами до власної зовнішності, що часто стимулюють індивіда до постійного самовдосконалення і пильного контролю над тілесними характеристиками. У контексті формування образу фізичного Я перфекціонізм може слугувати як рушійною силою мотивації для досягнення бажаного ідеалу, так і джерелом психологічного напруження через невідповідність між реальністю і встановленими стандартами. Таким чином, розуміння ролі перфекціонізму є важливим для дослідження процесів самоприйняття та задоволеності власною зовнішністю, особливо у підлітковому та юнацькому віці.

Поняття досконалості людини займає центральне місце у філософських роздумах вже з давніх часів. У давньогрецькій філософії досконаліть трактувалась через ідею гармонійного поєднання душі та тіла, що було ключовою концепцією в працях Платона [51] та Арістотеля [3]. Для них ідеал людини полягав у рівновазі внутрішнього світу та фізичної сутності, що забезпечувало повноту й гармонію буття. У більш пізніх філософських підходах спостерігається загальна згода щодо того, що прагнення до недосяжного ідеалу – це природна властивість людини, вкорінена у її сутності. Зокрема, американський соціолог і філософ Джордж Мід [36] підкреслює, що ця невгамовна жага до досконалості є невід’ємною частиною людської природи, яка стимулює розвиток, самовдосконалення та пошук сенсу життя. Таким чином, концепція досконалості розглядається як фундаментальний мотив, що лежить в основі прагнень і поведінки людини впродовж історії та у сучасному світі.

У психології ідея прагнення до досконалості як одного з ключових мотиваторів людської поведінки була вперше акцентована в працях Альфреда Адлера [1] та Карен Хорні []. А. Адлер [1] наголошував, що недоліки, включно з фізичними вадами, можуть стати потужним стимулом для розвитку внутрішньої енергії, спрямованої на їх подолання та компенсацію. Цей процес дозволяє людині прагнути до переваги, ставати кращою за інших у певній сфері, перетворюючи свої слабкості на джерело сили й самовдосконалення. Водночас Карен Хорні [15] застерігала, що прагнення до абсолютної досконалості може стати джерелом тривалих невротичних розладів. Вона вважала, що така жага до недосяжного ідеалу часто унеможливлює прийняття себе і інших, викликає внутрішнє напруження і призводить до постійного незадоволення, оскільки людина нехтує власними реальними досягненнями та існуючими ресурсами.

Термін «перфекціонізм» вперше з’явився у клініко-психологічній літературі завдяки працям М. Холландера в середині 1960-х років. Проте активне вивчення цього явища розпочалося лише з 1980-х років у Європі та США. У широкому розумінні перфекціонізм трактується як переконання, що самовдосконалення, а також удосконалення інших людей є ключовою метою життя. Перфекціоністом називають особу, яка прагне досягти максимальної досконалості у всіх сферах свого життя, намагаючись бути кращою у всьому, що робить. Це прагнення стає для неї визначальним мотивом і орієнтиром у поведінці та прийнятті рішень [33].

На початкових етапах дослідження феномену перфекціонізму науковці розглядали його в рамках одновимірних теорій, фокусуючись головним чином на одному ключовому аспекті – високих особистих стандартах. Представники цього підходу, такі як А. Бек, Д. Бернс та А. Елліс, описували перфекціонізм як прагнення до надзвичайно суворих вимог до себе, що супроводжується почуттям необхідності відповідати очікуванням оточуючих, відчуттям внутрішнього тиску виконання обов’язків і часто негативною самооцінкою [100]. Проте сучасні дослідження відходять від одновимірного

підходу, переходячи до багатовимірних теорій, які дозволяють більш комплексно зрозуміти структуру перфекціонізму як особистісного явища, враховуючи різноманітність його проявів, мотивацій та впливу на психічне здоров'я.

Сучасні науковці розглядають перфекціонізм як складний психологічний конструкт (канадські дослідники П. Хьюїт та І. Флет, британські вчені під керівництвом Р. Фроста, американські дослідники Р. Слені та Дж. Ешбі).

Концепція перфекціонізму, запропонована П. Хьюїттом та І. Г. Флетом, базується на поділі перфекціонізму за об'єктною спрямованістю. У ній виділяють кілька основних типів: перфекціонізм, спрямований на себе, який характеризується надмірно високими вимогами до власної особистості, постійним самоконтролем і самокритикою; перфекціонізм, орієнтований на інших, що проявляється у встановленні нереалістичних стандартів до близьких та оточуючих, а також у постійному їх оцінюванні; перфекціонізм, спрямований на світ, який полягає у переконанні, що навколишній світ повинен бути ідеальним, впорядкованим і справедливим, а всі проблеми мають отримувати своєчасне і правильне вирішення; і, нарешті, соціально приписаний перфекціонізм – переконання, що інші пред'являють надмірно суворі вимоги, чинять тиск і очікують досконалості від індивіда [10].

Концепція перфекціонізму, розроблена групою вчених на чолі з Р. Фростом, виділяє шість ключових компонентів, що характеризують цей феномен. До них належать: високі особисті стандарти, які проявляються у схильності ставити надто завищені вимоги до себе; заклопотаність помилками – це негативна реакція на власні помилки з тенденцією прирівнювати їх до повної невдачі; сумніви в діях, що виражаються у постійному сумніві щодо якості виконаної роботи; високі батьківські очікування, які відображають сприйняття дитини про те, що батьки ставлять надмірно жорсткі вимоги; батьківська критика – сприйняття надмірної критичності з боку батьків; та організованість, яка проявляється у значенні порядку і дисципліни в житті особистості [33].

В концепції перфекціонізму, розробленій американськими дослідниками Р. Слені та Дж. Ешбі, основними складовими перфекціонізму є високі стандарти, що відображають прагнення індивіда досягати ідеалу у різних сферах життя. Важливою характеристикою є також схильність до порядку – прагнення до структурованості та організованості, що іноді може перетворюватися на ригідність. Тривожність виступає як важливий емоційний компонент, який виникає через страх невдачі або несвоєчасного виконання завдань, що часто супроводжується прокрастинацією – відкладенням важливих справ на пізніший час через внутрішній конфлікт між бажанням до досконалості та страхом помилки. Окрім цього, перфекціонізм у цій концепції пов'язаний із проблемами в міжособистісних відносинах, що може бути наслідком високих вимог, які перфекціоніст висуває до себе і оточуючих, а також внутрішньої тривоги, що впливає на соціальну взаємодію [100].

Українська дослідниця Л. Данилевич [17] виділяє два типи перфекціонізму: «функціональний» та «дисфункціональний». Функціональний перфекціонізм поєднує високі стандарти з почуттям організованості та впорядкованості, тоді як дисфункціональний характеризується нетерпимістю до помилок, підвищеною тривожністю щодо результатів своєї діяльності та переживаннями через розбіжність між ідеалом досконалості та реальним станом справ.

О. Лоза [31, 32] в своїй дисертаційній роботі розробила типологію осіб за рівнями прояву перфекціонізму:

1. Гіперперфекціоністи характеризуються надзвичайно високими стандартами та схильністю до чорно-білого мислення. Вони надто прагнуть досконалості, ставлять собі надміру амбітні цілі і рідко бувають задоволені результатами.

2. Конструктивні перфекціоністи мають відносно високі стандарти та помірний рівень поляризації мислення. Вони здатні ставити досяжні цілі і гнучко їх коригувати залежно від ситуації, приймаючи як можливість успіху, так і ймовірність помилок.

3. Деструктивні перфекціоністи вирізняються дуже жорстким поляризованим мисленням, яке сприймає лише крайнощі – «дуже добре» або «дуже погано», ігноруючи проміжні варіанти.

4. Гіпоперфекціоністи мають низькі показники як за високими стандартами, так і за поляризацією мислення.

В науковій літературі «фізичний» перфекціонізм розглядається як складова загального перфекціонізму у контексті досліджень фізичного Я. Вчені представили результати досліджень, що демонструють вплив перфекціоністських установок на виникнення різних розладів харчової поведінки (A. Dingemans, C. Fairburn та ін.), схильність до естетичної хірургії (S. Gillman, P. Hewitt та ін.), прояви перфекціонізму серед бодібілдерів (K. Phillips, H. Pope та ін.), а також рівень незадоволеності тілом у різних вікових групах (K. Cass, J. Ford та ін.) [91, 94, 109].

На думку С. Шеррі та П. Хьюїта [109], крайнім проявом перфекціонізму може бути звернення до естетичної хірургії. Прагнення виглядати ідеально та вражати оточуючих своєю зовнішністю породжує у осіб із високим рівнем перфекціонізму думки про зміну зовнішності за допомогою найрадикальніших методів хірургічного втручання.

Отже, узагальнюючи результати аналізу наукової літератури, можна стверджувати, що більшість дослідників розглядають перфекціонізм як стійку особистісну рису, яка проявляється у різних формах психічної діяльності. Одним із показників прояву перфекціонізму є надмірне значення, яке особистість надає своїй зовнішності. У свідомості перфекціоніста, у міру наближення до ідеального образу фізичного Я, часто відбувається знецінення вже досягнутих результатів, що ускладнює прийняття себе таким, яким він є. Це призводить до відсутності задоволення від власних досягнень і породжує потребу постійно ставити перед собою нові цілі, прагнучи до більш досконалого образу ідеальної зовнішності, затвердженого суспільством. Зазначене дозволяє визначити перфекціонізм суб’єктивною умовою задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку.

2.3. Суб'єктивне благополуччя як чинник задоволеності образом фізичного Я

У дослідженнях, присвячених образу фізичного Я, часто зустрічаються дані, що підтверджують існування взаємозв'язку між задоволеністю життям і ставленням до власної зовнішності. Зокрема, H. Urry та D. Wilson виявили, що у жінок фізична привабливість позитивно корелює з відчуттям щастя та самооцінкою, а також має негативний зв'язок з проявами невротичних реакцій.

Розширюючи розуміння взаємозв'язку між особистісними характеристиками та суб'єктивним благополуччям, П. Левінсон разом із співавторами виокремлюють фізичну привабливість як важливий фактор, що значною мірою впливає на загальний рівень задоволеності життям та емоційний стан людини. Вони наголошують, що поряд з іншими психологічними і соціальними детермінантами, саме сприйняття власної привабливості може слугувати потужним ресурсом для підтримки позитивного самовідчуття і формування впевненості у собі [103, 143].

Н. Рамсі та Д. Харкорт [108] підкреслюють, що коли людина відчуває суб'єктивне незадоволення своїми життєвими досягненнями та рівнем самореалізації, це незадоволення часто проєктується на образ її фізичного Я. Така психологічна перенесеність викликає посилений інтерес до власної зовнішності і формує широкий спектр поведінкових реакцій, що варіюються від помірного і безпечного догляду за собою до екстремальних заходів, які можуть нести загрозу здоров'ю. Зокрема, у випадках сильного дискомфорту через образ тіла деякі індивіди звертаються до радикальних методів підтримки привабливості, таких як естетична хірургія. Це свідчить про тісний зв'язок між психоемоційним станом особистості та вибором стратегій збереження або вдосконалення зовнішнього вигляду.

Британський психолог М. Аргайл розглядає задоволеність як рефлексивну оцінку – свідоме судження індивіда про те, наскільки його

життя відповідає уявленню про благополуччя і гармонію. Ця концепція особливо важлива для нашого дослідження, оскільки задоволеність власним образом фізичного Я у дівчат юнацького віку також є формою такого рефлексивного оцінювання. Враховуючи, що юнацький вік – це період активного формування самооцінки та ідентичності, суб'єктивне сприйняття зовнішності безпосередньо впливає на загальне відчуття благополуччя.

Проблематика психологічного благополуччя привертала увагу багатьох провідних вчених, серед яких варто виділити Н. Бредберн [86], Е. Дінера та Д. Канемана [101], К. Ріфф та інших. Ці дослідники здійснили значний внесок у розуміння природи суб'єктивного благополуччя, досліджуючи різні аспекти щастя, задоволеності життям та емоційного стану людини. Їхні роботи допомогли окреслити ключові компоненти психологічного благополуччя та розробити методології для його вимірювання. В українській психології дослідження психологічного благополуччя представлені працями О. Груб'як [16], С. Кондратюк [27], О. Савченко, О. Калюк [59] та ін.

Концепція Н. Бредберн [86] розглядає психологічне благополуччя як динамічну рівновагу між двома типами афектів – позитивним і негативним. За цією моделлю, загальний рівень психологічного благополуччя визначається співвідношенням цих емоційних станів. Якщо позитивні афекти переважають над негативними, людина відчуває себе щасливою, задоволеною життям і має високий рівень психологічного благополуччя. Навпаки, коли негативні афекти домінують, це свідчить про низький рівень благополуччя та невдоволення життям. Таким чином, баланс між позитивними і негативними переживаннями виступає ключовим індикатором суб'єктивного відчуття щастя та задоволення у житті.

Концепція Е. Дінера [101] тісно перегукується з ідеями Н. Бредберна щодо психологічного благополуччя. Вчений увів термін «суб'єктивне благополуччя», який охоплює індивідуальне сприйняття людиною свого життя та емоційного стану. Він виділив три ключові складові цього явища: загальне задоволення життям, а також частоту і інтенсивність приємних і

неприємних емоцій. На думку Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя формується саме завдяки балансу між позитивними і негативними емоційними переживаннями і загальним почуттям задоволеності власним життям.

Концепція психологічного благополуччя К. Ріфф розглядає його як прояв позитивного функціонування особистості, що є результатом процесу саморозвитку. В основі її підходу лежить ідея, що без особистісного зростання досягнення справжнього психологічного благополуччя неможливе. К. Ріфф запропонувала багатовимірну модель, яка включає шість ключових компонентів психологічного благополуччя: наявність життєвої мети, позитивні міжособистісні відносини, постійний розвиток власної особистості, здатність ефективно керувати своїм оточенням, самоприйняття та автономію. Ця модель стала фундаментом для розробки методики оцінки психологічного благополуччя [59].

У межах теорії динамічної рівноваги Б. Хеді та А. Уерінг висунули ідею, що фундаментом суб'єктивного благополуччя є потреба у внутрішній задоволеності собою – у сприйнятті себе як від природи цінної, гідної та здатної особистості. Саме таке позитивне ставлення до себе формує загальне, інтегроване відчуття життєвої задоволеності [74].

Українські дослідники, працюючи в руслі аксіологічного підходу, поглибили розуміння феномена благополуччя, акцентуючи увагу на його ціннісно-смислових вимірах (Ж. Вірна, І. Горбаль, З. Карпенко).

Зокрема, Ж. Вірна [13] у своїх працях підкреслює, що центральним чинником досягнення суб'єктивного, психологічного, соціального та інших форм благополуччя є сформована система цінностей. Саме вона визначає ступінь задоволення базових потреб людини, забезпечує її ефективне функціонування як у професійній, так і в особистій сферах, сприяє гармонійному розвитку міжособистісних взаємин і наповнює життя позитивними емоціями.

І. Горбаль підкреслює, що становлення психологічного благополуччя зумовлюється тим, як людина інтерпретує життєві обставини крізь призму їх

значущості, смислу та власної системи цінностей. Якщо ж між ціннісно-смисловими орієнтирами виникають суперечності, це може спричинити дезадаптацію та зниження рівня загальної задоволеності життям.

У процесі онтогенезу людина поступово звільняється від повної залежності, розвиває власну суб'єктність і набуває якостей, що визначають рівень її свободи, гуманності, духовності та здатності до життєтворчості (С. Максименко [34], В. Татенко, Т. Титаренко). Оскільки суб'єкт перебуває в безперервному процесі самовизначення, самовдосконалення та саморозвитку, фундаментом його благополуччя виступає духовне зростання, звільнення від зовнішніх обмежень і усвідомлене прийняття відповідальності за власне життя, досягнення успіху та визначення сенсу свого існування.

В. Осьодло підкреслює, що на кожному етапі життя, залежно від конкретної соціально-психологічної ситуації, відбуваються суттєві зміни в особистісному розумінні та сприйнятті благополуччя.

А. Харитинський [74] розглядає особистісне суб'єктивне благополуччя як внутрішній стан, у якому людина осмислює себе у взаємозв'язку зі світом, узагальнюючи свої враження від навколишнього середовища та поточної ситуації. На його думку, вирішальне значення мають індивідуально-психологічні особливості особистості – рівень її зрілості та сформованості ідентичності, а також система цінностей, які безпосередньо визначають суб'єктивне відчуття благополуччя.

В своїй роботі ми спираємося на визначення, розроблене О. Савченко та О. Калюк, які характеризують благополуччя як «комплексне переживання, засноване на позитивному сприйнятті результатів своєї активності та оцінці свого актуального стану як успішного, піднесеного, що відображається в інтегративних оцінках та переживаннях «щастя», «задоволеності життям», «високої якості життя» [59, 90].

Психологічне благополуччя може розглядатися як суб'єктивна умова задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку з кількох причин, що випливають із його структури та функцій у розвитку особистості.

По-перше, цей феномен є інтегральною характеристикою внутрішнього світу людини, яка відображає гармонійне поєднання емоційної сфери, когнітивних оцінок та ціннісно-смислових орієнтацій. У юнацькому віці, коли інтенсивно формується ідентичність та уявлення про власну привабливість, рівень психологічного благополуччя безпосередньо впливає на те, як дівчина сприймає своє тіло та зовнішність. Високий рівень самоприйняття, як ключовий компонент благополуччя (за К. Ріфф), знижує схильність до критичного чи спотвореного оцінювання власної зовнішності, сприяючи формуванню позитивного та реалістичного образу фізичного Я.

По-друге, складова «мета в житті» забезпечує включення образу власного тіла в ширший контекст особистісних цілей і смислів. Якщо фізична привабливість розглядається не лише як соціальна вимога, а й як ресурс для реалізації життєвих планів (наприклад, підвищення впевненості, соціальної активності, професійної самопрезентації), то задоволеність тілесним образом зростає.

По-третє, психологічне благополуччя визначає стійкість до зовнішніх соціальних тисків і порівнянь, які особливо інтенсивно впливають у юнацькому віці. Дівчата з високим рівнем благополуччя менше піддаються негативним емоційним реакціям на невідповідність «ідеалам краси», запропонованим медіа та культурою, і з більшою ймовірністю підтримують внутрішню стабільність у самооцінці.

Таким чином, психологічне благополуччя виступає не лише індикатором внутрішньої гармонії, а й важливим ресурсом, який визначає, наскільки дівчина сприймає власну зовнішність із задоволенням та прийняттям. У цьому сенсі воно є особистісною умовою, що сприяє формуванню здорового та позитивного образу фізичного Я в юнацькому віці.

Отже, на основі теоретичного аналізу проблеми задоволеності образом фізичного Я та аналізу соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці ми обґрунтували комплекс суб’єктивних чинників розвитку задоволеності образом фізичного Я у дівчат цього віку. До зазначених чинників віднесено: позитивне ставлення до себе, вираженість перфекціонізму та рівень психологічного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Етапи та методики дослідження

Мета дослідження: емпірично вивчити суб'єктивні чинники задоволеності образом фізичного я у дівчат юнацького віку.

В основу дослідження покладено припущення про те, що задоволеність образом фізичного Я у дівчат юнацького віку детермінується інтегрованим впливом суб'єктивних чинників, таких як позитивне ставлення до себе, вираженість перфекціонізму та рівень психологічного благополуччя особистості.

Дослідження проводилося в 3 послідовних етапи:

Перший етап: здійснення теоретичного аналізу психологічної літератури з проблеми задоволеності образом фізичного Я, узагальнення наукових підходів до визначення поняття та структури психологічного благополуччя, позитивного ставлення до себе та перфекціонізму; встановлення місця образу фізичного Я в структурі самосвідомості особистості та визначення його взаємозв'язків із суб'єктивними чинниками.

Другий етап: вивчення вікових особливостей юнацького періоду, аналіз психологічних чинників, які можуть впливати на задоволеність образом фізичного Я у дівчат; обґрунтування доцільності дослідження таких змінних, як позитивне ставлення до себе, перфекціонізм та рівень психологічного благополуччя.

Третій етап: підбір та апробація надійного пакету діагностичних методик для вимірювання задоволеності образом фізичного Я, позитивного ставлення до себе, перфекціонізму та психологічного благополуччя;

формування репрезентативної вибірки досліджуваних; проведення емпіричного дослідження визначених суб'єктивних чинників; здійснення статистичної обробки та інтерпретації отриманих результатів, формулювання висновків та рекомендацій.

Емпіричне дослідження проводилося на базі студії краси «Monro». В дослідженні взяли участь 47 дівчат юнацького віку (17-19 років).

Психодіагностичний інструментарій складався в таких тестових методик:

- Методика діагностики самооцінки [52];
- Опитувальник самоставлення [53];
- Багатовимірна шкала перфекціонізму (П. Хьюітт, Г. Флетт) [76];
- Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) [52].

Розглянемо детальніше кожну методику.

Методика діагностики самооцінки належить до шкальних технік і призначена для дослідження реального та ідеального образів «Я» особистості (фізичного, психологічного та соціального аспектів), а також для визначення розбіжності між ними, що дає змогу оцінити рівень задоволеності власним образом «Я».

Досліджуваним пропонується оцінити розвиток різних сфер життя на вертикальній шкалі довжиною 100 мм, на якій позначені верхня, нижня та середня точки. Нижня точка символізує мінімальний розвиток ознаки, верхня – максимальний.

У нашому дослідженні використовувалися такі шкали: здоров'я (тренувальна шкала), кар'єра, матеріальний дохід, зовнішність, сімейні відносини, впевненість у собі, взаємини з чоловіками, уміння спілкуватися, коло спілкування, щастя, соціальний статус.

Процедура проведення передбачає два кроки:

1. Респондент позначає рискою («–») свій поточний рівень за кожною шкалою (реальна самооцінка).

2. Потім ставить хрестик («х») у точці, яка відображає бажаний рівень (ідеальна самооцінка).

Кожна відповідь оцінюється в балах від 0 до 100 (1 мм = 1 бал). Після підрахунку визначаються індивідуальні показники реальної та ідеальної самооцінки, а також величина розбіжності між ними, яка є індикатором задоволеності собою. Чим менша розбіжність, тим вищий рівень задоволеності образом «Я», і навпаки.

Нормативи методики визначаються шляхом обчислення середнього значення (М) і стандартного відхилення (σ) інтегральних показників. За спостереженнями авторів, психічно здорові люди схильні розташовувати оцінки «трохи вище середини» (приблизно 55%), тоді як психічно хворі частіше відзначають крайні значення та втрачають «позиційне» ставлення до дослідника.

Інтерпретація результатів:

— Норма, реалістичний рівень домагань – 60–89 балів.

— Оптимальний рівень – 75–89 балів (відображає адекватне уявлення про власні можливості, що сприяє розвитку).

— Висота самооцінки: 45–74 бали свідчать про адекватну самооцінку, оптимальною вважається верхня межа інтервалу (60–74 бали).

Опитувальник самоставлення призначений для вивчення сукупності чинників, що визначають ставлення людини до самої себе. Використана в дослідженні версія інструменту дає змогу оцінити рівні самоставлення за такими показниками:

1. Глобальне самоставлення – відчуття «за» або «проти» власного Я.

2. Диференційоване самоставлення, що охоплює самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес та очікування ставлення до себе з боку інших людей.

3. Рівень конкретних дій (або готовності до них) у ставленні до власного «Я».

Методика базується на розрізненні змісту «Я-образу» (знань і уявлень про себе, у тому числі оцінок вираженості певних якостей) та власне самоставлення. У процесі життя людина накопичує знання про себе, які формують когнітивну складову її уявлень. Однак ці знання не є емоційно нейтральними: вони викликають певні емоції, оцінки й формують стійке ставлення до себе.

Опитувальник містить 57 тверджень, на які респонденти відповідають «так» або «ні». Він застосовувався для визначення того, як у сприйнятті власного тіла відображається загальне ставлення особистості до себе. За кожне співпадіння з ключем нараховується 1 бал.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (MPS, *Multidimensional Perfectionism Scale*) – це діагностична методика, створена канадськими дослідниками П. Х'юїттом (*P. Hewitt*) та Г. Флеттом (*G. Flett*) для вимірювання рівня перфекціонізму та визначення особливостей взаємозв'язку його складових у респондента. Адаптацію MPS українською мовою виконала Т. Целюк [76]. Як і оригінал, адаптований варіант складається з набору тверджень, оцінка згоди або незгоди з якими дозволяє визначити рівень та тип перфекціонізму.

Методика містить три субшкали, по 15 тверджень у кожній (загалом 45 пунктів):

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе (*self-oriented perfectionism*) – відображає схильність встановлювати для себе надзвичайно високі стандарти та вимоги.

2. Перфекціонізм, орієнтований на інших (*other-oriented perfectionism*) – характеризує тенденцію висувати надмірно високі вимоги та очікування до оточення.

3. Соціально-приписуваний перфекціонізм (*socially prescribed perfectionism*) – відображає переконання, що інші люди очікують від респондента надзвичайно високих досягнень, яких складно або неможливо досягти, але які, на його думку, необхідні для отримання схвалення, прийняття та уникнення критики.

Твердження з усіх субшкал подаються в єдиному переліку без розподілу за групами. Респондент оцінює ступінь своєї згоди чи незгоди із кожним пунктом за семибальною шкалою:

— 1 – повна незгода,

— 4 – нейтральне ставлення,

— 7 – повна згода.

Обраний варіант відповіді фіксується у балах та враховується при підрахунку результатів [76, 153–154].

На думку Т. Целюк «розроблений україномовний варіант методики «Multidimensional Perfectionism Scale» канадських вчених P. Hewitt та G. Flett є надійним і валідним, виявляє рівень та характер співвідношення основних складових перфекціонізму в респонденток і може бути використаний практичними психологами у процесі психологічного консультування та психокорекції, психологічного супроводу професійної та учбової діяльності, а також для подальшого дослідження феномену перфекціонізму» [76, 156].

Шкала психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф, призначена для оцінки рівня сформованості ключових компонентів психологічного благополуччя особистості.

Методика включає 84 твердження, об’єднані у 6 шкал:

— Позитивні стосунки з іншими – наявність близьких, приємних і довірливих взаємин, готовність піклуватися про важливих людей, здатність до емпатії, любові та емоційної близькості.

— Автономія – незалежність у судженнях і діях, уміння протистояти соціальному тиску.

— Управління оточенням – впевненість у власних силах та компетентність у вирішенні повсякденних завдань, здатність ефективно використовувати життєві обставини, створювати умови, що відповідають особистісним потребам і цінностям.

— Особистісне зростання – відчуття постійного розвитку та самовдосконалення, усвідомлення власних змін і прогресу з часом.

— Мета в житті – наявність чітких життєвих цілей та усвідомлення сенсу свого життя.

— Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей і внутрішнього різноманіття.

Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою:

— 1 – повна незгода,

— 6 – повна згода.

Підрахунок балів здійснюється окремо за кожною шкалою згідно з ключем.

Проведення дослідження, спрямованого на вивчення задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку, супроводжується низкою потенційних труднощів, що мають як психологічний, так і організаційний характер.

По-перше, юнацький вік характеризується активним формуванням самосвідомості та ідентичності, що обумовлює підвищену чутливість респонденток до оцінок власної зовнішності та соціального оточення. Це може впливати на ступінь їхньої відкритості та щирості під час проходження опитувань, а також створювати коливання у самооцінці та ставленні до фізичного образу.

По-друге, задоволеність образом фізичного Я є суто суб’єктивним та динамічним феноменом, що залежить від внутрішніх установок, емоційного стану особистості, а також від соціокультурних норм. Відтак, результати дослідження можуть бути спотворені через прагнення респонденток надати соціально бажані відповіді або сприяти формуванню позитивного іміджу.

По-третє, соціокультурні фактори, такі як стандарти краси, засоби масової інформації та домінуючі колективні уявлення про «ідеальне тіло», по-різному впливають на учасниць дослідження в залежності від їхнього оточення, сімейних цінностей та культурного контексту, що ускладнює узагальнення отриманих даних.

Крім того, методологічні обмеження, пов’язані з використанням опитувальників та шкал самооцінки, можуть зумовлювати недостатню глибину розуміння особистісних переживань. Важливим також є забезпечення адекватності перекладу та культурної адаптації діагностичних інструментів, щоб уникнути хибного тлумачення запитань.

Щодо організаційних аспектів, варто відзначити, що емпіричне дослідження проводилося на базі студії краси «Monro», що обмежує географічну, соціальну та культурну різноманітність вибірки. Участь у дослідженні взяли 47 дівчат віком від 17 до 19 років, що є достатньо невеликою вибірковою групою. Через це результати дослідження слід інтерпретувати з обережністю та утриматися від широкого узагальнення без додаткової перевірки на репрезентативніших вибірках.

Крім того, відбір учасниць із одного закладу може зумовлювати однорідність соціального контексту та певну специфіку стилю життя, що також впливає на різноманітність точок зору та можливостей дослідження. Особливу увагу було приділено створенню комфортних умов і гарантуванню конфіденційності.

Таким чином, врахування зазначених труднощів є важливим для коректного планування, проведення та інтерпретації результатів дослідження.

3.2. Діагностика задоволеності образом фізичного Я

В ході дослідження задоволеності образом фізичного Я було застосовано шкалу «зовнішність» методики діагностики самооцінки [52]. Цей інструмент дозволяє вимірювати не лише рівень самооцінки за параметрами «реального» та «ідеального» образу фізичного Я, але й визначати величину розбіжності між цими показниками, що розглядається як інтегральний індикатор задоволеності чи незадоволеності власною зовнішністю.

Для поглибленого аналізу отримані результати були використані для формування трьох груп респонденток, диференційованих за рівнем задоволеності образом фізичного Я. До першої групи увійшли дівчата з низьким рівнем задоволеності, до другої – з середнім, а до третьої – з високим рівнем. Такий поділ дав змогу здійснити порівняльний аналіз між групами та виявити закономірності у зв'язку самооцінки з іншими психологічними характеристиками.

Для визначення статистично значущих відмінностей між показниками трьох груп використовувався t-критерій Стьюдента, що є одним із найпоширеніших методів перевірки гіпотез у психологічних дослідженнях. Це дозволило оцінити, чи є виявлені відмінності результатом реальних психологічних особливостей, а не випадкових коливань даних.

Узагальнені результати проведеного аналізу подано у таблиці 3.1, а також проілюстровано на рисунку 3.1, що дає змогу наочно простежити виявлені тенденції та особливості розподілу показників у вибірці.

Таблиця 3.1 - Показники самооцінки образу фізичного Я (бали) та порівняння середніх значень за t-критерієм Стьюдента для трьох груп

Самооцінка зовнішності	1 група		2 група		3 група	
	Середній показник	t	Середній показник	t	Середній показник	t
1. Реальний образ фізичного Я	37,13	-	66,89	6,20***	75,13	8,10***
2. Ідеальний образ фізичного Я	90,04	1,80	83,81	2,00	82,76	0,40
3. Розбіжність між самооцінкою реального і ідеального образу фізичного Я	53,11	5,90***	20,57	9,40***	5,93	3,20**

Примітка: * − значущість відмінностей при $p<0,05$;

** − значущість відмінностей при $p<0,01$;

*** − значущість відмінностей при $p<0,001$.

Результати попарних порівнянь показали такі дані.

1. Реальний образ фізичного Я. У дівчат з низьким рівнем задоволеності (1 група) середній показник становить 37,13 балів, тоді як у групі із середнім рівнем – 66,89 балів, а у групі з високим рівнем – 75,13 балів. Порівняння груп засвідчило, що відмінності між 1 та 2 групою ($t=6,20$; $p<0,001$) і між 1 та 3 групою ($t = 8,10$; $p < 0,001$) є високозначущими, що свідчить про істотне підвищення реальної самооцінки із зростанням рівня задоволеності зовнішністю.

2. Ідеальний образ фізичного Я. Найвищий показник ідеального образу спостерігається у 1 групі (90,04 балів), що свідчить про орієнтацію на суттєві зміни у зовнішності. У 2 групі цей показник знижується до 83,81 балів, а у 3 групі – до 82,76 балів. Проте значення t-критерію при порівнянні між групами ($t = 1,80$; $t = 2,00$; $t = 0,40$) не досягають рівня високої статистичної значущості, що вказує на меншу різницю у «ідеальних» уявленнях порівняно з реальними оцінками.

3. Розбіжність між реальним та ідеальним образом фізичного Я. Цей показник виявив найбільш виражені відмінності. У 1 групі розрив між реальним та ідеальним образом становить 53,11 балів, що є значно вищим, ніж у 2 групі (20,57 балів) та у 3 групі (5,93 балів). Значення t-критерію при порівнянні 1 та 2 групи ($t = 5,90$; $p < 0,001$), 2 та 3 групи ($t = 9,40$; $p < 0,001$) та 1 та 3 групи ($t = 3,20$; $p < 0,01$) свідчать про статистично значущі відмінності. Це підтверджує, що із зростанням задоволеності образом фізичного Я величина розбіжності між реальними та ідеальними уявленнями значно зменшується.

Встановлення норм за методикою здійснювалося на основі розрахунку середнього значення та стандартного відхилення за вибіркою. Для показника розбіжності між самооцінкою реального та ідеального образу фізичного Я середнє значення (M) склало 29,78 балів при стандартному відхиленні (σ) 17,40.

При порівнянні отриманих результатів з розрахованими нормативними межами було виявлено, що низький рівень задоволеності образом фізичного Я властивий 16 досліджуваним (34,04% вибірки). Низький рівень задоволеності образом фізичного Я характеризується негативним ставленням особи до власної зовнішності та фізичних характеристик, що проявляється у систематичній незадоволеності своїм тілом. Основними ознаками цього стану є занижена самооцінка зовнішнього вигляду, схильність до порівняння себе із соціальними та культурними ідеалами краси, а також підвищена увага до реальних або уявних недоліків фізичного Я. Такий рівень задоволеності супроводжується емоційним дискомфортом, який може проявлятися у вигляді тривожності, смутку, сорому, а також уникнення соціальних контактів і замкненості. Низький рівень задоволеності фізичним Я впливає на загальний рівень самоприйняття, сприяючи формуванню негативного ставлення до себе в цілому. Часто цей стан провокує мотивацію до зміни зовнішності, зумовлену не внутрішніми потребами, а зовнішнім соціальним тиском, що може призводити до дисгармонії між реальним та ідеалізованим образом «Я».

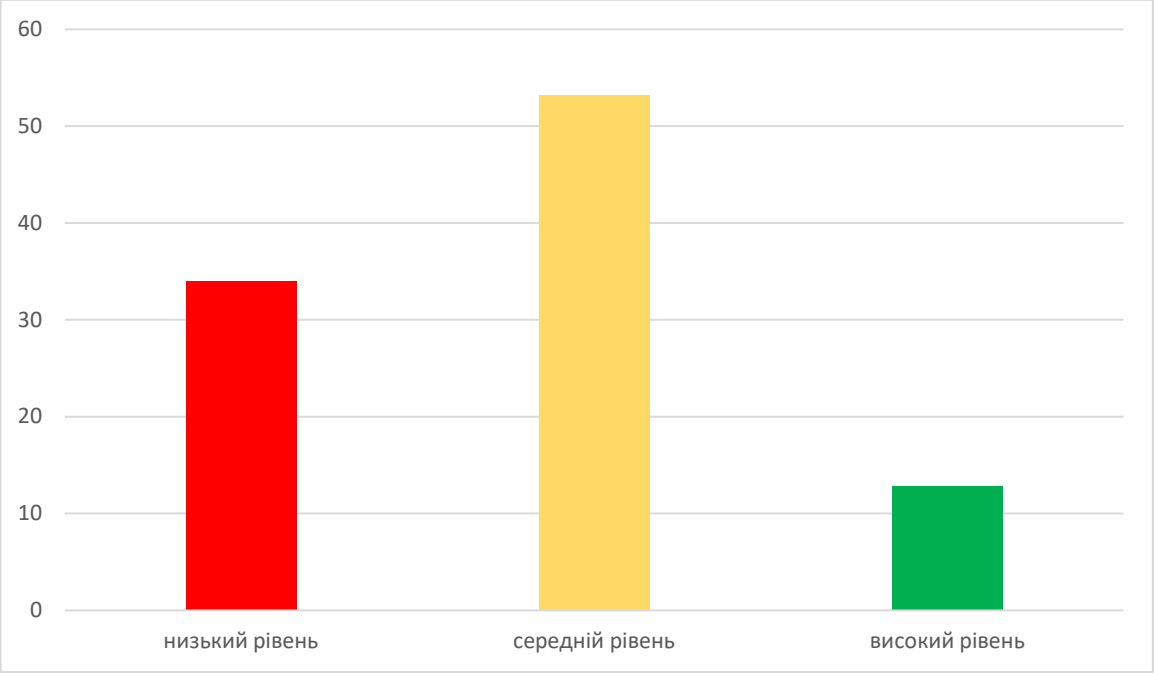


Рисунок 3.1 – Відсотковий розподіл рівнів задоволеності образом фізичного Я респонденток (%)

Середній рівень задоволеності образом фізичного Я, властивий 25 досліджуваним (53,19%), характеризується помірним позитивним ставленням індивіда до власної зовнішності та тілесних характеристик, що поєднується з усвідомленням наявних недоліків. Особи з таким рівнем задоволеності сприймають свій фізичний вигляд достатньо реалістично, допускаючи існування окремих недосконалостей, які не викликають суттєвого емоційного дискомфорту. У цьому випадку особа здатна оцінювати свої фізичні особливості об'єктивно, без надмірної критичності чи ідеалізації, що сприяє збалансованому самоприйняттю. Водночас існує мотивація до підтримки чи покращення свого фізичного стану, але вона базується на внутрішніх потребах, а не на тиску зовнішніх соціальних стандартів.

Високий рівень задоволеності образом фізичного Я виявлений у 6 респонденток (12,77%), та вказує на позитивне, гармонійе і прийнятне ставлення до власної зовнішності та тілесних характеристик. Особистість із таким рівнем задоволеності сприймає свій фізичний вигляд як цілісний і прийнятний, усвідомлюючи свої переваги та недоліки, проте не фіксуючись на них. Цей рівень задоволеності супроводжується високим рівнем самоприйняття і адекватною самооцінкою, що сприяє емоційному благополуччю та впевненості у соціальних контактах. Особи з високим рівнем задоволеності фізичним Я мотивовані до збереження і розвитку свого фізичного стану з урахуванням власних потреб і бажань, а не під впливом зовнішніх ідеалів чи соціального тиску.

Високий рівень задоволеності образом фізичного Я розглядається як найбільш сприятливий для психічного здоров'я та особистісного розвитку, оскільки він забезпечує позитивне ставлення до себе, знижує рівень тривожності та сприяє більш ефективній соціальній адаптації.

Результати проведеної діагностики дозволяють сформулювати низку важливих висновків щодо взаємозв'язку між рівнем задоволеності образом фізичного Я та показниками самооцінки реального і ідеального образів фізичного Я.

По-перше, у І групі спостерігається явна незадоволеність зовнішністю, що обумовлена неадекватно заниженою самооцінкою реального образу фізичного Я (середній показник 37,13 балів) на фоні високої самооцінки ідеального образу (90,04 балів). Така диспропорція свідчить про значний розрив між уявленням про себе в реальному фізичному вияві та ідеалізованим уявленням, що призводить до формування негативного ставлення до власної зовнішності. Цей розрив може бути джерелом емоційного дискомфорту, тривожності і заниженої самооцінки в цілому.

По-друге, для ІІ групи характерна адекватність у співвідношенні самооцінки реального (66,89 балів) та ідеального (83,81 балів) образів фізичного Я, що відображає збалансоване і реалістичне сприйняття себе. Така адекватність є визначальним фактором середнього, або адекватного, рівня задоволеності зовнішністю, який характеризується помірною позитивною оцінкою власного фізичного вигляду і прийняттям існуючих недоліків без значного емоційного напруження. Це сприяє формуванню стабільного самоприйняття та підтримці нормального психологічного функціонування особистості.

По-третє, у ІІІ групі, що характеризується високим рівнем задоволеності зовнішністю, спостерігається підвищена самооцінка реального образу фізичного Я (75,13 балів) у поєднанні з високою самооцінкою ідеального образу (82,76 балів). Така комбінація свідчить про позитивне і, можливо, ідеалізоване ставлення до власної зовнішності, що сприяє високому рівню самоприйняття і впевненості в собі. Водночас це може бути пов’язано із зниженим рівнем критичності до власних фізичних недоліків або їх сприйняттям як незначущих. Високий рівень задоволеності фізичним «Я» є позитивним фактором для психоемоційного благополуччя і соціальної адаптації.

Таким чином, аналіз співвідношення показників самооцінки реального та ідеального образів фізичного Я показує, що адекватність і збалансованість цих образів є ключовими показниками, які визначають рівень задоволеності

зовнішністю. Розрив між реальним і ідеальним образом призводить до незадоволеності, тоді як близькість цих показників підтримує позитивне самосприйняття та психічне здоров'я.

3.3. Дослідження суб'єктивних чинників задоволеності образом фізичного Я

3.3.1. Оцінка ставлення до себе

За допомогою методики «Опитувальник самоставлення» [53] ми дослідили такі параметри, як самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, очікуване ставлення від інших та показник глобального самоставлення (табл. 3.2, рис. 3.2).

Таблиця 3.2 - Показники ставлення до себе дівчат юнацького віку (бали, %)

Компоненти ставлення до себе	1 група		2 група		3 група	
	М, бали	Накопичені частоти, %	М, бали	Накопичені частоти, %	М, бали	Накопичені частоти, %
1. Глобальне самоставлення	11,25	38,33	15,11	69,33	22,01	96
2. Самоповага	7,21	44,67	8,12	58,67	13,39	93,67
3. Аутосимпатія	3,42	16	5,84	37,33	9,14	69,67
4. Самоінтерес	6,08	71,33	6,32	71,33	7,10	92,33
5. Очікуване ставлення від інших	6,27	9	9,15	53	12,22	91,33

Відповідно до даних діагностики респондентам І групи (низький рівень задоволеності образом фізичного Я зафіксовано показники самоповаги в межах середнього рівня (7,21 балів; 44,67%). У групі з помірним (середнім) рівнем задоволеності фізичним образом «Я» цей показник виявився вищим і склав 8,12 балів (58,67%). Найвищі значення самоповаги виявлено у

респонденток ІІІ групи – тих, хто має високий рівень задоволеності своїм фізичним образом, де показник досяг 13,39 балів, або 93,67% за шкалою накопичених частот.

Самоповага виступає важливим компонентом особистісного самоставлення, що включає в себе глибоке саморозуміння, внутрішню послідовність та впевненість у собі. Вона є багатовимірним поняттям, що поєднує в собі віру у власні сили та здібності, усвідомлення власної енергії та самостійності, а також здатність об'єктивно оцінювати свої можливості контролювати події життя та діяти послідовно. Самоповага є фундаментальною основою для психологічної стабільності, оскільки формує позитивне ставлення до себе, що відображається як у сфері емоційного благополуччя, так і в адекватній поведінці в соціумі [81].

Таким чином, рівень самоповаги може бути пов'язаним з рівнем задоволеності образом фізичного Я, що вказує на зв'язок між внутрішнім прийняттям себе та позитивним сприйняттям власної зовнішності. Відсутність або низький рівень самоповаги, навпаки, може підсилювати негативне ставлення до свого фізичного вигляду, провокувати сумніви у власних силах і здібностях, а також знижувати рівень психологічного комфорту. Відтак розвиток і підтримка самоповаги є важливими завданнями для формування гармонійного образу «Я» та забезпечення особистісного благополуччя.

За показниками шкали аутосимпатії, яка відображає спектр від дружності до ворожості по відношенню до власного «Я» – тобто рівень самоприйняття або самозвинувачення, – найвищі значення були зафіксовані у респонденток ІІІ групи, які характеризуються високим рівнем задоволеності образом фізичного Я. Середній бал у цій групі склав 9,14, що відповідає 69,67% накопичених частот. У той же час у респонденток І групи, які мають низький рівень задоволеності своїм фізичним образом, спостерігалися показники аутосимпатії в межах низького рівня – 3,42 балів, або 16% накопичених частот. Учасники ІІ групи з помірним рівнем задоволеності зовнішністю демонстрували середні значення аутосимпатії – 5,84 балів, що становить 37,33%.

У теоретичному контексті аутосимпатія представляє собою емоційне ставлення до самого себе, яке варіюється від позитивного схвалення власної особистості та її суттєвих рис до критичного і навіть ворожого самовідношення. На позитивному полюсі аутосимпатії знаходиться прийняття себе в цілому, довіра до власних можливостей, внутрішня гармонія та позитивна самооцінка. Це включає почуття внутрішньої підтримки, доброзичливості до себе та емоційної згуртованості з власним «Я».

На негативному полюсі аутосимпатії виявляється переважання самокритики, увага до власних недоліків, низька самооцінка і схильність до самозвинувачення. Такі стани супроводжуються емоціями роздратування, презирства, глузування над собою, а також внутрішнім самоприговором, що може негативно впливати на психоемоційний стан особистості і перешкоджати формуванню здорового образу «Я» [35].

Таким чином, рівень аутосимпатії є важливим індикатором якості внутрішнього самоприйняття і безпосередньо корелює з рівнем задоволеності образом фізичного Я. Високий рівень аутосимпатії сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, що є ключовим фактором психологічного комфорту і особистісного розвитку. Натомість низькі показники аутосимпатії можуть свідчити про внутрішні конфлікти, що зумовлюють незадоволеність собою і підвищену вразливість до зовнішніх негативних впливів.

Інтерес до власної особистості виявився достатньо високим у представниць усіх трьох досліджуваних груп. Так, у респонденток І групи, які мають низький рівень задоволеності образом фізичного Я, середній показник самоінтересу склав 6,08 балів, що відповідає 71,33% накопичених частот. Учасниці ІІ групи з помірним рівнем задоволеності фізичним образом продемонстрували дещо вищий результат – 6,32 балів (71,33%). Найвищий рівень самоінтересу спостерігається у респонденток ІІІ групи, які характеризуються високою задоволеністю зовнішністю, – 7,10 балів, або 92,33%.

Наочно розподіл показників за шкалами методики подано на рис. 3.2.

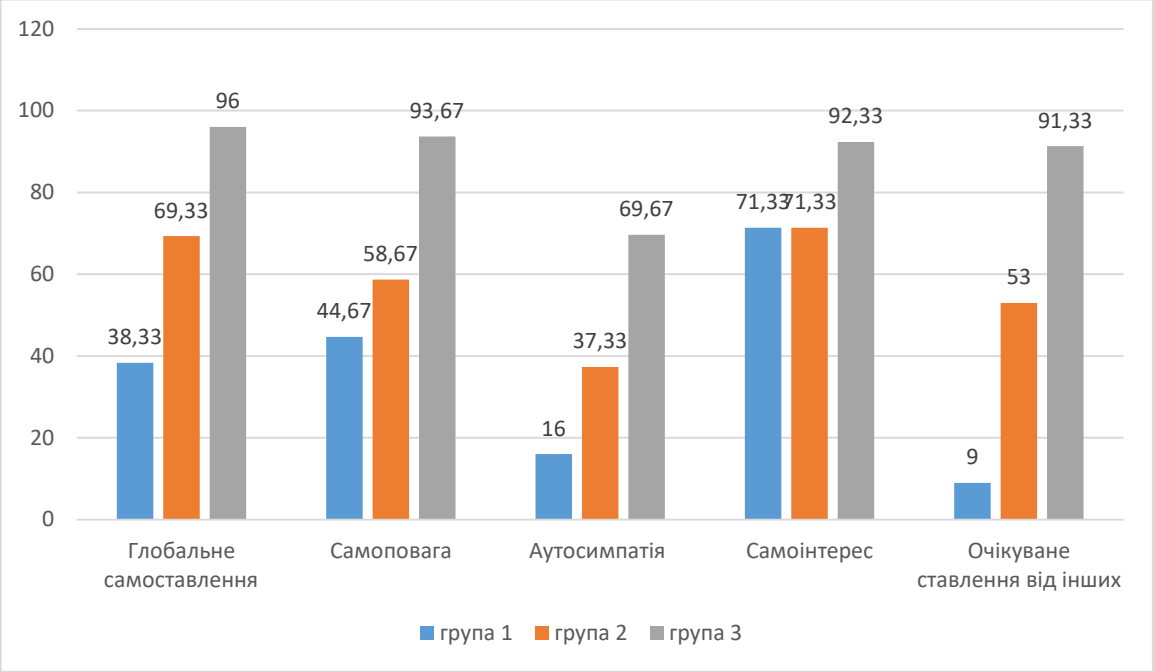


Рисунок 3.2 – Розподіл показників ставлення до себе за шкалами методики (%)

Самоінтерес є важливим показником внутрішньої спрямованості особистості на власне пізнання і прийняття. Він відображає ступінь близькості людини до самої себе, її готовність аналізувати власні думки, почуття та внутрішні переживання, а також спроможність підтримувати з собою внутрішній діалог «на рівних». Високий рівень самоінтересу свідчить про розвинену рефлексію, впевненість у власній цінності та переконаність у тому, що особистість є цікавою і значущою не лише для себе, але й для оточення.

Разом з тим, самоінтерес можна розглядати як психологічний ресурс, що сприяє формуванню позитивного образу «Я» та особистісній гармонії. Його достатній рівень забезпечує кращу усвідомленість власних потреб, мотивів і цілей, що, у свою чергу, підвищує якість самоприйняття та рівень задоволеності зовнішністю. Водночас знижений самоінтерес може свідчити про відчуженість від власних переживань та зниження суб'єктивної значущості власного «Я».

За результатами вимірювання за шкалою очікуваного ставлення від інших найвищі показники спостерігаються у респонденток ІІІ групи, які мають високий рівень задоволеності образом фізичного Я. Середнє значення в цій групі становить 12,22 балів, що відповідає 91,33% накопичених частот. Це свідчить про стійке очікування позитивного ставлення до себе з боку оточення, впевненість у доброзичливості та прийнятті з боку інших людей.

Учасниці І групи, які характеризуються низьким рівнем задоволеності власною зовнішністю, продемонстрували показники в межах низького рівня – 6,27 балів (9%). Це може вказувати на недостатню впевненість у позитивному сприйнятті з боку оточення, очікування критики або неприйняття, що, у свою чергу, може бути наслідком заниженої самооцінки та негативного ставлення до власного фізичного образу.

У респонденток ІІ групи з помірним рівнем задоволеності образом фізичного Я показники перебувають на середньому рівні – 9,15 балів (53%). Це свідчить про певний баланс між очікуванням схвалення та можливістю зіткнення з критичним ставленням, що є характерним для більш адаптивного та реалістичного соціального сприйняття.

У теоретичному аспекті очікуване ставлення від інших відображає сформовані уявлення особистості про те, як її сприймають інші люди, та емоційне передбачення реакцій соціального оточення. На позитивному полюсі воно включає впевненість у доброзичливості, підтримці, схваленні та повазі з боку інших. На негативному полюсі – очікування критики, неприйняття, ігнорування або знецінення. Високі показники цього показника часто пов’язані з позитивною самооцінкою, високим рівнем самоповаги та соціальною впевненістю, тоді як низькі можуть відображати внутрішню невпевненість, соціальну тривожність і схильність до самозаниження.

Таким чином, результати вказують на те, що рівень очікуваного ставлення від інших може бути пов’язаний із задоволеністю образом фізичного Я та є важливим маркером соціального самосприйняття, що впливає як на емоційний стан, так і на соціальну поведінку індивіда.

За результатами оцінювання за шкалою глобального самоставлення у респонденток з низьким рівнем задоволеності образом фізичного Я (І група) зафіксовано середній рівень показників – 11,25 балів, що становить 38,33% накопичених частот. Учасниці ІІ групи, які мають помірний рівень задоволеності зовнішністю, продемонстрували вищі результати – 15,11 балів (69,33%), що свідчить про більш стійке та позитивне загальне ставлення до себе. Найвищі показники глобального самоставлення виявлено у респонденток ІІІ групи, які характеризуються високим рівнем задоволеності образом фізичного Я – 22,01 балів, або 96%.

Глобальне самоставлення являє собою узагальнене, внутрішньо-недиференційоване емоційне ставлення особистості до себе, яке включає базове відчуття прийняття або неприйняття власного «Я». Це своєрідний інтегральний показник, що відображає сумарний баланс позитивних і негативних емоційних установок щодо себе та є фундаментом для всіх інших аспектів самоставлення. На позитивному полюсі глобальне самоставлення включає відчуття внутрішньої цінності, впевненості у собі, доброзичливості до власної особистості, а також загальне емоційне прийняття себе без надмірної критики. На негативному полюсі воно може проявлятися у формі самозаперечення, внутрішньої ворожості та переважання негативних суджень щодо власної особистості.

Отримані результати показують, що задоволеність образом фізичного Я може мати вплив на рівень глобального самоставлення. Чим вищою є позитивна оцінка власної зовнішності, тим більш стійким і сприятливим виявляється загальне емоційне ставлення до себе. При цьому високий рівень глобального самоставлення супроводжується розвитком ключових емоційних компонентів самоставлення – самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу та позитивного очікуваного ставлення з боку оточення. Таким чином, задоволеність фізичним образом виступає не лише естетичним, а й психологічно значущим фактором, що визначає внутрішню гармонію, самоприйняття та емоційне благополуччя особистості.

Отже, результати діагностики свідчать, що рівень задоволеності образом фізичного Я безпосередньо пов’язаний із показниками ставлення до себе. У респонденток з низьким рівнем задоволеності фіксуються занижені значення самоповаги, аутосимпатії, очікуваного ставлення від інших і глобального самоставлення. Помірний рівень задоволеності образом фізичного Я відповідає середнім показникам цих параметрів, що відображає більш збалансоване, але не повністю стабільне ставлення до себе. Найвищі значення всіх компонентів самоставлення спостерігаються у дівчат із високим рівнем задоволеності образом фізичного Я, що вказує на їхнє позитивне самосприйняття, внутрішню впевненість та емоційне благополуччя.

3.3.2. Дослідження рівня перфекціонізму

За допомогою методики П. Хьюітта, Г. Флетта (адапт. Т. Целюк [76]) було досліджено рівень перфекціонізму досліджуваних жінок і його складових. Результати представлені на табл. 3.3 та рис. 3.3.

Таблиця 3.3 - Показники перфекціонізму дівчат юнацького віку (бали)

Складові перфекціонізму	Показники (бали)		
	1 група	2 група	3 група
1. Перфекціонізм, орієнтований на себе	82,69	71,14	80,21
2. Перфекціонізм, орієнтований на інших	64,13	64,02	66,37
3. Соціально приписаний перфекціонізм	59,08	58,74	57,95
Сума	205,9	193,9	204,53

За результатами оцінювання за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» у представниць усіх трьох досліджуваних груп зафіксовано високі показники. Так, у респонденток І групи, які мають низький рівень задоволеності образом фізичного Я, середній бал склав 82,69, що є найвищим значенням серед усіх груп. Учасниці ІІ групи, що характеризуються помірним рівнем задоволеності власною зовнішністю, продемонстрували 71,14 балів. Респондентки ІІІ групи з високим рівнем задоволеності образом фізичного Я показали результат 80,21 балів.

Отримані дані можуть свідчати про те, що незалежно від рівня задоволеності зовнішністю, досліджувані схильні пред'являти до себе підвищені вимоги, встановлювати високі стандарти особистих досягнень та постійно оцінювати й контролювати власні дії та поведінку. Така установка пов'язана з глибинною потребою досягати максимальної відповідності внутрішньому ідеалу та підтримувати стан постійного вдосконалення.

Найвищі значення цього показника в І групі можуть свідчити про те, що у дівчат із низькою задоволеністю образом фізичного Я перфекціонізм, орієнтований на себе, нерідко супроводжується підвищеною самокритичністю та схильністю до самозвинувачення у випадках невідповідності власним стандартам. Це може створювати додаткове психологічне навантаження та поглиблювати негативне ставлення до себе. Водночас високі бали в ІІІ групі демонструють, що орієнтація на високі стандарти не завжди має деструктивний характер, а за умов позитивного самосприйняття може слугувати джерелом мотивації для особистісного розвитку та досягнення життєвих цілей.

За результатами дослідження за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» у представниць усіх трьох груп зафіксовано високі показники. Так, у дівчат І групи (з низьким рівнем задоволеності образом фізичного Я) середнє значення становить 64,13 балів; у респонденток ІІ групи (з помірним рівнем задоволеності) – 64,02 балів; а найвищий показник – 66,37 балів – спостерігається у представниць ІІІ групи, які мають високий рівень задоволеності власною зовнішністю.

Ймовірно, незалежно від рівня задоволеності образом фізичного Я учасниці дослідження схильні висувати до оточуючих підвищені, а інколи й нереалістичні вимоги, очікуючи від них високих досягнень, досконалості та відповідності ідеалам. Такий тип перфекціонізму передбачає формування стійких переконань щодо здібностей і поведінки значущих інших, а також підкреслює виняткову важливість бездоганності їхніх дій та результатів.

Цікавим є факт, що найвищі значення цього показника виявлено у респонденток ІІІ групи. Це може вказувати на те, що особи з високим рівнем задоволеності власною зовнішністю, впевнені у собі та схильні підтримувати високі стандарти, проєктують ці вимоги й на соціальне оточення. У такому випадку перфекціонізм, орієнтований на інших, може виконувати функцію підтримання соціального іміджу та прагнення до середовища, яке відповідає їхнім цінностям і стандартам. Водночас така тенденція здатна призводити до напруженості у взаємодії з близькими та оточуючими, особливо у разі невідповідності їхньої поведінки чи досягнень очікуванням респонденток.

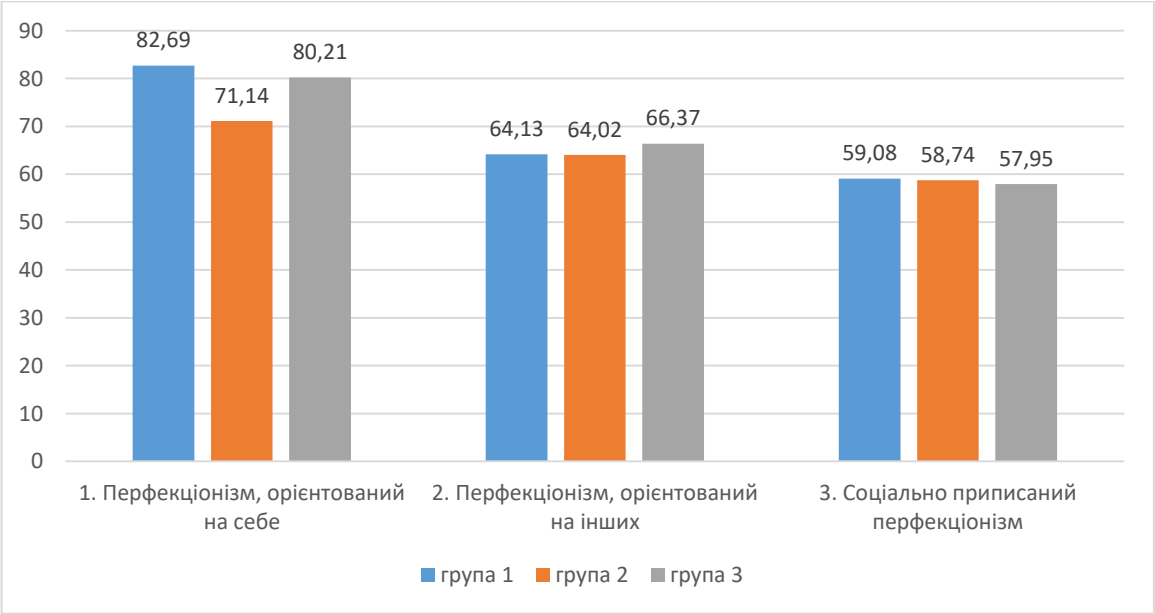


Рисунок 3.3 – Показники перфекціонізму дівчат юнацького віку (бали)

За результатами дослідження за шкалою «соціально приписаний перфекціонізм» у всіх трьох групах респонденток виявлено показники в межах середнього рівня. У представниць І групи середнє значення становить

59,08 балів; у респонденток ІІ групи– 58,74 балів; а у дівчат ІІІ групи – 57,95 балів. Варто зазначити, що розбіжності між групами мінімальні, що свідчить про відносну стабільність цього показника незалежно від рівня задоволеності образом фізичного Я.

Соціально приписаний перфекціонізм відображає генералізоване переконання або стійке відчуття, що оточуючі пред'являють до особистості завищені та нереалістичні вимоги, яким складно, але необхідно відповідати для отримання схвалення, визнання та прийняття. Особи з високими значеннями за цією шкалою часто відчувають постійний зовнішній тиск, що спонукає їх до надмірної самокритики, підвищеної відповідальності та страху невідповідності чужим очікуванням.

Отримані результати свідчать, що, на відміну від перфекціонізму, орієнтованого на себе чи на інших, досліджувані меншою мірою зосереджені на необхідності відповідати саме зовнішнім стандартам, ніж на підтриманні власних високих вимог до себе та до свого соціального оточення. Це може означати, що їхня мотивація досягати високих результатів більше зумовлена внутрішніми установками і власними ціннісними орієнтирами, ніж очікуванням схвалення з боку інших.

Отже, за результатами дослідження перфекціонізму можна зробити такі висновки. За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» у всіх трьох групах виявлено високий рівень показників, що свідчить про наявність у досліджуваних високих особистісних стандартів, схильності до самооцінювання, самоконтролю та прагнення до досконалості. Найвищі результати отримано у респонденток І групи, що вказує на більш жорсткі вимоги до себе за наявності низької задоволеності образом фізичного Я. За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» також зафіксовано високі значення в усіх групах, що відображає тенденцію до пред'явлення високих та іноді нереалістичних вимог не лише до себе, а й до значущих інших, з акцентом на важливості їхньої бездоганності. Найвищий показник зафіксовано у респонденток ІІІ групи. За шкалою «соціально приписаний

перфекціонізм» отримані результати знаходяться на середньому рівні у всіх групах. Це вказує, що респондентки меншою мірою відчувають тиск зовнішніх вимог, ніж орієнтуються на власні стандарти або стандарти, встановлені для інших.

В цілому, для досліджуваних усіх груп характерним є домінування внутрішніх і міжособистісних аспектів перфекціонізму над соціально приписаними, що вказує на більшу роль самовимогливості та вимогливості до інших, ніж на залежність від очікувань оточення.

3.3.3. Оцінка ступеню психологічного благополуччя

Зв’язок між відчуттям психологічного благополуччя та задоволеністю образом фізичного Я є безпосереднім і взаємопідкріплювальним. Позитивне сприйняття власної зовнішності формує основу для стабільної самооцінки, внутрішньої впевненості та прийняття себе, що, своєю чергою, знижує рівень тривожності, сприяє гармонійним соціальним контактам і підвищує загальне відчуття життєвої задоволеності. Особи, які задоволені своїм образом фізичного Я, зазвичай проявляють більш стійкі емоційні реакції, мають оптимістичніше бачення майбутнього та легше долають стресові ситуації, оскільки не витрачають значні ресурси на самокритику та внутрішні конфлікти, пов’язані з власною зовнішністю. Водночас низький рівень задоволеності образом фізичного Я часто супроводжується зниженням відчуття психологічного благополуччя через хронічне невдоволення собою, зростання соціальної чутливості та схильність до негативних самооцінних переживань.

За допомогою методики К. Ріфф було досліджено ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості. Результати психодіагностики представлено в табл. 3.4 та рис. 3.4.

Таблиця 3.4 - Показники психологічного благополуччя досліджуваних (бали)

Складові психологічного благополуччя	Показники (бали)		
	1 група	2 група	3 група
1. Позитивні відносини з іншими	67,75	66,59	66,03
2. Автономія	65,97	66,03	68,41
3. Управління оточенням	67,15	65,89	64,19
4. Особистісне зростання	72,31	71,94	77,03
5. Мета в житті	72,52	71,93	77,09
6. Самоприйняття	68,08	70,37	72,69
7. Загальний показник	413,78	412,75	425,44

За результатами аналізу шкали «Позитивні відносини з іншими» в усіх досліджуваних групах виявлено показники, що відповідають середньому рівню розвитку цього компонента психологічного благополуччя. Зокрема, середні значення склали: у І групі – 67,75 балів, у ІІ групі – 66,59 балів, у ІІІ групі – 66,03 балів. Найвищий результат зафіксовано у представниць І групи, що свідчить про дещо більш виражену схильність цієї категорії респонденток до налагодження гармонійних стосунків з оточенням. Отримані дані загалом відображають, що учасниці дослідження демонструють здатність підтримувати задовільні міжособистісні зв’язки, піклуватися про добробут інших та виявляти емпатію. Вони, як правило, готові до встановлення емоційно близьких і довірливих контактів, визнають значення взаємопідтримки та компромісів у побудові стабільних і конструктивних відносин. Такі характеристики свідчать про достатній рівень соціальної адаптованості та відкритості у міжособистісній взаємодії.

За результатами оцінювання за шкалою «Автономія» у всіх трьох досліджуваних групах було зафіксовано високі показники. Зокрема, середні бали становили: у І групі – 65,97, у ІІ групі – 66,03, а найвищий рівень автономії виявлено у респонденток ІІІ групи – 68,41 балів. Ці результати свідчать про те, що досліджувані особи характеризуються високим рівнем самостійності та внутрішньої незалежності у своїх судженнях і діях. Вони здатні усвідомлено протистояти зовнішньому тиску, зокрема спробам суспільства нав’язати певні норми поведінки чи думки. Такі індивіди регулюють власну поведінку, орієнтуючись насамперед на особисті цінності, переконання та внутрішні критерії, а не на очікування чи впливи з боку інших. Високий рівень автономії вказує на сформовану здатність до саморефлексії, прийняття відповідальних рішень і збереження внутрішньої гармонії незалежно від зовнішніх обставин.

За результатами дослідження за шкалою «Управління оточенням» числові показники респондентів усіх трьох груп перебувають у межах середнього рівня. Зокрема, середні значення становили: у І групі – 67,15 балів, у ІІ групі – 65,89 балів, у ІІІ групі – 64,19 балів. Найвищі результати зафіксовані у представниць І групи, які характеризуються низьким рівнем задоволеності образом фізичного Я. Отримані дані свідчать про те, що респондентки загалом володіють достатнім рівнем влади та компетенції у сфері управління своїм соціальним оточенням. Вони демонструють здатність контролювати та регулювати свою зовнішню діяльність, ефективно використовувати наявні ресурси та можливості. Такі особистості вміють створювати сприятливі умови й обставини, які оптимально відповідають їхнім потребам і сприяють досягненню поставлених цілей. Найвищі бали в І групі можуть свідчити про те, що незадоволеність власним фізичним образом стимулює активніші спроби впливати на зовнішнє середовище задля компенсації внутрішніх переживань і досягнення бажаного рівня самореалізації.

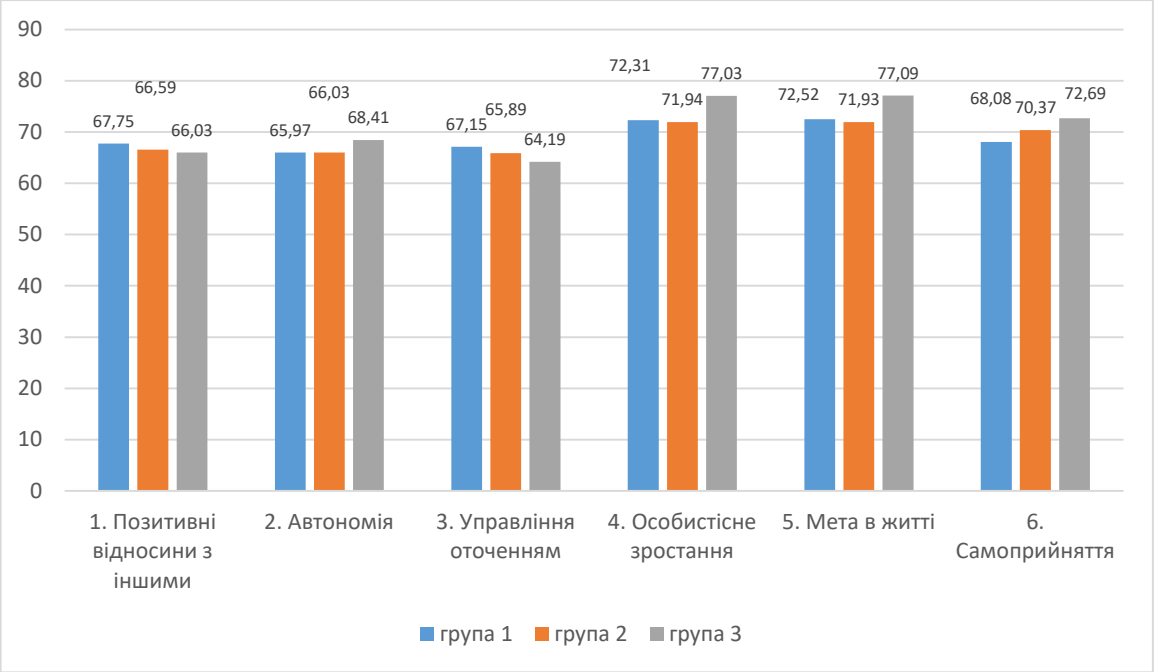


Рисунок 3.4 – Показники психологічного благополуччя досліджуваних дівчат (бали)

За результатами оцінювання за шкалою «Особистісне зростання» у всіх трьох досліджуваних групах було виявлено високі показники. Зокрема, середні бали становили: у I групі – 71,31, у II групі – 71,94, а найвищий рівень особистісного зростання зафіксовано у респонденток III групи – 77,03 балів. Ці дані свідчать про те, що більшість досліджуваних дівчат сприймають себе як особистості, які постійно розвиваються, самореалізуються та прагнуть до самовдосконалення. Вони відкриті до нових ідей, досвіду і змін, що дозволяє їм усвідомлювати власний потенціал і бачити поступ у власному розвитку з часом. Особистості з високими показниками за цією шкалою активно трансформуються у відповідності до своїх знань, умінь та життєвих досягнень, що сприяє формуванню більш цілісного і адаптивного «Я». Найвищі бали в III групі, які характеризуються задоволеністю власним образом фізичного Я, підтверджують тісний зв'язок між позитивним самосприйняттям і мотивацією до особистісного зростання та розвитку.

За результатами дослідження числові показники за шкалою «Мета в житті» відзначені високим рівнем лише у респондентів ІІІ групи, які набрали в середньому 77,52 балів. Учасники І та ІІ груп продемонстрували значення в межах середнього рівня – відповідно 71,93 та 77,09 балів. Високі числові показники за цією шкалою свідчать про наявність чітко усвідомленої життєвої мети та відчуття спрямованості в житті. Особи, які мають високі показники, розглядають своє минуле і теперішнє як осмислені і значущі етапи, що формують цілісну життєву картину. Вони дотримуються певних переконань і цінностей, які слугують для них основою мотивації і є джерелом життєвої мети. Такі респонденти мають ясні наміри і цілі, що визначають їхню поведінку і планування на тривалий період, сприяючи відчуттю внутрішньої цілеспрямованості та стабільності. Натомість середні значення у І та ІІ групах можуть вказувати на певну невизначеність або коливання у формуванні життєвих цілей та пріоритетів.

За результатами дослідження за шкалою «Самоприйняття» високі показники були зафіксовані лише у респондентів ІІІ групи, які набрали в середньому 72,69 балів. У той же час представники І та ІІ груп демонстрували результати в межах середнього рівня – відповідно 68,08 та 70,37 балів. Високі бали свідчать про те, що респондентки ІІІ групи характеризуються позитивним ставленням до себе, усвідомленням та прийняттям усіх аспектів власної особистості, включно як із сильними, так і з недосконалими сторонами. Вони оцінюють своє минуле з розумінням і прийняттям, що сприяє формуванню гармонійного самосприйняття та внутрішньої цілісності. Натомість учасниці І та ІІ груп, які мають середні показники, частіше висловлюють незадоволення собою, відчувають внутрішнє занепокоєння щодо окремих особистісних рис або поведінкових проявів, що може бути пов’язано з недостатнім рівнем самоприйняття і внутрішніми конфліктами. Такий стан може ускладнювати розвиток позитивної самооцінки та перешкоджати формуванню стійкої психологічної рівноваги.

Загальний показник за методикою психологічного благополуччя виявився на рівні 413,78 балів у представниць I групи, що відповідає середньому рівню. У респонденток II групи аналогічний показник склав 412,65 балів, також відображаючи середній рівень. Натомість у жінок III групи, які характеризуються високим рівнем задоволеності власним образом фізичного Я, загальний бал досягнув 425,44, що свідчить про високий рівень психологічного благополуччя. Отримані результати свідчать, що підвищений рівень задоволення власним фізичним образом асоціюється з більш високими показниками всіх ключових складових психологічного благополуччя – таких як автономія, позитивні міжособистісні відносини, особистісне зростання, прийняття себе та усвідомлення життєвих цілей. Тобто, позитивне ставлення до власного тіла і зовнішності є важливим ресурсом для підтримання внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та загальної якості життя.

3.4. Підсумкові результати дослідження задоволеністю образом фізичного Я у дівчат юнацького віку

Мета проведеного регресійного аналізу полягала у перевірці висунутої гіпотези та виявленні комплексу суб'єктивних чинників, що найбільшою мірою впливають на задоволеність образом фізичного Я у дівчат юнацького віку. До початкової моделі були включені три блоки незалежних змінних: компоненти ставлення до себе, показники перфекціонізму та складові психологічного благополуччя. Залежною змінною виступала *задоволеність образом фізичного Я.* Результати множинного регресійного аналізу представлені у табл. 3.5.

Результати покрокового множинного регресійного аналізу свідчать про поступове підвищення пояснювальної здатності моделі (табл. 3.5). Уже на першому етапі, коли у модель було включено лише змінну **самоприйняття**, коефіцієнт множинної кореляції склав $R = 0{,}324$, що відповідає $R^2 = 0{,}105$ (скоригований $R^2 = 0{,}058$). Це означає, що близько 10,5% дисперсії

задоволеності образом фізичного Я пояснюється рівнем самоприйняття. Висока статистична значущість моделі (F(1,278) = 28,451; p < 0,001) підтверджує, що дана змінна є важливим предиктором у досліджуваній вибірці.

Таблиця 3.5 - Результати множинного регресійного аналізу (включені змінні)

Зведення для моделі									
Модель	**R**	**R-квадрат**	**Скоригований R-квадрат**	**Стд. помилка оцінки**	**Зміни R квадрат**	**Зміни F**	**ст.св.1**	**ст.св.2**	**Знч. зміни F**
1	0,324a	0,105	0,058	1,765421	0,105	28,451	1	278	0,000
2	0,381b	0,145	0,123	1,682193	0,040	12,776	1	277	0,000
3	0,405c	0,195	0,180	1,595304	0,050	16,249	1	276	0,000
4	0,492d	0,242	0,226	1,512078	0,047	15,487	1	275	0,000
5	0,562e	0,316	0,274	1,334159	0,074	20,664	1	274	0,000
6	0,655f	0,429	0,352	1,246098	0,113	32,591	1		

Примітка до моделі:

a. Предиктори: (конст) самоприйняття
b. Предиктори: (конст) самоприйняття, мета в житті
c. Предиктори: (конст) самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання
d. Предиктори: (конст) самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, самоповага
e. Предиктори: (конст) самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, самоповага, самоінтерес
f. Предиктори: (конст) самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, самоповага, самоінтерес, перфекціонізм, орієнтований на себе

На другому етапі додавання змінної **мета в житті** призвело до зростання *R* до 0,381, а R^2 – до 0,145 (скоригований R^2 = 0,123). Приріст пояснювальної здатності склав 4% ($\Delta R^2 = 0{,}040$; F-зміни = 12,776; p < 0,001). Це свідчить про те, що наявність чіткої життєвої мети, цінностей та відчуття сенсу життя істотно підвищує ймовірність високої задоволеності власним образом фізичного Я.

На третьому етапі введення показника **особистісне зростання** збільшило *R* до 0,405 (R^2 = 0,195; скоригований R^2 = 0,180), а приріст пояснювальної здатності моделі становив додаткові 5% дисперсії (F-зміни = 16,249; p < 0,001). Таким чином, орієнтація на розвиток, відкритість до нового досвіду та самореалізація є важливими чинниками формування позитивного сприйняття власної зовнішності.

Четвертий крок, який передбачав включення змінної **самоповага**, підвищив коефіцієнт множинної кореляції до 0,492 (R^2 = 0,242; скоригований R^2 = 0,226). Приріст пояснювальної здатності становив 4,7% (F-зміни = 15,487; p < 0,001), що свідчить про значущість глобальної позитивної оцінки себе як важливого психологічного ресурсу для підтримання задоволеності образом фізичного Я.

П’ятий етап із додаванням показника **самоінтерес** забезпечив приріст R^2 на 7,4% (*R* = 0,562; R^2 = 0,316; скоригований R^2 = 0,274; F-зміни = 20,664; p < 0,001). Отриманий результат вказує, що інтерес до власної особистості, увага до власних почуттів і потреб сприяють формуванню більш позитивного образу тіла.

На заключному, шостому кроці було додано змінну **перфекціонізм, орієнтований на себе**. Це призвело до найбільшого зростання коефіцієнта множинної кореляції – *R = 0,655* (R^2 = 0,429; скоригований R^2 = 0,352), а також до приросту пояснювальної здатності на 11,3% (F-зміни = 32,591; p < 0,001). Даний результат вказує, що високі особисті стандарти і прагнення до їх досягнення, за умови їх адаптивного характеру, можуть бути пов’язані з більшою задоволеністю власним фізичним образом.

Таким чином, фінальна модель пояснює близько 42,9% дисперсії задоволеності образом фізичного Я, що є доволі високим показником для досліджень у галузі психології особистості. Найбільш вагомими предикторами виступили: **самоприйняття**, **мета в житті**, **особистісне зростання**, **самоповага**, **самоінтерес** та **перфекціонізм, орієнтований на себе**. Це підтверджує, що позитивне ставлення до себе, наявність життєвої

мети та орієнтація на особистий розвиток, у поєднанні з певною часткою самовимогливості, формують основу психологічних механізмів задоволеності образом фізичного Я у дівчат юнацького віку.

Отримані результати множинного регресійного аналізу підтвердили висунуте припущення про те, що задоволеність образом фізичного Я у дівчат юнацького віку детермінується інтегрованим впливом суб'єктивних чинників, зокрема – позитивного ставлення до себе, рівня вираженості перфекціонізму та компонентів психологічного благополуччя особистості. У ході дослідження встановлено, що найбільш значущими предикторами задоволеності образом фізичного Я виступають самоприйняття, наявність життєвої мети, особистісне зростання, самоповага, самоінтерес та перфекціонізм, орієнтований на себе. Сукупна дія цих факторів пояснює значну частину варіативності залежної змінної, що свідчить про їх вагомий вплив на формування позитивного сприйняття власної зовнішності.

Підтвердження гіпотези дослідження відкриває перспективи практичного застосування отриманих результатів. Зокрема, доцільним є розроблення та впровадження комплексної тренінгової програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток позитивного ставлення до себе, підвищення рівня психологічного благополуччя, формування адекватних стандартів і очікувань, а також гармонізацію перфекціоністських тенденцій. Така програма може включати елементи когнітивно-поведінкових технік, вправи з формування усвідомленості, групові дискусії та індивідуальні завдання, що сприятимуть особистісному зростанню та підвищенню впевненості у власному образі.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на перевірку ефективності запропонованої тренінгової програми, її адаптацію до різних вікових та соціокультурних груп, а також на вивчення впливу додаткових психологічних і соціальних чинників (зокрема, впливу медіа, соціальних мереж та міжособистісних стосунків) на задоволеність образом фізичного Я.

ВИСНОВКИ

1. Образ тіла розглядається як багатовимірне й комплексне психічне утворення. Він включає в себе перцептивні (сприйняття), когнітивні (установки, уявлення), афективні (емоційно-оцінні) компоненти, що пов’язані із зовнішнім виглядом та функціональними характеристиками тіла. Образ тіла виступає одним із первинних структурних елементів самосвідомості, на основі якого поступово вибудовується Я-концепція індивіда. Саме через ставлення до власного тіла особистість осмислює своє місце в соціумі, формує самооцінку, розвиває ціннісні орієнтації та встановлює межі між «Я» і «не-Я».

2. Під незадоволеністю зовнішністю розуміється наявність внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним образом фізичного Я. Такий конфлікт постає як розбіжність між суб’єктивним сприйняттям власної зовнішності в теперішній момент часу та уявленням про бажаний або соціально схвалений зовнішній вигляд. Ступінь незадоволеності зумовлюється рівнем розходження між цими двома образами. Відповідно, задоволеність образом фізичного Я можна визначити як гармонійний стан прийняття власної зовнішності, що характеризується збігом або незначною розбіжністю між реальним та ідеальним образом фізичного Я. Такий стан передбачає позитивне або нейтральне ставлення до свого тіла, впевненість у його привабливості та відсутність значного психологічного дискомфорту, пов’язаного з зовнішністю.

3. Формування образу фізичного Я у процесі онтогенетичного розвитку особистості відбувається поетапно та має вікову специфіку. Образ фізичного Я є динамічним феноменом, який завжди усвідомлюється особистістю в контексті тимчасових змін та соціальних впливів. Юнацький вік є сенситивним періодом для формування образу фізичного Я, оскільки він тісно пов’язаний із розвитком самосвідомості, самооцінки та особистісної

ідентичності. Особливої актуальності ця проблема набуває у дівчат, оскільки їхнє сприйняття власної зовнішності значною мірою формується під впливом соціокультурних стандартів, гендерних стереотипів та медіапростору.

На основі теоретичного аналізу проблеми задоволеності образом фізичного Я та аналізу соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці ми обґрунтували комплекс суб'єктивних чинників розвитку задоволеності образом фізичного Я у дівчат цього віку. До зазначених чинників віднесено: позитивне ставлення до себе, вираженість перфекціонізму та рівень психологічного благополуччя особистості.

4. Результати діагностики образу фізичного Я дозволили сформувати 3 дослідні групи, диференційовані за рівнем задоволеності образом фізичного Я. До першої групи увійшли дівчата з низьким рівнем задоволеності, до другої – з середнім, а до третьої – з високим рівнем. Аналіз співвідношення показників самооцінки реального та ідеального образів фізичного Я продемонстрував, що адекватність і збалансованість цих образів є ключовими показниками, які визначають рівень задоволеності зовнішністю. Розрив між реальним і ідеальним образом призводить до незадоволеності, тоді як близькість цих показників підтримує позитивне самосприйняття та психічне здоров'я.

5. Результати дослідження ставлення до себе показали, що у респонденток з низьким рівнем задоволеності фіксуються занижені значення самоповаги, аутосимпатії, очікуваного ставлення від інших і глобального самоставлення. Помірний рівень задоволеності образом фізичного Я відповідає середнім показникам цих параметрів, що відображає більш збалансоване, але не повністю стабільне ставлення до себе. Найвищі значення всіх компонентів самоставлення спостерігаються у дівчат із високим рівнем задоволеності образом фізичного Я, що вказує на їхнє позитивне самосприйняття, внутрішню впевненість та емоційне благополуччя.

За результатами дослідження перфекціонізму встановлено, що для досліджуваних усіх груп характерним є домінування внутрішніх і міжособистісних аспектів перфекціонізму над соціально приписаними, що вказує на більшу роль самовимогливості та вимогливості до інших, ніж на залежність від очікувань оточення. У всіх групах за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» виявлено високі показники, що свідчить про прагнення до досконалості та високі особистісні стандарти; найвищі – у I групи з низькою задоволеністю образом фізичного Я. За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» також отримано високі результати, з найвищими значеннями у III групі. «Соціально приписаний перфекціонізм» у всіх групах перебуває на середньому рівні, що вказує на менший вплив зовнішнього тиску порівняно з власними стандартами.

Дослідження показників психологічного благополуччя виявило, що у всіх групах середні значення спостерігаються за шкалами «Позитивні відносини з іншими» та «Управління оточенням», тоді як «Автономія» й «Особистісне зростання» мають високі показники, з найвищим рівнем особистісного зростання у III групи. Високі значення за шкалами «Мета в житті» та «Самоприйняття» притаманні лише III групі, тоді як I та II групи демонструють середні результати. Загалом психологічне благополуччя у I та II групах перебуває на середньому рівні, тоді як у III групи, яка має високий рівень задоволеності власним образом фізичного Я, зафіксовано високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про тісний зв’язок цих показників.

6. Результати множинного регресійного аналізу підтвердили висунуте припущення про те, що задоволеність образом фізичного Я у дівчат юнацького віку детермінується інтегрованим впливом суб’єктивних чинників, зокрема – позитивного ставлення до себе, рівня вираженості перфекціонізму та компонентів психологічного благополуччя особистості. У ході дослідження встановлено, що найбільш значущими предикторами задоволеності образом фізичного Я виступають самоприйняття, наявність

життєвої мети, особистісне зростання, самоповага, самоінтерес та перфекціонізм, орієнтований на себе. Сукупна дія цих факторів пояснює значну частину варіативності залежної змінної, що свідчить про їх вагомий вплив на формування позитивного сприйняття власної зовнішності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жити / пер. с англ. Київ : Port-Royal, 1997. 34 с.
2. Андрійчук І.П. Психологічні особливості образу фізичного Я жінок середньої зрілості. *Габітус.* №53, 2023. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2023.53.15
3. Арістотель. Метафізика. / перекладач: Олексій Панич. Київ : Темпора, 2022. 848 с.
4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК».* № 3 (67), 2022. С. 153–160.
5. Бодріяр Ж. Симулякри і симуляція / переклад Володимира Ховхуна. Київ : Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2004. 230 с.
6. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
7. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119-126.
8. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
9. Булах І.С., Алєксєєва Ю.А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка : навчально-методичний посібник. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. 73 с.
10. Вавілова А.С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2019. 243 с.
11. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. VIII, 1728 с.
12. Виховання моральної самосвідомості зростаючої особистості в позакласній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів : монографія / І.Д. Бех, К.І. Чорна, К.О. Журба, В.А. Киричок, І.М. Шкільна, С. В. Коновець. Харків : «Друкарня Мадрид», 2016. 176 с.

13. Вірна Ж.П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості.* №1(4), 2013. С.104–112.

14. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.

15. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

16. Груб'як О.М. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.

17. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Держ. вищ. навч. закл. «Університет менеджменту освіти». Київ, 2010. 240 с.

18. Джеймс В. Прагматизм / пер. з англійської Павло Насада. Київ : Альтернативи, 200. 144 с.

19. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

20. Дьоміна Г., Сдоренко О. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 34 (73). № 3, 2023. С.19-25. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04

21. Ілляш С. Погляд на самосвідомість з позиції системного підходу. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 1. С. 212-221.

22. Камінська О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування самоставлення особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 13. С. 134-143.

23. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

24. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.

25. Кацавець Р.С. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Алерта, 2019. 112 с.

26. Киричук О.В., Киричук В.О., Киричук В.В. Народження та зростання духовної особистості: теорія, діагностика, тренінг : навч.-метод. посібник. Київ : Либідь, 2008. 87 с.

27. Кондратюк С.М. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. № 1 2020. С. 33-40.

28. Левицька І. М. Дослідження тілесності у рамках концепції образу фізичного "Я". *Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*" : тематичний випуск "Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання". Київ : Гнозис, 2017. Вип.37(3), Том II (22). С. 162–170.

29. Левицька І. Образ фізичного Я та самоставлення як регулятивні чинники поведінки особистості. *Журнал сучасної психології*, №2, 2017. С. 98-103.

30. Левицька І.М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку: дис. ... доктора філософії: 053 «Психологія». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2021. 269 с.

31. Лоза О.О. Диференціація типів перфекціонізму. Диференціація типів прояву перфекціонізму. *Вісн. Дніпропетр. ун-ту економіки та права ім. Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. 2013. № 1. С. 122–125.

32. Лоза О.О. Перфекціонізм студентської молоді: рівень вираженості та представленість у буденній свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. 2014. № 1. С. 28–32. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep_2014_1_6.

33. Лукіна Н.Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Миколаїв, 2020. 210 с.

34. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

35. Мацевко Н. Феномен самоставлення у психології. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 202-210.

36. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. Київ : Український Центр духовної культури, 2000. 416 с.

37. Міщиха Л. Самоусвідомлення як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія, №1, 2025. С.18-22.

38. Міщиха Л.П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. *Соціально- психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Київ, 19 квітня 2024 р.) Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 121-124.

39. Міщиха Л.П., Чернявська Н.В. Концептуалізація феномену самосвідомості у контексті психологічного дискурсу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського.* Психологія. 2024. Т. 35 (74) № 6. С. 2012-2016.

40. Міщиха Л.П., Чернявська Н.В. Особливості розвитку самосвідомості у ранньому дорослому віці. *Психологія свідомості:теорія і практика наукових досліджень* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (5 грудня 2024 року, м. Київ). URL : http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/340

41. Моляко Р. В. Образ фізичного Я : становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2006. 23 с.

42. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. № 6. 2004. С. 78–80.

43. Моляко Р. В. Усвідомлення підлітками і юнаками власного фізичного Я-образу. *Горизонты образования*. 2003. №4 (5). С. 130–135.

44. Москалець В.П. Функціонально-психологічна сутність свідомості як рамкової умови пізнання, методологування, віри, мислення, діяльності. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 35-51.

45. Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці: автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.

46. Нечитайло Т. А. Фактори впливу на становлення образу фізичного Я у підростаючої особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.* Психологія. Харків : ХНУ, 2008. № 793. Вип. 39. С. 320–324.

47. Олексюк В., Радчук Г., Шевченко О. Формування образу фізичного я в контексті становлення цілісної особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(73), 2024. С. 195–202. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-195-202

48. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. С. 396–412.

49. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Бузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

50. Павлік Ю. Тілесність: культурні та соціальні інструменти тіла. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 «Психологічні науки». 2013. С. 56–41.

51. Платон. Діалоги. передм. В. В. Шкода, Г. М. Куц ; Ін-т л-ри ім. Т. Г. Шевченка НАН України. Харків : Фоліо, 2008. 349 с.

52. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання /упорядник Періг І.М. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.

53. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : методичний посібник / Колесніченко О.С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

54. Продан О.О. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості: дис. … канд. психол. наук. Київ, 2016. 247 с.

55. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

56. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості : у 2-х т. / за заг. ред. М.Й. Боришевського. Київ, 2001. Т. 2. С. 120-139.

57. Роджерс К. Р. Становлення особистості. Погляд на психотерапію / пер. з англ. Володимир Горбатько. Київ : КСД, 2023. 608 с.

58. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелєвої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

59. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №1 (25), 2022. С. 89-101. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10

60. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-тє видання, перероблене, доповнене. Київ : ВЦ Академія, 2017. 384 с.

61. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 376 с.

62. Сердюк Н. Чинники становлення фізичного «образу я» у підлітковому віці. *Науковий вісник мну імені В. О. Сухомлинського*. № 1 (17), 2017. С. 169-172.

63. Сєдих К.В., Фільц О.О. Основи психотерапії. Київ : Академія. 2017. 192 с.

64. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

65. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 595-607.

66. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

67. Тіунова А. О. Дестабілізація образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. Одеса : Астропринт, 2015. Т. 20. Вип. 1 (35). С. 72–80.

68. Туканьова Т.А. Сприйняття образу фізичного Я в підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. № 11 (35). С. 144-149.

69. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2016. 160 с.

70. Фройд З. Вступ до психоаналізу / переклад з німецької: Петро Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.

71. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлєв. Харків : «КСД», 2019. 288 с.

72. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків : «КСД», 2017. 192 с.

73. Фурман А.В. Свідомість як рамкова умова пізнання я і методологування. *Психологія і суспільство*. 2017. N 4. С. 16-38.

74. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб’єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №3(27), 2022. С. 149-159. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15

75. Хомуленко Т.Б., Крамчекова В. Методика проективної діагностики тілесного Я. *Науковий вісник ХДУ.* Серія «Психологічні науки». №2. 2016. С. 39-45.

76. Целюк Т.Л. Опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта: процес і результати адаптації. *Психологія особистості*. 2017. № 1. С. 150-156. DOI : https://doi.org/10.15330/ps.8.1.150-156

77. Чепелєва Н.В., Рудницька, С. Ю. Нормативна модель дискурсивного самопроектування особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 105-113.

78. Чепелєва Н.В. Теоретико-методологічні засади самопроектування особистості. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України)*. Збірник наукових праць. Київ : Видавничий дім «Сам», 2017. С. 113-199.

79. Шебанова В.І., Шебанова С. Г. Феноменологічна специфіка внутрішньої тілесності. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. №8. С. 338–343.

80. Шевченко Н.Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 220 с.

81. Шевченко Н.Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. № 11-12. С. 19-25.

82. Щербак Т.І. Психологічні особливості образу фізичного я спортсменів-юнаків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки, 2016. Вип. 1(2). С. 85-89.

83. Щербак Т.І. Психологічні особливості образу фізичного Я у осіб із розладами харчової поведінки. *Інсайт*. №2, 2019. DOI : https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-15

84. Язвінська Є.С. Феномен тілесності: теоретичні і практичні дослідження. Суми : Університетська книга, 2012. 302 с.

85. Brach T. Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha. Random House Publishing Group. 2004. 352 p.

86. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company. 1969.

87. Burns R.B. The self-concept Theory, measurement, development and behavior. London and New York Longman. 1979.

88. Cash T., Pruzinsky T. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. Guilford Publications, 2004. 530 p.

89. Centre for Appearance Research (CAR). Офіційний сайт CAR: https://www.uwe.ac.uk/research/centres-and-groups/appearance

90. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem (Reprint). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1981.

91. Dingemans A., Bruna M., Furth E. Binge eating disorder: a review. *Int. J. Obes.* 2002. Vol. 26. P. 299–307.

92. Eco U. History of Beauty. Rizzoli. 2004.

93. Erikson E. Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company. 1968. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.3

94. Fairburn C., Brownell K. Eating disorders and obesity: a comprehensive handbook. N.Y.; London: Guilford press, 2003. 540 p.

95. Fisher S., Fisher R. Body image boundaries and patterns of body perception. *Journal of abnormal psychology*. №68. 1964. P. 255-62. DOI : https://doi.org/10.1037/h0044857

96. Grogan S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (4th Edition). 2021. DOI : https://doi.org/10.4324/9781003100041

97. Harris R. J. *A Cognitive Psychology of Mass Communication*. Lawrence Erlbaum Associates Inc. 1989.

98. Harter S. The construction of the self: A developmental perspective. Guilford Press. 1999.

99. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and social context: conceptualization, assessment and association with psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.

100. Hill A.P. (Ed.). The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise. 2nd ed. Routledge,2023. DOI : https://doi.org/10.4324/9781003288015

101. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. New-York : Russell Sage Found, 1999. P. 3–25.

102. Lewin, K., Dembo, T., Festinger, L., & Sears, P. S. (1944). Level of aspiration. In J. M. Hunt, *Personality and the behavior disorders*. P. 333–378. Ronald Press.

103. Lewinsohn P., Redner J. E., Seeley J. R. The Relationship between Life Satisfaction and Psychological Variables: New Perspectives. *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. 1 st ed. Oxford: Pergamon Press, 1991. P. 141-172.

104. Liossi C. Appearance related concerns across the general and clinical populations. *Unpublished Doctoral thesis*. City University London. 2003. URL : https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/8412/

105. Perfectionism: theory research and treatment. Ed. by G. L.Flett, P. L. Hewitt. Washington, D.C. : American Psychological Association,2002. 435 p.

106. Rodin J., Silberstein L., Streigel M. R. Women and weight: a normative discontent. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32: Psychology and Gender. 1985. P. 267–388.

107. Rosen C. The Democratization of Beauty. *The New Atlantis.* Essay. Spring 2004. URL : https://www.thenewatlantis.com/publications/the-democratization-of-beauty?utm_source=chatgpt.com

108. Rumsey N., Harcourt D. (Eds.). The Oxford handbook of the psychology of appearance. Oxford University Press. 2012. DOI : https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199580521.001.0001

109. Sherry S.B., Hewitt P.L. Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2004. №9. P. 1–14.

110. Stice E., Shaw H. Eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, №130, 2004. P. 206–227.

111. Striegel-Moore R. H., Franko D. L., Thompson D., Barton B., Schreiber G. B., Daniels S. R. An empirical study of the typology of bulimia nervosa and its spectrum variants. *Psychological Medicine*, №35, 2005. P. 1563–1572.

112. Thompson J.K. Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment. American Psychological Association. 1999.

113. Wiseman C.V., Gray J.J., Mosimann J.E., Abrens A.H. Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*. 1992. V.11. P. 85-89.