МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ТАНЦІВ НА ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОЇ СКЛАДОВОЇ Я-ОБРАЗУ У ДІВЧАТ МОЛОДОГО ВІКУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Гаврютченко Катерина Станіславівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент, в.о.
завідувача кафедри психології Губа Н.О.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Гаврютченко Катерини Станіславівни

Тема роботи Вплив соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку
керівник роботи Губа Н.О., к.псих.н., доц., завідувачка кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку; розкрити психологічні особливості соціальних танців як діяльності, що впливає на тілесну складову Я-образу; провести емпіричне дослідження впливу соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку; порівняти показники тілесної складової Я-образу у дівчат, які займаються соціальними танцями, та тих, хто не займається.
5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Розділ 3	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ К. С. Гаврютченко

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 62 сторінки, 7 таблиць, 51 джерело, 4 додатки.

Об’єкт дослідження: особливості Я-образу особистості у дівчат молодого віку.

Предмет дослідження: вплив соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

Мета дослідження: визначити особливості впливу занять соціальними танцями на рівень сформованості тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що існує статистично значущий зв’язок між інтенсивністю занять соціальними танцями та рівнем сформованості тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку, який проявляється у зростанні тілесної усвідомленості, позитивному прийнятті власного тіла, підвищенні тілесної самооцінки та розвитку впевненості у невербальному самовираженні.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукових джерел; емпіричні: анкетування, психодіагностичне тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у досліджені взаємозв’язку між заняттям соціальними танцями та рівнем сформованості тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку; розширені уявлень про соціальні танці як психологічний ресурс формування позитивного ставлення до власного тіла; виявленню психологічних відмінностях показників тілесної складової Я-образу у дівчат, які займаються соціальними танцями, та у тих, хто не займається.

ТІЛЕСНА СКЛАДОВА Я-ОБРАЗУ, ТІЛЕСНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ, ОБРАЗ ТІЛА, СОЦІАЛЬНІ ТАНЦІ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ТІЛОМ, СОЦІАЛЬНО-ТІЛЕСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ДІВЧАТА МОЛОДОГО ВІКУ, СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА.

SUMMARY

Gavryutchenko K.S. The Influence of Social Dances on the Formation of the Bodily Component of Self-Image in Young Women.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (51 items, 29 of foreign origin), 4 appendix on 20 pages. The qualifying work volume is 85 pages long, 62 of them – main text. There are 7 tables.

The object of the research: peculiarities of self-image in young women.

The subject of the research: the influence of social dances on the formation of the bodily component of self-image in young women.

The research goal: to determine the peculiarities of the influence of social dance activities on the level of formation of the bodily component of self-image in young women.

The research tasks are:

- To conduct a theoretical analysis of the problem of the formation of the bodily component of self-image in young women.
- To reveal the psychological characteristics of social dances as an activity influencing the bodily component of self-image in young women.
- To conduct an empirical study of the influence of social dances on the formation of the bodily component of self-image in young women.
- To compare the indicators of the bodily component of self-image in girls engaged in social dances and those who are not engaged in them.

The first chapter, “Theoretical Analysis of the Problem of the Formation of the Bodily Component of Self-Image in Young Women,” analyses the problem of bodily perception in psychological theory and practice and substantiates the psychological characteristics of body awareness, body acceptance, body image, and social physique anxiety.

The second chapter, “Social Dances as a Psychological Factor in the Formation of a Positive Bodily Self-Image,” examines the psychological

characteristics of social dances and their influence on body awareness, self-perception, emotional well-being, and self-confidence in young women.

The third chapter, “Empirical Study of the Influence of Social Dances on the Formation of the Bodily Component of Self-Image in Young Women,” presents the results of the empirical research conducted using the psychodiagnostic methods MAIA-2, BAS-2, MBSRQ-S, and SPAS-12.

The results of the study can be used in the professional training of psychologists, practical psychological counselling, body-oriented psychotherapy, and psychological support programmes aimed at developing a positive body image in young women.

Key words: bodily component of self-image, body awareness, body image, social dances, body satisfaction, social physique anxiety, young women, self-perception.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОЇ СКЛАДОВОЇ Я-ОБРАЗУ У ДІВЧАТ МОЛОДОГО ВІКУ 12
1.1 Психологічна структура Я-образу особистості 12
1.2 Тілесні складова Я-образу та особливості її формування у молодого віку 17
1.3 Особливості сприйняття тіла дівчат у сучасному соціальному середовищі 24
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ТІЛЕСНОГО Я-ОБРАЗУ 29
2.1 Психологічна характеристика соціальних танців як виду дяльності 29
2.2 Вплив соціальних танців на тілесну самосвідомість особистості 32
2.3 Соціальні танці як ресурс розвитку позитивного ставлення до власного тіла у дівчат молодого віку 37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ТАНЦІВ НА ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОЇ СКЛАДОВОЇ Я-ОБРАЩУ У ДІВЧАТ МОЛОДОГО ВІКУ 45
3.1 Організація та методи емпіричного дослідження 45
3.2 Аналіз результатів дослідження тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку 50
3.3 Порівняльний аналіз показників тілесної складової Я-образу у дівчат, які займаються соціальними танцями, та тих, хто не займається 57
ВИСНОВКИ 60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63
ДОДАТКИ 70

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві проблема формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку набуває актуальності та стає дискусійною темою. Період молодого віку є важливим етапом розвитку самосвідомості, коли активно формується ставлення до себе, власного тіла, зовнішнього вигляду та тілесної ідентичності. У цей період відіграє важливу роль образ тіла у структурі Я-образу, впливаючи на самооцінку, емоційний стан, міжособистісні стосунки і загалом на психологічне благополуччя.

Інформаційний простір повсюди транслює ідеалізовані погляди на стандарти зовнішності дівчат. Соціальні мережі формують вищі вимоги до зовнішнього вигляду дівчат, що й посилює тенденції до соціальних порівнянь, увагу на недоліках та зниження прийняття власного тіла. Це сприяє формуванню негативної тілесної складової Я-образу.

Ця проблема потребує пошуку ефективних психологічних чинників, які здатні сприяти позитивному формуванню тілесної складової Я-образу у дівчат.

Одним із таких чинників є соціальні танці — вид рухової активності з вираженою тілесно-орієнтованою складовою. Якщо порівнювати з спортивними танцями, які мають акцент на техніці, досягнення результатів та професійного розвитку, соціальні танці грунтуються на вільному і доступному просторі, емоційній експресії та партнерській взаємодії.

У процесі занять соціальними танцями дівчата можуть вдосконалювати своє тілесне усвідомлення, вчитися краще відчувати своє тіло, розвивати впевненість у собі та формувати позитивне ставлення до своєї зовнішності. Таким чином, соціальні танці не є лише руховою активністю чи формою дозвілля, а й можуть бути психологічним ресурсом для розвитку тілесного Я-образу.

Сучасні психологічні дослідження підкреслюють роль рухової активності у становленні тілесної самосвідомості (С. Максименко[11]). Українські дослідники (О. Савченко [17], Н. Сидоренко [19]) розглядають танець як психологічний ресурс, який позитивно впливає на психоемоційний стан особистості. Закордонні автори (М. Стінсон [48], Д. Аллева [22], Дж. Тілка [49]) підтверджують, що заняття танцями впливає на підвищення самооцінки, зменшення соціально-тілесної тривожності та розвитку прийняття себе. Вони доводять, що танець виступає засобом емоційного вираження та відновленням зв'язку з власним тілом.

Попри зростання популярності соціальних танців, ні в українських, ні в зарубіжних наукових дослідженнях, практично відсутні роботи, спрямовані саме на аналіз впливу соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку. Недостатня увага до цього питання зумовлює свою актуальність проведення даного дослідження.

Об'єкт дослідження — особливості Я - образу особистості у дівчат молодого віку.

Предмет дослідження — вплив соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

Мета дослідження — визначити особливості впливу занять соціальними танцями на рівень сформованості тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

Гіпотеза: передбачається, що існує статистично значущий зв'язок між інтенсивністю занять соціальними танцями та рівнем сформованості тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку, який проявляється у зростанні тілесної усвідомленості, позитивному прийнятті власного тіла, підвищенні тілесної самооцінки та розвитку впевненості у невербальному самовираженні.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

2. Розкрити психологічні особливості соціальних танців як діяльності, що впливає на тілесну складову Я-образу у дівчат молодого віку.

3. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

4. Порівняти показники тілесної складової Я-образу у дівчат, які займаються соціальними танцями, та тих, хто не займається.

У дослідженні використано такі методи дослідження: теоретичні — аналіз наукових джерел (для уточнення сутності тілесної складової Я-образу та особливостей її формування у молодому віці), узагальнення теоретичних положень (для визначення стану розробленості проблеми тілесної самосвідомості та впливу соціальних танців на формування образу тіла); емпіричні — використання психодіагностичних методик (для дослідження рівня сформованості тілесної складової Я-образу, оцінити тілесну усвідомленість, виміряти рівень прийняття власного тіла, тілесної самооцінки та рівня соціально-тілесної тривожності у дівчат молодого віку), методи математичної статистики (для узагальнення результатів емпіричного дослідження), порівняльний аналіз (для виявлення відмінностей між групами дівчат, які займаються соціальними танцями, та тими, хто не займається).

У ході емпіричного дослідження використано такі психодіагностичні методики: шкала інтероцептивної усвідомленості MAIA-2 (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness), шкала прийняття власного тіла BAS-2 (Body Appreciation Scale-2), мультимірний опитувальник ставлення до власного тіла — короткий MBSRQ-S (Multidimensional Body-Self Relations Questionnairew – Short), шкала соціально-тілесної тривожності SPAS-12 (Social Physique Anxiety Scale).

Базу дослідження становили дівчата молодого віку, які розподілені до двох груп:

1. Дівчата, що займаються соціальними танцями.

2. Дівчата, які не займаються соціальними танцями.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

– Уперше досліджено взаємозв’язок між заняттям соціальними

танцями та рівнем сформованості тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку;

– Розширено уявлення про соціальні танці як психологічний ресурс формування позитивного ставлення до власного тіла;

– Виявлено психологічні відмінності показників тілесної складової Я-образу у дівчат, які займаються соціальними танцями, та у тих, хто не займається.

Практичне значення результатів дослідження полягає у використанні отриманих даних у практичній діяльності психологів з метою формування позитивного ставлення до тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку засобами соціальних танців.

Надійність і достовірність результатів дослідження визначаються використанням психодіагностичних методик, достатнім обсягом вибірки та застосуванням методів математичної статистики для обробки отриманих даних.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Обсяг кваліфікаційної роботи бакалавра. Текст роботи викладено на 89 сторінок. Загальний обсяг основного тексту — 54. Робота містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОЇ СКЛАДОВОЇ Я-ОБРАЗУ У ДІВЧАТ МОЛОДОГО ВІКУ

1.1 Психологічна структура Я-образу особистості

Як слушно зазначає І. М. Гресько, проблема Я-образу в сучасній психології посідає центральне місце, оскільки через неї розкривається спосіб, у який особистість усвідомлює себе, оцінює власні можливості, інтерпретує життєвий досвід і регулює поведінку в соціальному просторі. Я-образ не варто зводити лише до окремих уявлень людини про себе, оскільки в реальності він виступає складною інтегрованою системою, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінково-регулятивні утворення. Саме завдяки Я-образу людина не просто знає окремі факти про себе, а вибудовує відносно цілісну внутрішню модель власного існування, у межах якої зберігається відчуття неперервності, ідентичності та особистісної визначеності [4].

О. А. Демчук наголошує, що в науковому дискурсі доволі часто поруч уживаються поняття «Я-образ», «Я-концепція», «самосвідомість», «самооцінка», «самоставлення», «ідентичність». Однак їх ототожнення є методологічно некоректним, адже кожне з них фіксує окремий рівень або окремий аспект самосприйняття. Самосвідомість доцільно розуміти як найбільш широкий психічний феномен, що відображає здатність особистості бути предметом власного пізнання, аналізу та рефлексії. У межах самосвідомості формується Я-концепція як відносно стійка система уявлень людини про себе, яка містить не лише знання, а й оцінювання, смисли, очікування та внутрішні стандарти [6, 240]. Водночас Я-образ є більш конкретизованим і психологічно «живим» утворенням, що репрезентує те, як саме особистість бачить себе в певний момент і в певних контекстах, які риси вважає власними, як інтерпретує зовнішність, соціальні ролі, здібності, моральні якості, тілесність та міжособистісну цінність [4].

Самооцінка, на відміну від Я-образу, фіксує насамперед ступінь ціннісного прийняття або неприйняття себе, тобто виражає, наскільки людина задоволена собою, чи відчуває власну повноцінність, успішність, привабливість, здатність відповідати особистим і соціальним вимогам. Самоставлення є ще ширшим за самооцінку, оскільки охоплює не тільки позитивну чи негативну оцінку себе, а й комплекс емоційно-ціннісних відношень до власної особистості: повагу до себе, прийняття, симпатію до себе, довіру до власних рішень, здатність витримувати власну недосконаліть. Ідентичність натомість пов’язана з відчуттям тотожності самому собі, з усвідомленням власної неповторності та належності до певних соціальних, гендерних, професійних, культурних груп [6, 241]. Тому саме Я-образ для теми даного дослідження є ключовим поняттям, бо він поєднує знання, оцінку і переживання себе в єдиному психологічному полі.

І. М. Гресько у дослідженнях, присвячених Я-концепції, наголошує, що внутрішня структура уявлень особистості про себе не є хаотичною. Вона має певну впорядкованість, хоча й не зводиться до жорсткої схеми. Вагомим у цьому контексті є поняття ясності Я-концепції, яке відображає ступінь чіткості, внутрішньої узгодженості та стабільності уявлень особистості про себе. Чим вищою є така ясність, тим менш суперечливим є самосприйняття, тим вищою є здатність особистості до саморегуляції та психологічної стійкості [5, 39]. Навпаки, розмитість, суперечливість або ситуативна мінливість уявлень про себе сприяють внутрішній нестійкості, підвищеній залежності від зовнішніх оцінок, коливанням самооцінки та фрагментації самосприйняття [24].

Психологічну структуру Я-образу доцільно розглядати через три основні компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний і поведінково-регулятивний. Такий поділ є аналітично виправданим, оскільки дозволяє показати, що уявлення про себе не існують окремо від ставлення до себе і не відокремлюються від реальної поведінки.

Когнітивний компонент Я-образу охоплює всі знання особистості про себе. Йдеться про усвідомлення власних рис характеру, здібностей, можливостей, соціальних ролей, статусу, цінностей, зовнішніх характеристик, а також про уявлення щодо власних перспектив і меж. Когнітивний компонент не є сукупністю нейтральних фактів. Він завжди певною мірою інтерпретований, вибірковий і смислово навантажений. Особистість не просто «знає», що вона, наприклад, сором'язлива або рішуча, приваблива або невпевнена, а включає ці характеристики у внутрішню систему самопояснення. Через це когнітивний компонент Я-образу безпосередньо пов'язаний з рефлексивною здатністю особистості, з рівнем її самопізнання і з можливістю коригувати власне сприйняття себе [4].

Емоційно-оцінний компонент виражає ставлення особистості до тих характеристик, які вона приписує собі. Людина може усвідомлювати себе як комунікабельну, але при цьому сприймати цю рису як ресурс, а може вважати її поверховістю. Вона може оцінювати свою зовнішність як привабливу, нейтральну або недостатньо привабливу; може пишатися власною тілесною виразністю або соромитися її. Саме на цьому рівні формуються задоволеність собою, самоповага, самоприйняття, почуття внутрішньої цінності. Емоційно-оцінний компонент надзвичайно чутливий до соціального зворотного зв'язку, оскільки самооцінка та самоставлення рідко формуються у вакуумі. Людина співвідносить себе з очікуваннями значущих інших, культурними моделями успіху, краси, гендерної нормативності, соціальної схвалюваності [5, 41].

Поведінково-регулятивний компонент Я-образу відображає те, як уявлення про себе і ставлення до себе проявляються в діях, рішеннях, виборі діяльності, стилі спілкування, рівні домагань, готовності до самопрезентації чи уникання. Саме цей компонент перетворює внутрішню систему самосприйняття на механізм регуляції. Якщо дівчина сприймає себе як тілесно незграбну, малопривабливу або соціально невпевнену, це може спонукати її уникати публічних форм рухової активності, танцю, спортивної

участі, відкритого самовираження. Якщо ж вона сприймає себе як пластичну, здатну до контакту, фізично впевнену, це, навпаки, підвищує готовність до активної участі в соціально насичених формах діяльності [4].

Для наочності структуру Я-образу доцільно подати в узагальненому вигляді (табл. 1.1).

Таблиця 1.1. – Основні компоненти психологічної структури Я-образу

Компонент	Зміст	Психологічні прояви
Когнітивний	Сукупність уявлень особистості про власні риси, здібності, ролі, зовнішність, можливості	Самоопис, рефлексія, усвідомлення своїх якостей, побудова образу себе
Емоційно-оцінний	Ставлення до себе, рівень прийняття чи неприйняття власних характеристик	Самооцінка, самоповага, незадоволеність собою, внутрішня впевненість
Поведінково-регулятивний	Способи, у які самосприйняття впливає на активність, самопрезентацію та взаємодію	Вибір діяльності, рівень домагань, стиль спілкування, уникання або відкритість

Джерело: узагальнено автором на основі [4; 6].

Важливо зазначити, що, за спостереженнями І. М. Гресько, реальна структура Я-образу є динамічною, а не застиглою. Це означає, що уявлення про себе змінюються під впливом життєвого досвіду, рефлексії, соціальних контактів, успіхів і невдач, значущих подій, фізичних змін, змін у міжособистісному статусі. У праці, присвяченій становленню Я-концепції, підкреслюється, що цей процес не є лінійним і може включати кризові моменти, переосмислення та оновлення самосприйняття [4]. Саме тому Я-образ доцільно розглядати не як результат одноразового психологічного акту, а як процес постійної самоконструкції.

Особливої ваги ця динамічність набуває у юнацькому та молодому віці. Саме в цей період активізується формування інтегрованого уявлення про себе, відбувається узгодження дитячих самовизначень з новими соціальними ролями, переосмислюється власна тілесність, визначається ставлення до

професійної та гендерної ідентичності [4]. На нейропсихологічному рівні розвиток самоконцепту в дитинстві та юності також пов’язують зі складною перебудовою систем самореференції, соціального пізнання та емоційної регуляції [26]. Це означає, що Я-образ молодої людини ще не є остаточно стабілізованим, він особливо чутливий до зовнішніх впливів, але водночас відкритий до позитивних змін.

У контексті молодого віку принциповим є те, що Я-образ дедалі більше пов’язується з тілом. Якщо в дитинстві самовизначення більше спирається на оцінки близьких дорослих і на загальні уявлення про «добре» чи «погане», то в юності дедалі більшої значущості набуває образ власної зовнішності, тілесна презентація, сексуальна і гендерна виразність, здатність бути привабливою та прийнятою у групі. Саме тому тілесна складова Я-образу в цей віковий період перестає бути периферійною і починає виступати одним із центральних вимірів самосприйняття [4].

Функціонально Я-образ виконує кілька важливих психологічних ролей. По-перше, він визначає самосприйняття особистості, тобто забезпечує відносно узгоджену відповідь на питання «хто я є». По-друге, Я-образ суттєво впливає на рівень самооцінки, бо саме через нього людина порівнює реальне Я з уявним ідеалом чи соціальними нормами [6, 242]. По-третє, він регулює поведінку, задаючи межі можливого і допустимого для самої людини. По-четверте, Я-образ підтримує відчуття внутрішньої цілісності, а в умовах змін і невизначеності допомагає зберігати особистісну тотожність. По-п’яте, він виступає важливим механізмом адаптації до соціального середовища, оскільки саме через систему уявлень про себе людина вибудовує спосіб входження в групу, обирає стратегії взаємодії, реагує на оцінювання та соціальні вимоги [5, 42].

Окремо варто звернути увагу на зв’язок між Я-образом і психологічним благополуччям. Дослідження демонструють, що вища ясність самоконцепції пов’язана з більшою стабільністю самооцінки, кращою емоційною регуляцією і вищим рівнем внутрішньої узгодженості [5, 44]. У сучасних

зарубіжних працях також показано, що зв’язок між самооцінкою і ясністю самоконцепції має не лише феноменологічний, а й нейропсихологічний вимір: більш структуроване уявлення про себе корелює з більш адаптивним особистісним функціонуванням [24]. Для молодих дівчат це має особливе значення, адже за умов нестійкого самосприйняття саме сфера тілесності часто стає тим полем, де внутрішні сумніви проявляються найгостріше.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що Я-образ є інтегральним психологічним утворенням, у якому знання про себе, ставлення до себе та регуляція поведінки взаємопов’язані. Його структура є багатовимірною, динамічною і чутливою до соціального впливу. Для молодої жінки, яка перебуває на етапі активного особистісного й соціального самовизначення, Я-образ формується не лише через досягнення, цінності чи міжособистісні стосунки, а й через ставлення до власної зовнішності, пластики, фізичної привабливості та тілесної виразності. Саме з цього випливає принципово важливий висновок: тілесна складова не є побічною частиною Я-образу, а становить його психологічно значущий структурний елемент, без аналізу якого неможливо адекватно пояснити самосприйняття дівчат молодого віку.

1.2 Тілесні складова Я-образу та особливості її формування у молодого віку

Після з’ясування загальної психологічної природи Я-образу закономірним є звернення до його тілесної складової. Як підкреслюють О. Остапенко та О. Ляшенко, для теми даного дослідження це не просто один із часткових аспектів самосприйняття, а центральний вимір, через який виявляється зв’язок між внутрішнім світом особистості, її емоційною сферою, соціальним досвідом і переживанням власної фізичної присутності. Тілесна складова Я-образу охоплює не лише зовнішній вигляд як такий, а весь комплекс уявлень, оцінок, відчуттів і смислів, що стосуються власного тіла, його меж, можливостей, виразності, привабливості та відповідності особистим і соціальним очікуванням [14, 52].

У психологічній літературі для опису цього феномену використовують низку близьких, але не тотожних понять: «образ тіла», «схема тіла», «тілесне Я», «тілесна самосвідомість», «тілесна ідентичність», «тілесне самоставлення». Їх розрізнення є принципово важливим, оскільки кожне з них відображає різні рівні тілесного самосприйняття.

За визначенням О. Остапенко та О. Ляшенко, образ тіла, як правило, розглядають як уявлення людини про власне тіло, його форму, розмір, естетичні характеристики, привабливість і прийнятність. Це уявлення не є просто фотографічним віддзеркаленням реальності. Воно формується під впливом емоцій, соціального порівняння, досвіду оцінювання, культурних норм і внутрішніх стандартів [14, 53]. Через це одна й та сама тілесна характеристика може по-різному переживатися різними людьми: як ресурс, нейтральна особливість або як дефіцит.

Схема тіла є більш базовим, переважно сенсомоторним утворенням. Вона пов’язана з відчуттям меж власного тіла, його положення в просторі, координації частин тіла, постави, рухової організації. Якщо образ тіла більше пов’язаний із тим, як людина «бачить» і оцінює своє тіло, то схема тіла описує, як вона його відчуває в дії [14, 54]. Саме тому діяльності, які включають ритм, координацію, просторову орієнтацію та виразний рух, можуть суттєво впливати на вдосконалення схеми тіла.

Поняття тілесного Я є ширшим, ніж образ тіла і схема тіла. Воно охоплює інтеграцію тілесного досвіду в цілісну структуру самосвідомості. Я-тілесне фіксує те, як людина включає власну тілесність у загальне уявлення про себе, як співвідносить зовнішність, рух, фізичні можливості та тілесні переживання з особистісною ідентичністю [2, 31]. У цьому сенсі тіло перестає бути лише біологічною основою існування, а перетворюється на психологічно значущий носій смислу.

Тілесна самосвідомість доцільно трактувати як усвідомлення людиною власного тіла, його станів, можливостей, меж, відчуттів, естетичних і соціальних характеристик. Це утворення включає не тільки знання про тіло, а

й уважність до тілесних сигналів, здатність інтерпретувати їх, а також усвідомлювати, як тіло включене у взаємодію зі світом. Тілесна ідентичність виражає відчуття тотожності самому собі як тілесній істоті, прийняття свого статевого, вікового, гендерного та фізичного способу існування. Тілесне самоставлення, своєю чергою, охоплює емоційно-ціннісне ставлення до власного тіла, рівень його прийняття, поваги, турботи про нього або, навпаки, самокритики, сорому, відчуження [14, 55].

У структурі тілесної складової Я-образу можна виділити кілька взаємопов'язаних елементів. Насамперед це сприйняття зовнішності, тобто те, як дівчина оцінює обличчя, фігуру, вагу, пропорції, стан шкіри, волосся, поставу, жести, міміку. Другим елементом є оцінка фізичної привабливості, яка стосується того, наскільки власне тіло здається їй естетично прийнятним, бажаним, соціально схвалюваним. Третім виступає ставлення до параметрів тіла, включно з досвідом задоволеності або незадоволеності окремими рисами. Четвертим є відчуття тілесного комфорту або дискомфорту, тобто міра гармонійності перебування у власному тілі. П'ятим елементом є усвідомлення рухових можливостей, координації, гнучкості, витривалості, пластики. Шостим є тілесна впевненість, яка виражається у свободі рухів, здатності бути помітною, не соромитися власної тілесної присутності. Нарешті, сьомим компонентом виступає прийняття невербальної виразності, тобто власної постави, ходи, жестів, міміки, способу займати простір [8, 221].

Для наочності доцільно систематизувати цю структуру (табл. 1.2).

Таблиця 1.2. – Структурні компоненти тілесної складової Я-образу

Компонент	Зміст	Типові індикатори
Перцептивний	Сприйняття зовнішності та параметрів тіла	Задоволеність фігурою, увага до пропорцій, сприйняття зовнішніх рис
Емоційно-оцінний	Ставлення до тіла, прийняття або неприйняття тілесності	Тілесна впевненість, сором, самокритика, тілесний комфорт
Рухово-функціональний	Усвідомлення можливостей тіла в русі та дії	Координація, пластика, гнучкість, відчуття тілесної спроможності

Продовження таблиці 1.2

Соціально-презентаційний	Те, як тіло переживається у взаємодії з іншими	Готовність до самопрезентації, ставлення до оцінювання, поведінка в групі

Джерело: узагальнено автором на основі [8; 14].

Формування тілесної складової Я-образу не відбувається стихійно. Воно є результатом поєднання раннього тілесного досвіду, міжособистісних відносин, соціокультурних впливів і власної активності людини. На ранніх етапах життєвого розвитку важливу роль відіграє досвід тілесного прийняття з боку значущих дорослих. Якщо дитина отримує досвід безпечного контакту, ненасильницького ставлення до тіла, позитивного підкріплення фізичної активності та відсутності принизливих коментарів щодо зовнішності, у неї закладається більш гармонійне тілесне самосприйняття. Якщо ж ранній досвід пов’язаний із критикою зовнішності, порівнянням, соромленням, порушенням тілесних меж, це може сприяти формуванню напруженого або фрагментованого тілесного Я.

Як свідчать результати дослідження Г. Меднікової та Н. Даниленко, ставлення дівчат юнацького віку до зовнішності пов’язане не лише з рівнем задоволеності власним виглядом, а й із ширшими характеристиками суб’єктності, зокрема здатністю сприймати себе як активного суб’єкта життєвих ситуацій. Авторки встановили, що вищі показники задоволеності зовнішністю поєднуються з більш вираженою цілісністю самоставлення та більшою внутрішньою впорядкованістю самосприйняття [12].

Дисертаційне дослідження І. М. Левицької також підтверджує, що образ фізичного Я у дівчат раннього юнацького віку безпосередньо впливає на самоставлення, а отже, тілесна складова не може розглядатися як периферійний елемент особистісного розвитку. Такий висновок є принципово важливим для даної роботи, оскільки дозволяє пов’язати тілесне самосприйняття із загальною структурою психологічного благополуччя [7].

Важливим механізмом є сімейні установки щодо зовнішності. У

багатьох випадках саме в сім'ї дівчина вперше засвоює уявлення про те, яке тіло вважається «гарним», «охайним», «жіночним», «допустимим», «занадто повним» чи «недостатньо привабливим». Такі оцінки можуть передаватися як прямо, через коментарі, так і опосередковано, через стиль життя, акценти на дієтах, критику інших жінок, демонстрацію невдоволення власною зовнішністю дорослими [14, 57]. Саме тому тілесна складова Я-образу часто містить не лише індивідуальний, а й інтеріоризований сімейний досвід.

Оцінки значущих інших також мають суттєвий вплив. Ідеться не лише про батьків, а й про друзів, партнерів, однокурсників, викладачів, тренерів, ширше соціальне оточення. Молодій людині важливо не тільки те, якою вона є фактично, а й те, як її тіло сприймають інші. У випадку дівчат молодого віку значущість такого зовнішнього відгуку особливо висока, оскільки фізична привабливість у культурному полі часто пов'язується з соціальною цінністю, успішністю, жіночністю та бажаністю [8, 223].

Ще одним потужним механізмом є соціальне порівняння. Людина оцінює себе не в абсолютних координатах, а співвідносячи власне тіло з тілами інших. Коли це порівняння постійно відбувається з ідеалізованими або ретельно відредагованими візуальними образами, формується розрив між реальним тілом і нормативним уявленням про нього. Це посилює незадоволеність тілом, знижує самооцінку, провокує сором, уникання самопрезентації [51]. Інтеріоризація стандартів краси, тобто внутрішнє прийняття зовнішніх культурних норм як власних критеріїв оцінки себе, є одним із найсильніших чинників формування тілесного Я у дівчат.

Не менш важливим є досвід тілесної самопрезентації. Якщо дівчина переживає власне тіло як джерело успіху, грації, виразності, можливості бути поміченою і прийнятою, формується більш позитивний тілесний образ. Якщо ж тілесна самопрезентація асоціюється з приниженням, соромом, невдалими порівняннями або страхом осуду, вона може уникати активностей, де тіло є помітним. У цьому сенсі тілесний Я-образ формується не тільки через дзеркало, а й через публічний досвід власної присутності у просторі.

Велику роль відіграє досвід фізичної активності, особливо такої, що поєднує рух із тілесною усвідомленістю. Фізична активність здатна змінювати ставлення до тіла не лише через трансформацію форми, а й через переживання функціональності, сили, витривалості, координації. Водночас різні види рухової активності мають різний психологічний ефект. Активності, що надмірно орієнтовані на результат, змагальність або жорсткий естетичний контроль, можуть посилювати тілесну напругу. Натомість практики, які сприяють відчуттю рухової компетентності й виразності, здатні підтримувати більш цілісний тілесний образ [23].

Особливого значення тілесна складова Я-образу набуває саме в молодому віці. Це пов’язано з кількома обставинами. По-перше, у цей період зростає значущість зовнішності для самоповаги. Людина не просто хоче бути прийнятою, а й активно включає власну зовнішність у систему критеріїв особистісної успішності. По-друге, загострюється чутливість до оцінок оточення, особливо до реакцій однолітків і потенційних партнерів. По-третє, триває формування гендерної ідентичності, у межах якої тіло стає носієм жіночності, сексуальності, привабливості та соціальної зрілості. По-четверте, посилюється потреба в прийнятті власного тіла, оскільки від цього залежить не тільки самоповага, а й комфорт у міжособистісній взаємодії. По-п’яте, тілесність стає частиною соціальної презентабельності, а отже, впливає на комунікативну впевненість і стиль входження в різні групи [8, 225].

Саме дівчата молодого віку є тією соціально-психологічною групою, у якій тілесна складова Я-образу часто набуває підвищеної значущості. Це пояснюється культурною специфікою жіночої соціалізації. У багатьох культурних контекстах жіноча цінність значно сильніше, ніж чоловіча, пов’язується із зовнішністю, молодістю, доглянутістю, пластичністю та відповідністю стандартам краси. Як наслідок, дівчата частіше переживають власне тіло не просто як біологічну даність, а як соціально значущий об’єкт оцінювання [51]. Їхня загальна самооцінка нерідко в більшому ступені залежить від задоволеності власною зовнішністю, а незадоволеність тілом може поширюватися на інші сфери самосприйняття.

У сучасних оглядових дослідженнях показано, що проблеми образу тіла в юнацькому віці зумовлюються сукупністю чинників, серед яких особливо значущими є медійний тиск, нереалістичні ідеали, гендерні очікування, особливості сімейного і групового впливу [51]. Водночас дедалі більше уваги приділяється не лише негативним ризикам, а й можливостям розвитку гнучкішого та більш адаптивного ставлення до тіла. Так, дослідження ефективності інтервенцій, спрямованих на body image flexibility, показують, що розвиток психологічної гнучкості щодо тілесних переживань знижує дистрес і сприяє кращому самоприйняттю [23]. Це особливо важливо для нашої теми, оскільки соціальні танці можуть розглядатися саме як одна з форм досвіду, що підтримує тілесну гнучкість, а не жорстку тілесну самокритику.

До чинників позитивного формування тілесної складової Я-образу доцільно віднести підтримувальне соціальне середовище, досвід тілесного прийняття, безпечну фізичну активність, розвиток тілесної компетентності, наявність позитивних моделей жіночої тілесності, не зведених до вузьких стандартів краси. Важливу роль відіграє також досвід, у якому тіло переживається не лише як об’єкт для оцінки, а як інструмент дії, вираження та контакту. Саме цей момент виявляється психологічно принциповим: коли фокус зміщується з «як я виглядаю» на «що я можу тілесно пережити і виразити», ставлення до тіла стає більш цілісним і менш тривожним.

До негативних чинників слід віднести критичні оцінки зовнішності, травматичний досвід соромлення, надмірне соціальне порівняння, тиск ідеалізованих образів, перфекціоністичні вимоги до тіла, досвід публічної невпевненості, а також дисгармонійне самоставлення, коли увага до тіла набуває форми постійного внутрішнього контролю. Такі умови сприяють формуванню тілесної невпевненості, підвищеної сором’язливості, уникання публічних ситуацій, де тіло стає видимим, і появі внутрішнього конфлікту між реальним тілом та ідеалізованим образом.

Отже, тілесна складова Я-образу не є вузьким фрагментом самосприйняття, пов’язаним лише з зовнішністю. Вона становить складне утворення, у якому переплітаються перцептивні, емоційно-оцінні, рухово-функціональні та соціально-презентаційні аспекти. У молодому віці, особливо у дівчат, ця складова набуває високої психологічної значущості, оскільки саме через тіло часто переживаються прийняття, привабливість, впевненість, жіночність і право на соціальну видимість. Із цього випливає важливий для подальшого дослідження висновок: будь-яка діяльність, що поєднує рух, виразність, пластичність, тілесну усвідомленість і соціальну взаємодію, потенційно може впливати на формування тілесної складової Я-образу. Саме таким видом діяльності і виступають соціальні танці.

1.3 Особливості сприйняття тіла дівчат у сучасному соціальному середовищі

Т. М. Третьякова та В. О. Плукчі переконливо показують, що сприйняття власного тіла в сучасному суспільстві не може бути пояснене лише індивідуально-психологічними механізмами. Воно формується в умовах складного соціокультурного поля, у якому тіло є не тільки біологічною реальністю, а й об’єктом інтенсивної візуалізації, оцінювання, символізації та нормування. Для дівчат молодого віку ця обставина набуває особливої ваги, оскільки сучасне соціальне середовище систематично перетворює жіноче тіло на значущий маркер соціальної успішності, бажаності, самоконтролю та відповідності культурним очікуванням [20].

Однією з найхарактерніших рис сучасного соціального контексту є постійна присутність візуальних стандартів. Соціальні мережі, реклама, індустрія краси, попкультура, мода, цифрові платформи формують розгалужену систему образів, які задають уявлення про те, яким має бути «достатньо гарне», «жіночне», «сексуально привабливе» тіло. Проблема полягає не лише в наявності стандартів, а в тому, що вони подаються як

водночас доступні й обов’язкові. З одного боку, сучасній дівчині ніби повідомляють, що вона має право бути собою. З іншого, їй постійно демонструють візуальні моделі, які імпліцитно визначають межі соціально прийнятної зовнішності [39].

У цих умовах тіло дедалі частіше переживається не як частина живого суб’єктивного досвіду, а як соціально оцінюваний проєкт. Дівчина вчиться дивитися на себе очима інших, прогнозувати реакції оточення, оцінювати власну зовнішність з позиції потенційного зовнішнього спостерігача. Вона може аналізувати не лише фігуру чи обличчя, а й поставу, ходу, жести, візуальну презентабельність у фото- та відеоконтенті. Тіло в такому контексті стає предметом менеджменту: його потрібно контролювати, коригувати, демонструвати або приховувати, стилізувати, «покращувати», постійно вписувати в поточні норми [29].

Як наголошують C. Mahon та D. Hevey, особливу роль у цьому процесі відіграють соціальні мережі. Вони не просто транслюють образи, а створюють середовище безперервного порівняння. На відміну від традиційних медіа, де споживач був радше пасивним, цифрові платформи втягують користувача в активну участь: людина не лише дивиться, а й публікує, редагує, оцінює, отримує реакції. Таким чином, тілесне самосприйняття формується в умовах постійного циклу: побачити, порівняти, відчути невідповідність, спробувати виправити, представити себе, отримати зворотний зв’язок, знову порівняти [42]. Для молодих дівчат, які ще перебувають у процесі стабілізації Я-образу, такий режим є психологічно напруженим.

Дослідження, присвячені взаємозв’язку між соціальними мережами та образом тіла, показують, що дівчата, як правило, є більш чутливими до візуального контенту, пов’язаного з красою, формою тіла, зовнішньою привабливістю і порівнянням [42]. Йдеться не тільки про прямий негативний вплив, а й про більш тонкі механізми. Наприклад, навіть коли користувачка критично ставиться до нереалістичних стандартів, регулярне перебування в

середовищі, де ідеалізоване тіло є нормою видимості, поступово зрушує внутрішні критерії оцінки. Через це соціальне порівняння часто відбувається неусвідомлено, але має суттєві наслідки для самоставлення.

Сам феномен соціального порівняння варто розглядати як один із провідних механізмів формування тілесного Я у сучасних умовах. Людина співвідносить себе з іншими, щоб зрозуміти, наскільки вона успішна, приваблива, соціально адекватна. Для дівчат це порівняння часто фокусується саме на зовнішності. У результаті виникають кілька типових ефектів: зниження задоволеності тілом, посилення уваги до «недоліків», нестійкість самооцінки, формування відчуття тілесної недостатності [20]. Якщо ж порівняння здійснюється із сильно відредагованими, професійно поданими або генетично винятковими образами, воно майже завжди є психологічно програшним.

М. С. Лугова, аналізуючи психологічні особливості незадоволення дівчат своїм тілом, звертає увагу на те, що негативне тілесне самосприйняття підтримується не лише медійними стандартами, а й внутрішнім стилем ставлення до себе, коли увага до зовнішності набуває форми постійного самоконтролю та самокритики [9]. Це дозволяє глибше пояснити, чому сучасне соціальне середовище впливає на дівчат нерівномірно: значення має не лише сам факт зовнішнього тиску, а й уже сформований спосіб переживання власної тілесності.

У сучасних дослідженнях також простежується амбівалентність дискурсу body positivity. З одного боку, він спрямований на деконструкцію жорстких стандартів краси, підтримку різноманітності тілесних форм і розвиток прийняття себе. З іншого боку, навіть цей дискурс іноді перетворюється на нову норму, де від дівчини очікують не просто прийняття себе, а демонстративної впевненості, яку вона фактично не встигає прожити як внутрішній досвід [39]. Унаслідок цього між декларованою свободою і реальною соціальною оцінністю зберігається напруга.

F. Demaria, M. Pontillo, C. Di Vincenzo та співавтори зазначають, що сучасне цифрове середовище підсилює процес об’єктивації тіла. Дівчина вчиться сприймати себе ніби ззовні, як візуальний об’єкт, придатний до оцінки. Така позиція, коли внутрішній тілесний досвід відступає перед зовнішнім поглядом, негативно впливає на цілісність тілесного Я. Зростає увага до того, як тіло виглядає, але послаблюється контакт із тим, як воно відчувається, рухається, реагує, виражає емоції [29]. Для психологічного благополуччя це є суттєвою проблемою, оскільки тілесне самосприйняття починає будуватися переважно на соціальному дзеркалі, а не на внутрішньому досвіді.

У цьому контексті варто виділити типові наслідки негативного впливу сучасного соціального середовища на сприйняття тіла дівчат:

1. незадоволеність тілом як стійке відчуття невідповідності нормативному ідеалу;
2. тілесна сором’язливість, яка проявляється у страху бути поміченою або оціненою;
3. уникання публічної тілесної самопрезентації, зокрема танцю, рухових активностей, фото- і відеофіксації;
4. зниження впевненості у взаємодії з іншими;
5. підвищена тривожність щодо зовнішності;
6. формування нестійкого, фрагментованого тілесного Я, залежного від зовнішніх реакцій [20].

Водночас соціальне середовище не є виключно джерелом тиску. Воно може виступати і ресурсом, якщо створює умови для безпечного тілесного досвіду. Йдеться про простори, у яких дівчина отримує підтримку, прийняття, можливість бути тілесно видимою без приниження, без надмірної оцінності, без жорсткого порівняння. Такими просторами можуть бути підтримувальні групи, психологічно грамотні освітні середовища, творчі спільноти, а також діяльності, де тіло сприймається не лише як візуальний об’єкт, а як інструмент самовираження та контакту [27].

Цей момент є особливо важливим для подальшого аналізу соціальних танців. Якщо значна частина сучасного соціального досвіду формує відчужене або тривожне ставлення до тіла, тоді психологічно цінними стають практики, що повертають людину до переживання тіла як живого, функціонального, виразного і прийнятного. Соціальні танці в цьому плані привертають увагу тому, що вони поєднують рух, контакт, емоцію, імпровізацію та присутність у групі, але не обов'язково зводяться до жорсткої конкурсності чи естетичного контролю. Іншими словами, вони потенційно можуть працювати як противага соціально нав'язаному відчуженню від власної тілесності.

Отже, сприйняття тіла дівчат у сучасному соціальному середовищі формується під впливом потужного комплексу чинників: медіа, соціальних мереж, індустрії краси, гендерних очікувань, групових норм і практик порівняння. Тіло в цих умовах часто постає як соціально оцінюваний проєкт, що породжує суперечність між автентичним тілесним досвідом і нормативним зовнішнім ідеалом. Разом із тим саме ця суперечність відкриває питання про психологічні ресурси, здатні підтримувати більш цілісне, впевнене і позитивне ставлення до власного тіла. Одним із таких ресурсів можуть виступати соціальні танці, аналіз яких і становить зміст другого розділу.

РОЗДІЛ 2
СОЦІАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ТІЛЕСНОГО Я-ОБРАЗУ

2.1 Психологічна характеристика соціальних танців як виду діяльності

Для осмислення впливу соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу передусім необхідно визначити, що саме мається на увазі під соціальними танцями як психологічно значущою діяльністю. Як показують B. Delattre, B. Applewhite, J. E. J. Buckman та співавтори, у широкому сенсі соціальні танці є формою організованої або напіворганізованої рухової активності, яка здійснюється в контексті міжособистісної взаємодії, ритму, музики, тілесної координації та емоційної виразності. Їх принципова відмінність від суто сценічних або спортивно-змагальних танцювальних форм полягає в тому, що вони орієнтовані не стільки на демонстрацію технічної досконалості чи перемогу, скільки на контакт, спільне переживання руху, комунікацію, задоволення від процесу й тілесне самовираження [28].

Соціальні танці як феномен поєднують щонайменше кілька важливих вимірів. Перший вимір є руховим: людина навчається координувати тіло, співвідносити рух із музичним ритмом, відчувати простір, підтримувати баланс, гнучкість і пластичність. Другий вимір є комунікативним: танець, особливо парний або груповий, включає обмін сигналами, відчуття партнера, регулювання дистанції, чутливість до невербального зворотного зв’язку. Третій вимір є емоційним: музика, ритм і рух створюють умови для розрядки, виразності, емоційного піднесення. Четвертий вимір є соціальним: людина не просто рухається, а включається у спільноту, засвоює правила взаємодії, отримує підтримку, схвалення, досвід спільності [38, 117].

Психологічна значущість соціальних танців зумовлена тим, що вони не зводяться до механічного повторення рухів. Це діяльність, у якій тіло одночасно виступає засобом дії, каналом комунікації і носієм особистісного змісту. Через танець людина не лише виконує технічні елементи, а й переживає себе в русі. Вона вчиться бути присутньою у власному тілі, відчувати його реакції, сприймати просторову динаміку, витримувати контакт з іншими без надмірної скутості. Саме тому танець має потенціал впливати не тільки на фізичний стан, а й на когнітивні, емоційні та соціально-психологічні параметри функціонування [28].

У наукових оглядах зазначається, що танцювально-рухові практики позитивно пов’язані зі зменшенням напруження, покращенням настрою, вищим рівнем психологічного благополуччя, а також із покращенням соціальної включеності [28]. Це пояснюється багатокомпонентністю самого процесу. На відміну від деяких інших видів фізичної активності, де на перший план виходить навантаження або досягнення результату, у танці рух пов’язаний із ритмом, естетикою, імпровізацією, емоційним відгуком і взаємодією. Саме ця поєднаність робить його більш психологічно насиченим.

Соціальні танці можна аналізувати як вид діяльності через кілька критеріїв. По-перше, вони мають мотиваційну сторону. Люди приходять у танець не лише заради фізичної форми, а й заради спілкування, нових вражень, упевненості, подолання скутості, пошуку групової належності, переживання радості руху. По-друге, ця діяльність є емоційно насиченою: танцювальний процес активізує переживання задоволення, зацікавленості, іноді хвилювання, але при підтримувальних умовах це хвилювання трансформується в енергію включеності. По-третє, вона є комунікативною, оскільки танець вимагає чутливості до іншого, ритмічної взаємодії, невербальної координації. По-четверте, соціальні танці мають виражену рухову специфіку: вони включають ритм, координацію, баланс, просторову орієнтацію, пластичність і тілесну пам’ять. По-п’яте, вони мають самопрезентаційний аспект, оскільки людина вчиться бути помітною в русі,

але в безпечному форматі. По-шосте, танець містить рефлексивний потенціал, бо в процесі освоєння рухів особистість починає по-новому бачити власні тілесні можливості та обмеження [38, 119].

Особливо значущим для нашої теми є тілесно-комунікативний компонент соціальних танців. У танці людина не просто виконує інструкцію. Вона навчається жити в русі поруч з іншими, сприймати тілесні сигнали партнера, узгоджувати власні дії з груповою динамікою, витримувати близькість без втрати меж. Для багатьох дівчат молодого віку це є важливим психологічним досвідом, оскільки саме у сфері невербальної присутності часто локалізуються сором, скутость, страх помилки, тривога щодо зовнішньої оцінки.

Важливим є і те, що соціальні танці зазвичай мають нижчий рівень жорсткої оцінності, ніж сценічний або змагальний танець. Це не означає повної відсутності норм чи технічних вимог, однак домінантним виступає процес взаємодії та відчуття руху, а не лише відповідність професійному ідеалу. Така особливість робить соціальні танці більш доступними для тих, хто не має попередньої підготовки або відчуває невпевненість щодо власного тіла [25].

Окремо варто зупинитися на психологічних ефектах соціальних танців. У сучасних дослідженнях і метааналізах показано, що танець позитивно пов’язаний із психологічними результатами в різних групах учасників. Серед найбільш релевантних для нашої теми ефектів можна виділити такі: активізація тілесної усвідомленості, зменшення скутості, покращення настрою, зростання переживання тілесної компетентності, покращення соціальної включеності, зниження напруження, підвищення самооцінки та емоційної життєздатності [37]. У порівнянні з іншими формами фізичної активності танцювальні інтервенції часто демонструють більш виражений ефект саме на психологічні та соціально-поведінкові показники завдяки поєднанню рухового, музичного та міжособистісного компонентів [31].

Для дівчат молодого віку соціальні танці можуть виконувати кілька специфічних функцій. Передусім вони створюють простір прийняття, у якому тілесність не редукується до оцінки зовнішності. Крім того, вони виступають формою тілесного розкріпачення, коли рухова практика поступово зменшує сором за власну пластику, поставу, жести. Танці також можуть слугувати засобом вираження жіночності, але в ширшому й менш стереотипному сенсі: не як відповідності зовнішньому шаблону, а як переживання ритму, м'якості, сили, виразності, контактності. Для багатьох учасниць це джерело впевненості, оскільки вони отримують досвід того, що тіло може бути керованим, красивим у русі, чутливим і достатнім для соціальної присутності.

Соціальні танці доцільно трактувати як психологічно значущу діяльність ще й тому, що вони здатні змінювати спосіб тілесного досвіду. У повсякденному житті людина часто сприймає тіло через функцію або через зовнішню оцінку. У танці ж тіло стає джерелом переживання процесу. Воно не лише виконує завдання, а й «говорить» через рух, ритм і контакт. У цьому полягає принципова різниця між простою фізичною активністю і танцем як діяльністю з високим рівнем психологічної включеності.

Отже, соціальні танці є не випадковою розважальною практикою, а особливим видом діяльності, який поєднує руховий, емоційний, комунікативний, рефлексивний і самопрезентаційний виміри. Вони формують умови для розвитку тілесної усвідомленості, переживання тілесної компетентності, зниження скутості та безпечного входження в простір соціальної видимості. Саме це дозволяє розглядати соціальні танці як потенційно значущий чинник впливу на когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий компоненти тілесної складової Я-образу.

2.2 Вплив соціальних танців на тілесну самосвідомість особистості

Питання про вплив соціальних танців на тілесну самосвідомість є центральним для дослідження, оскільки саме через цей механізм можна

пояснити, яким чином рухова і комунікативна практика трансформує ставлення до власного тіла. Я. О. Василенко розглядає тілесну самосвідомість як усвідомлення тіла в структурі власного Я, чутливість до тілесних станів і прийняття фізичної присутності. Це не зводиться до простого знання про те, як виглядає тіло. Йдеться про цілісне переживання тіла як суб'єктивно «свого», живого, здатного до вираження і цінного [2, 34].

Соціальні танці можуть впливати на тілесну самосвідомість через кілька психологічних каналів. Перший канал пов'язаний із руховою активністю. Регулярна танцювальна практика розширює репертуар рухів, покращує координацію, сприяє відчуттю простору, ритму і балансу. Людина починає краще розуміти можливості власного тіла, помічати його сильні сторони, а не лише недоліки. Це зміщує акцент із пасивного споглядання тіла на активне тілесне переживання.

Другий канал полягає у формуванні тілесної усвідомленості. У танці учасниця вчиться відчувати напруження і розслаблення, положення тіла в просторі, взаємозв'язок між диханням, ритмом і рухом. Вона починає більш диференційовано сприймати сигнали тіла, а отже, тілесне Я стає не абстрактним образом, а безпосередньо переживаною реальністю. Така тілесна уважність особливо важлива для дівчат, які раніше могли сприймати себе переважно через зовнішню оцінку.

Третім каналом є повторюваний позитивний тілесний досвід. У процесі занять дівчина переживає серію ситуацій, у яких її тіло виявляється здатним, функціональним, виразним, узгодженим із музикою та соціально схвалюваним. Повторюваність таких епізодів створює ефект накопичення нових смислів: тіло починає сприйматися не як джерело недосконалості, а як ресурс. Саме цей механізм є надзвичайно важливим для перебудови негативних установок щодо власної фізичності [35].

Показово, що Я. О. Василенко у дослідженні ставлення до власного тіла в підлітковому віці доводить: прийняття тілесності формується ефективніше там, де людина має досвід не лише оцінювання зовнішності, а й

живого контакту з тілом як джерелом дії, відчуттів і самовираження [7]. Цей висновок добре узгоджується з логікою соціальних танців як практики, що повертає людині досвід тілесної суб'єктності.

Четвертий канал пов'язаний з емоційним розвантаженням. Танцювальний рух створює умови для вивільнення напруження, зменшення тривожності, переживання радості, легкості та емоційної включеності. Якщо тіло раніше асоціювалося зі скутостю, внутрішнім контролем, соромом або незадоволеністю, то в танці воно починає асоціюватися з живістю, енергією, самовираженням. Це поступово змінює загальне емоційне тло тілесного досвіду.

П'ятий канал є соціально-підкріплювальним. У підтримувальному танцювальному середовищі дівчина отримує зворотний зв'язок, який підтверджує не лише її технічний прогрес, а й право бути тілесно присутньою, взаємодіяти, помилятися, навчатися без приниження. Позитивне соціальне підкріплення знижує страх оцінювання і формує досвід прийняття в групі. Це особливо значуще для тих, у кого тілесне самосприйняття раніше було пов'язане з осудом чи соромом [33].

Шостим каналом є переживання гармонії між тілом, емоціями та дією. У повсякденному житті людина нерідко переживає тіло як «проблему» або як щось відокремлене від внутрішнього світу. У танці ж тіло, емоція та дія синхронізуються. Рух стає не механічною реакцією, а формою цілісного проживання моменту. Таке переживання інтегрує тілесний досвід у структуру особистісного Я.

Щоб точніше показати механізм впливу соціальних танців, доцільно зафіксувати конкретні зміни, які відбуваються у тілесній самосвідомості. По-перше, людина починає краще відчувати своє тіло. Зростає чутливість до його положення, руху, ритму, меж, контактності. По-друге, зменшується фіксація на окремих «недоліках» зовнішності, натомість посилюється увага до функціональності, пластики та виразності. По-третє, формується досвід тілесної керованості: дівчина починає відчувати, що може опановувати рух,

навчатися, змінювати тілесну поведінку. По-четверте, зростає впевненість у власних рухах і в соціальній тілесній присутності. По-п’яте, послаблюється сором у присутності інших, особливо в ситуаціях, де раніше тіло сприймалося як вразливий об’єкт оцінювання [40].

Результати сучасних досліджень підтверджують такі ефекти. Зокрема, показано, що участь у латинських танцях і аеробіці позитивно впливає на body esteem студентів, підвищуючи загальну фізичну самозначущість, відчуття тілесної привабливості та фізичної спроможності [35]. Для нашої теми особливо важливо, що саме латинський танець, як форма рухової активності з виразним ритмічним та комунікативним компонентом, сприяє не лише загальному фізичному покращенню, а й зміні ставлення до власного тіла.

Інші оглядові дослідження показують, що танець асоціюється зі зниженням social physique anxiety, тобто тривожності щодо того, як тіло оцінюють інші, а також із підвищенням physical self-esteem [40]. Це має особливе значення для дівчат молодого віку, оскільки саме соціальна тілесна тривожність часто є тим бар’єром, який обмежує активність, самопрезентацію і включення в групові форми діяльності. Коли такий бар’єр послаблюється, розширюється психологічний простір для самоприйняття.

Певний інтерес становлять і дослідження в клінічних або спеціальних групах, де танцювально-рухова терапія сприяла поліпшенню образу тіла і контакту з власною тілесністю [45]. Хоча ці результати не можна механічно переносити на загальну популяцію дівчат молодого віку, вони демонструють принципову можливість того, що рух, виразність і безпечне тілесне переживання здатні сприяти реконструкції тілесного самосприйняття навіть у складніших випадках.

Варто підкреслити і різницю між звичайним фізичним навантаженням та танцювальною практикою. Фізична активність сама по собі може покращувати самопочуття, сприяти зміні форми тіла або зниженню стресу. Проте соціальні танці додають до цього естетичний, емоційний і

міжособистісний вимір. Людина не просто «тренується», а переживає рух як форму комунікації, ритмічної взаємодії, присутності в групі, тілесного вираження себе. Саме тому вплив танцю на тілесну самосвідомість є глибшим, ніж ефект від механічного навантаження [31].

Для систематизації механізмів цього впливу доцільно подати узагальнену таблицю 2.1.

Таблиця 2.1. – Психологічні механізми впливу соціальних танців на тілесну самосвідомість

Механізм	**Зміст впливу**	**Очікуваний психологічний результат**
Рухова активність	Освоєння нових рухів, координації, ритму	Підвищення відчуття тілесної спроможності
Тілесна усвідомленість	Уважність до положення тіла, напруження, дихання, контакту	Кращий контакт із власною тілесністю
Позитивний тілесний досвід	Повторюване переживання успішності в русі	Зниження фіксації на недоліках, зростання впевненості
Соціальне підкріплення	Підтримка з боку партнера, групи, тренера	Зменшення страху оцінювання, розвиток тілесного прийняття
Емоційна розрядка	Зниження напруження через ритм і рух	Гармонізація емоційного стану, зменшення скутості

Джерело: узагальнено автором на основі [35; 40].

Окремо слід наголосити, що вплив соціальних танців не є автоматичним або універсально позитивним за будь-яких умов. Якщо танцювальне середовище надмірно змагальне, жорстко оцінювальне або зосереджене лише на зовнішньому ефекті, воно може, навпаки, підсилювати тілесну тривожність. Однак у тих випадках, коли танцювальна практика побудована на підтримці, поступовому навчанні, безпечному контакті та орієнтації на процес, вона стає потужним чинником перебудови тілесної самосвідомості.

Отже, соціальні танці впливають на тілесну самосвідомість через систему взаємопов’язаних механізмів: рухову активність, розвиток тілесної усвідомленості, накопичення позитивного тілесного досвіду, емоційне розвантаження, соціальне підкріплення і синхронізацію тіла, емоцій та дії. У результаті змінюється не лише технічний рівень володіння тілом, а й суб’єктивне ставлення до нього. Саме тому соціальні танці доцільно розглядати як значущий психологічний чинник формування позитивного тілесного Я.

2.3 Соціальні танці як ресурс розвитку позитивного ставлення до власного тіла у дівчат молодого віку

У сучасній психології позитивне ставлення до власного тіла дедалі частіше розглядається не як вузький фрагмент самооцінки, а як важливий показник загального психічного благополуччя особистості, її здатності до самоприйняття, безпечної самопрезентації та гармонійної соціальної взаємодії. І. М. Левицька та М. І. Попіль показують, що для дівчат молодого віку ця проблема має особливу значущість, оскільки саме в цей період тілесність набуває підвищеної психологічної та соціальної ваги. Тіло перестає бути лише природною біологічною основою існування і дедалі більше включається в систему оцінювання себе, уявлень про власну привабливість, жіночність, соціальну успішність та прийнятність у референтному середовищі [8, 223]. Саме тому аналіз соціальних танців як ресурсу формування позитивного ставлення до власного тіла потребує не описового, а концептуального підходу, у межах якого ця практика розглядається як особливий простір тілесного переживання, емоційної регуляції та соціально опосередкованого самоприйняття.

Позитивне ставлення до власного тіла не слід трактувати спрощено, як задоволеність зовнішністю або впевненість у відповідності певному естетичному ідеалу. У психологічному сенсі йдеться про значно ширше

утворення, що включає тілесне прийняття, повагу до власного тіла, здатність сприймати його не тільки через зовнішню оцінку, а й через функціональність, виразність, індивідуальність та особистісну цінність [14, 55]. Позитивне тілесне ставлення не виключає критичного ставлення до окремих аспектів зовнішності, проте не дозволяє цим аспектам руйнувати цілісне відчуття власної достатності. У цьому полягає його принципова відмінність від поверхової тілесної самозадоволеності. Якщо остання може бути ситуативною і нестійкою, то позитивне ставлення до тіла пов'язане з глибшим рівнем особистісної інтеграції, коли людина не відчужується від своєї фізичної присутності, не сприймає власне тіло як проблему і не зводить його цінність лише до ступеня відповідності зовнішнім нормам.

Для дівчат молодого віку позитивне ставлення до власного тіла є особливо складним завданням, оскільки на цьому віковому етапі тілесна складова Я-образу перебуває під впливом одразу кількох інтенсивних чинників. По-перше, зростає значущість зовнішності в системі соціального сприйняття. По-друге, формується більш чутлива залежність між тілесним самосприйняттям і загальною самооцінкою. По-третє, посилюється вплив групових норм, медійних стандартів і соціального порівняння. По-четверте, ускладнюється внутрішня структура жіночої ідентичності, у межах якої тіло часто починає сприйматися як носій не лише індивідуальних, а й соціально очікуваних рис: привабливості, доглянутості, пластичності, сексуальності, візуальної презентабельності [20]. За таких умов навіть незначний негативний досвід оцінювання зовнішності може набувати непропорційно великого психологічного значення.

У цьому контексті соціальні танці заслуговують на особливу увагу, оскільки вони створюють специфічну форму тілесного досвіду, що принципово відрізняється як від пасивного споглядання власної зовнішності, так і від тих видів фізичної активності, де домінує утилітарне або суто спортивне ставлення до тіла. Соціальний танець передбачає присутність у русі, ритмі, взаємодії, просторовій координації, емоційному вираженні та

комунікації. Завдяки цьому тіло починає переживатися не лише як те, що «має гарно виглядати», а як те, що може відчувати, взаємодіяти, передавати стан, входити в контакт, бути джерелом радості та живої присутності [28]. Саме ця зміна способу тілесного переживання є першою і, ймовірно, найважливішою умовою формування позитивного ставлення до власного тіла.

Однією з ключових причин, через які соціальні танці можуть виконувати ресурсну функцію, є зміщення фокусу тілесного сприйняття з об'єктної позиції на суб'єктну. У повсякденному житті, особливо в умовах цифровізованого соціального середовища, молода дівчина нерідко дивиться на себе ніби очима стороннього спостерігача. Вона оцінює тіло з позиції того, як воно виглядає, як воно може бути сприйняте іншими, наскільки воно відповідає видимим культурним стандартам. Таке сприйняття сприяє об'єктивації тіла, коли внутрішній тілесний досвід поступово витісняється зовнішнім контролем [29]. У соціальному танці цей механізм послаблюється, оскільки в центрі уваги опиняється не лише форма, а й рух, не тільки вигляд, а й переживання. Дівчина не просто демонструє себе, а перебуває в процесі дії. Вона змушена відчувати ритм, рівновагу, м'язове включення, контакт із простором та іншою людиною. Унаслідок цього тіло починає усвідомлюватися як активний носій досвіду, а не тільки як візуальний об'єкт.

Не менш важливою є роль соціальних танців у формуванні досвіду успішної тілесної дії. Позитивне ставлення до тіла не може бути стійким, якщо тіло переживається виключно як носій недоліків або як постійно проблемна сфера. Для гармонізації тілесної складової Я-образу необхідно, щоб людина мала реальний досвід того, що її тіло може бути спроможним, координованим, виразним, навчуваним, гнучким і достатнім для повноцінної участі в соціально значущій діяльності. Саме такий досвід дають соціальні танці. Поступове освоєння руху, поєднання його з музикою, відчуття ритмічної узгодженості, здатність запам'ятовувати комбінації, помічати власний прогрес створюють для дівчини ситуацію тілесної компетентності.

Це надзвичайно важливо в психологічному плані, оскільки переводить сприйняття тіла з площини дефіцитарності в площину можливості [35].

У цьому сенсі соціальні танці діють не через декларативне навіювання позитивного самоставлення, а через реорганізацію досвіду. Дівчина не просто переконує себе, що її тіло «хороше», а починає переживати його як таке, що справляється, виражає, адаптується і розвивається. Така зміна є значно глибшою, ніж короткочасне підвищення настрою або ситуативне відчуття привабливості. Вона впливає на когнітивний і емоційно-оцінний компоненти тілесної складової Я-образу: змінюється уявлення про власні можливості, а разом із ним і ставлення до себе як до тілесної істоти.

Окремої уваги заслуговує вплив соціальних танців на тілесну впевненість. Для значної частини дівчат молодого віку проблема полягає не тільки в незадоволеності параметрами зовнішності, а й у невпевненості в тому, як вони виглядають у русі, як займають простір, наскільки природно поводяться в присутності інших. Саме ця невпевненість часто стає причиною скутості, сором’язливості, уникання тілесної самопрезентації, стриманості в невербальному самовираженні. Соціальні танці поступово зменшують таку напругу, оскільки пропонують безпечний формат тілесної видимості. Учасниця не лише рухається в присутності інших, а й робить це в структурованому, нормативно захищеному просторі, де рух є очікуваною формою поведінки, а не винятком. Унаслідок цього знижується страх бути поміченою, а сама тілесна присутність перестає сприйматися як загроза [40].

У сучасних дослідженнях простежується важливий висновок: танцювальні практики пов’язані зі зниженням social physique anxiety, тобто тривожності, пов’язаної з оцінюванням тіла іншими людьми, а також із підвищенням physical self-esteem [40]. Для дівчат молодого віку цей ефект має принципове значення. Коли зменшується тривога щодо того, як тіло виглядає збоку, з’являється більше простору для прийняття себе, для вільнішого включення в комунікацію, для емоційної спонтанності. Фактично соціальний танець допомагає змінити саму логіку тілесного самоконтролю:

замість постійного моніторингу «чи достатньо добре я виглядаю?» поступово формується внутрішнє відчуття «я можу бути в русі, у контакті і при цьому залишатися собою».

Ще одним важливим механізмом є позитивне соціальне підкріплення. Позитивне ставлення до тіла не формується ізольовано від міжособистісного досвіду. Навпаки, воно значною мірою залежить від того, чи мала дівчина досвід прийняття своєї тілесної присутності в групі. Якщо більшість попередніх соціальних ситуацій були пов’язані з порівнянням, критикою або мовчазним осудом, тілесне самосприйняття стає напруженим. Соціальні танці можуть змінювати цю конфігурацію, якщо в танцювальній групі присутня підтримувальна атмосфера, адекватна педагогічна позиція тренера, відсутність принизливої оцінності та можливість поступового входження в практику. У такому середовищі учасниця отримує новий досвід: її тіло не відкидається, не висміюється і не редукується до недосконалості, а включається у взаємодію як цілком прийнятний і цінний елемент спільного процесу [33].

Соціальний танець у цьому аспекті виступає своєрідним корекційним мікросередовищем. Він може компенсувати або послаблювати дію тих соціальних повідомлень, які в повсякденному житті фіксують увагу дівчини на її «невідповідності». Тут важливо наголосити, що мова не йде про повне усунення зовнішнього оцінювання як такого. Будь-яка соціальна практика певною мірою містить елемент зворотного зв’язку. Однак у соціальних танцях цей зворотний зв’язок потенційно може бути конструктивним, підтримувальним і спрямованим не на приниження, а на розвиток. Саме тому він здатний виконувати ресурсну, а не травматизувальну функцію.

Важливим є також вплив соціальних танців на емоційний стан, а через нього і на тілесне самоставлення. Негативне ставлення до власного тіла часто підтримується не лише когнітивними оцінками, а й хронічною емоційною напругою: соромом, тривогою, самозвинуваченням, розчаруванням у собі. Танцювальна практика, завдяки ритму, музичності, повторюваному руху,

емоційному залученню та ефекту групової синхронізації, сприяє зниженню внутрішнього напруження і створює умови для більш м’якого ставлення до власного тіла [28]. Коли тіло починає асоціюватися не лише з контролем, а й із задоволенням, енергією, емоційною включеністю, поступово змінюється сама емоційна тональність тілесного досвіду.

У контексті молодого віку це має особливе значення, бо в цьому періоді емоційне ставлення до тіла часто є нестійким і сильно залежить від зовнішнього контексту. Якщо дівчина отримує хоча б частково стабільний простір, де тілесний досвід пов’язаний із позитивними емоціями, це може мати довготривалий ефект для її Я-образу загалом. Інакше кажучи, танець працює не лише як форма фізичної активності, а як практика повторюваного позитивного емоційного закріплення тілесної присутності.

Разом із тим слід уникати надмірної ідеалізації соціальних танців. Їхній позитивний вплив не є автоматичним і не виникає лише внаслідок самого факту участі. Дослідження, пов’язані з образом тіла в танцювальних практиках, показують, що за певних умов танцювальне середовище може відтворювати ті самі проблеми, які існують у ширшому соціальному просторі: культ зовнішності, тиск ідеальної форми, приховану конкуренцію, посилення самоконтролю [47]. Особливо це стосується тих форматів, де акцент надмірно зміщується на видовищність, естетичну бездоганність або тілесну стандартизацію. У такому випадку танець перестає бути ресурсом і починає функціонувати як ще один майданчик порівняння.

Саме тому в науковому аналізі доцільно чітко окреслити умови, за яких соціальні танці дійсно сприяють розвитку позитивного ставлення до власного тіла у дівчат молодого віку. До таких умов належать: безпечна психологічна атмосфера, відсутність жорсткого оцінювання, орієнтація на процес і розвиток, а не лише на результат, повага до тілесної індивідуальності учасниць, підтримувальна позиція викладача, а також можливість поступового тілесного розкриття. У межах саме такої моделі соціальний танець стає простором, де тіло може не відповідати ідеалу, але залишатися

цінним; може помилятися, але не втрачати права на присутність; може бути недосконалим, але достатнім для контакту, радості й самовираження.

Професійно важливо й те, що соціальні танці сприяють розвитку не лише позитивного ставлення до зовнішності, а й більш широкого феномену тілесної суб'єктності. Дівчина починає не просто краще ставитися до свого тіла, а й більше усвідомлювати його як «своє», як таке, що належить їй не у значенні власності, а у значенні внутрішньо пережитої цілісності. Це особливо важливо в культурі, де жіноче тіло часто привласнюється зовнішнім поглядом, соціальними нормами і нормативними сценаріями привабливості. Соціальний танець, за сприятливих умов, може повертати тілесний досвід самій дівчині, тобто дозволяти їй бути не об'єктом оцінки, а суб'єктом руху, ритму, контакту й самовираження.

У прикладному вимірі результати такого аналізу є значущими для психологічної практики. Для практичного психолога соціальні танці можуть розглядатися як одна з потенційно ефективних форм психологічної підтримки дівчат із підвищеною тілесною тривожністю, нестійкою самооцінкою, труднощами тілесного самоприйняття. Для фахівців у сфері освіти вони можуть виступати як ресурс розвитку впевненості, емоційної відкритості та безпечної групової взаємодії. Для тренерів танцювальних студій це означає необхідність усвідомлювати психологічний аспект власної роботи: викладання танцю в такому разі передбачає не лише формування технічних навичок, а й відповідальність за атмосферу, у якій формується тілесний досвід учасниць.

Отже, соціальні танці можна обґрунтовано розглядати як вагомий ресурс розвитку позитивного ставлення до власного тіла у дівчат молодого віку. Їхній ресурсний потенціал виявляється в тому, що вони змінюють спосіб переживання тілесності: переводять його з площини зовнішнього оцінювання у площину внутрішнього досвіду, знижують тілесну тривожність, формують відчуття тілесної компетентності, підтримують досвід прийняття в групі, послаблюють сором і сприяють емоційній

гармонізації. За умови безпечного, підтримувального і психологічно грамотного середовища соціальні танці стають не лише формою дозвілля, а й значущим простором особистісного розвитку, у якому формується більш цілісна, стійка і позитивна тілесна складова Я-образу. Саме тому їх варто розглядати не як додатковий, а як цілком перспективний психологічний ресурс у роботі з дівчатами молодого віку, для яких проблема прийняття власного тіла нерідко є центральною в структурі самосприйняття.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ТАНЦІВ НА ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОЇ СКЛАДОВОЇ Я-ОБРАЗУ У ДІВЧАТ МОЛОДОГО ВІКУ

3.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Дослідно-експериментальна робота тривала впродовж січня-березня 2026 року. Дослідження проводилося із дотриманням етичних принципів добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих даних, попередньо проінформуванням учасниць про мету дослідження та використання результатів виключно в дослідницьких цілях.

Метою емпіричного дослідження було визначення особливості впливу занять соціальними танцями на рівень сформованості тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Відібрати та обгрунтувати психодіагностичні методики для дослідження тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

2. Емпірично дослідити рівень тілесної усвідомленості, прийняття власного тіла, тілесної самооцінки та рівень соціально-тілесної тривожності у дівчат молодого віку.

3. Провести порівняльний аналіз показників дівчат, які займаються соціальними танцями, та дівчат, які не займаються.

4. Інтерпретувати отримані результати та сформульвати практичні висновки щодо впливу соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу.

Емпіричне дослідження містило такі етапи:

1. Підготовчо-організований етап, метою якого був підбір психодіагностичних методик, визначення критеріїв для респондентів та пошук респондентів.

2. Діагностичний етап, метою якого було проведення методик (в онлайн форматі у Google Form) для дівчат молодого віку.

3. Результативний етап, метою якого було зробити обробку результатів, визначити середні показники та зробити порівняльний аналіз між групами дівчат, які займаються соціальними танцями, та тими, хто не займається.

4. Підсумковий етап, матою якого було здійснення інтерпретації отриманих результатів, формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Були відібрані такі психодіагностичні методики:

→ Багатовимірна Оцінка Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 MAIA-2 (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. Version 2) (Додаток А)

Опитувальник містить 37 тверджень, які об’єднані у вісім шкал: помічання, не-відволікання, не-турбування, регулювання уваги, емоційне усвідомлення, саморегулювання, прислуховування до тіла та довіра. Оцінювання здійснюється за 6-бальною шкалою (вд 0 — ніколи, до 5 — завжди). Респондентам пропонується визначити, як часто у повсякденному житті кожне твердження стосується їх. Обробка результатів передбачає обчислення середніх показників за кожною шкалою, де вищі значення свідчать про вищий рівень відповдного аспекту тілесної усвідомленості [5].

Опитувальник спрямований на вимірювання різних аспектів тілесної усвідомленості за допомогою самооцінювання. Інтероцепція визначається як процес, за допомогою якого нервова система відчуває, інтерпретує та інтегрує сигнали, які проходять зсередини тіла, забезпечуючи момент за миттю відображення внутрішнього ландшафту тіла на свідомому та несвідомому рівнях [18].

→ Шкала задоволеності тілом BAS-2 (Body Appreciation Scale-2) (Додаток Б)

Включає 10 тверджень, для обчислення яких використовується 5-бальна шкала Лайкерта (від 1 — ніколи, до 5 — завжди). Респонденту

пропонується прочитати запропоновані твердження та до кожного обрати той варіант відповіді, який притаманий саме вам.

Для обчислення результатів, всі відповіді респондента підсумовуються, в результаті чого виходить бал від 10 до 50. Більш високі бали свідчать про більш високий рівень позитивному прийнятті власного тіла.[20]

Інтерпретація результатів:

41-50 балів — високий рівень. Сильне прийняття власного тіла та повага до нього, незалежно від соціальних стандартів краси. Такі люди частіше піклуються про своє тіло та позитивно сприймають його зміни.

30-40 балів — середний рівень. Загалом позитивне ставлення до свог тіла, але з можливими сумнівами або невдоволенням.

20-29 балів — низький рівень. Спостерігаються труднощі у прийнятті власного тіла, невдоволенням щодо зовнішнього вигляду та сумніви у своїй фізичній привабливості.

10-19 балів — дуже низький рівень. Не задоволення власним тілом, що може впливати на самооцінку та загальне самопочуття, спостерігатися негативні думки щодо своного тіла та не бажання пріймати його таким, яким воно є.

Методика спрямована на вимірювання рівня прийняття власного тіла, поваги до нього та позитивного ставлення до власного тіла, а також здатності протистояти соціально нав’язаним стандартам зовнішності. Вона грунтується на концепції позитивним задоволенням тіла, згідно з якою позитивне ставлення до тіла є не просто відсутністю незадоволеності, а активним прийняттям, повагою та цінуванням власного тіла [19].

→ Мультимірний опитувальник ставлення до власного тіла MBSRQ-S (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire — Short) (Додаток В)

У дослідженні була використана коротка адаптована версія багатовимірного опитувальника ставлення до власного тіла, що включає 32 тверджень та базується на повній версії MBSRQ [22]. Вона була обрана для дослідження через зручність застосування, достатню інформативність та

відповідає меті дослідження. Повна методика містить 69 тверджень і призначена для забезпечення комплексної, багатовимірної оцінки людського тіла, щоб оцінити конкретні когнітивні, афективні та поведінкові компоненти, пов’язані з зовнішнім виглядом, фізичною підготовкою, здоров’ям [24].

Методика дозволяє отримати комплексну картину ставлення до власного тіла через окремі субшкали, такі як:

— Оцінка зовнішності (AE): задоволеність або незадоволеність зовнішнім виглядом.

— Орієнтація на зовнішній вигляд (AO): ступінь важливості до зовнішнього вигляду, включаючи: догляд за собою, вибір одягу.

— Задоволеність зоною тіла (BASS): вимірює задоволеність за конкретними частинами тіла (обличчя, вага, тіло).

— Заклопотаність надмірною вагою (OP): побоювання щодо надмірної ваги, включаючи застосування дієти.

— Самооцінка ваги (SCW) та розбіжність між фактичною та ідеальною вагою (AIWD): оцінка суб’єктивного сприйняття власної ваги та ступінь її відповідальності бажаному образу.

Опитування проводиться у форматі самооцінки. Респондентам надається перелік тверджень про власне тіло, ставлення до нього та свою зовнішність, після чого треба оцінити, наскільки кожне твердження відповідає про них.

→ Шкала соціально-тілесної тривожності SPAC-12 (Social Physique Anxiety Scale) (Додаток Г)

Шкала використовується для вимірювання рівня соціально-тілесної тривожності щодо фізичної зовнішності. Методика призначена для визначення ступення, в якій людина відчуває тривогу та страждання, пов’язані з сприйняттям або оцінкою її фізичного вигляду в соціальному середовищі. SPAS використовує специфічну форму соціальної тривожності, орієнтовану на образ тіла та фізичну презентацію [25].

Методика вимірює конструкцію соціальної фізичної тривоги, що визначається соціальною тривожністю, яка виникає через занепокоєння щодо оцінки тіла іншими. Шкала відображає, як і когнітивні аспекти (занепокоєння, негативні думки, очікування критики), та і афективні аспекти (почуття сором'язливості, дискомфорту та напруженості)у соціальних ситуаціях [25]. Хоча SPAS пов'язаний із загальною соціальною тривогою, він дуже специфічний, зосереджуючись вузько на тілі, фігурі та зовнішньому вигляді.

У дослідженні використовується повна версія шкали, що складажться з 12 тверджень. Респонденти оцінюють кожне твердження, наскільки воно характерне для них, за 5-бальною шкалою Лайкерта:

1— зовсім не характерно для мене

2— мало характерно для мене

3— помірно характерно для мене

4— дуже характерно для мене

5— повністю характерно для мене

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування відповідей за всіма пунктами (з урахуванням реверсивних пунктів — елементи, позначені R, оцінюються навпаки). Вищі показники свідчать про більш високий рівень соціальної тривожності.

Математично – статистичний аналіз отриманих даних полягав у кількісній обробці результатів психодіагностичних методик для визначення середніх арифметичних вибірок. Статистична обробка емпіричних результатів включила обчислення середніх арифметичних величин, що дозволило визначити загальний рівень тілесної усвідомленості, прийняття власного тіла, тілесної самооцінки та рівень соціально-тілесної тривожності у досліджеваних групах.

Здійснювався розрахунок показників описової статистика: середнього арифметичного значення (M), стандартного відхилення (SD), мінімальних і максимальних значень, що дозволило визначити загальну характеристику

досліджувальних показників тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між показниками перщої групи (дівчат, які займаються соціальними танцями) та другої групи (дівчат, які не займаються соціальними танцями) застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$. Отримані результати дали можливість визначити наявність або відсутність достовірних відмінностей між групами та зробити обгрунтовані висновки щодо впливу соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

3.2 Аналіз результатів дослідження тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку

У дослідженні взяли участь 30 респонденток, віком від 17 до 23 років, з яких 15 дівчат займаються соціальними танцями та 15 дівчат не займаються.

Перша методика “Багатовимірна Оцінка Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 (MAIA-2)” була спрямована для оцінки тілесного усвідомлення респонденток. Результати дослідження наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. – Результати за методикою “Багатовимірна Оцінка Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 (MAIA-2)”

Шкали	Займаються		НЕ займаються		
	M	SD	M	SD	p
помічання	3,59	0,81	3,02	1,10	**0,12**
не відволікання	2,45	0,89	2,55	0,94	**0,77**
не турбування	2,09	0,97	2,43	1,02	**0,37**
регулювання уваги	3,01	0,68	2,80	0,75	**0,44**
емоційне усвідомлення	3,28	0,61	3,08	1,06	**0,53**
саморегулювання	3,01	0,91	2,86	0,97	**0,67**
прослуховування тіла	2,48	0,96	2,44	1,54	**0,93**
довіра	3,97	0,81	3,39	1,17	**0,12**

Де:

M — середнє значення;

SD — стандартне відхилення;

p— рівень статистичної значущості.

Аналіз середніх значень показав, що дівчата, які займаються соціальними танцями, мають дещо вищі показники за більшістю шкал методики. За шкалою “помічання” у групі танцівниць становить 3,59 середнє значення, тоді як у групі дівчат, які не займаються танцями становить 3,02. Це невелика різниця, але вона може свідчити до більшого усвідомлення власних тілесних відчутів у дівчат, які займаються соціальними танцями. За шкалою “регулювання уваги” та “ саморегулювання” дівчата, які танцюють мають 3,01, натомість у інших 2,80 та 2,86 , що може вказувати на кращу здатність утримувати, регулювати та контролювати увагу щодо тілесних відчуттів у танцюючих дівчат. За шкалою “Емоційне усвідомлення” 3,28 проти 3,08, також на користь дівчат, які займаються соціальними танцями. Вони мають кращу усвідомленість зв’язку між тілесними відчуттями та емоційним станом. Шкала “прослуховування тіла” та “довіра”, де зовсім невелика різниця 2, 48 та 3,97 проти 2,44 та 3,39, говорить про те, що всі дівчата вміють активно прислуховуватися до власного тіла та довіряти йому.

Але, ми бачимо за шкалами “не відволікання” та “ не турбування” у дівчат, які займаються соціальними танцями, мають дещо менший показник (2,45 та 2,09), натомість у дівчат, які не займаються соціальними танцями, цей показник є трішки вищий (2,55 та 2,43). Це може вказувати, що дівчата реагують на відчуття болю чи дискомфортні тілесні відчуття у двох групах по різному.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей був застосован t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. За результатами аналізу статистично значущих відмінностей між дівчатами, які займаються соціальними танцями, та тими, хто не займається, за методикою MAIA-2 не виявлено, бо всі значення p-рівня за всіма шкалами перевищують 0,05 (від 0,12 до 0,93).

Таким чином, попри наявності вищих показників тілесної усвідомленості у дівчат, які займаються соціальними танцями, але статистично значущих відмінностей між іншими дівчатами, не виявлено. Отримані результати свідчать про загалом подібний рівень розвитку тілесного усвідомлення у досліджуваних групах.

Друга методика “Шкала задоволеності тілом BAS-2 “ спрямована для визначення позитивного прийняття власного тіла у дівчат молодого віку. Результати дослідження наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Результати за методикою “Шкала задоволеності тілом BAS-2"

	M	**SD**	**p**
Дівчата, які займаються соціальними танцями	41, 67	6,90	**0,16**
Дівчата, які НЕ займаються соціальними танцями	37, 33	9,26	

Де:

M — середнє значення;

SD — стандартне відхилення;

p— рівень статтстичної значущості.

Аналізуючи результати цієї методики, ми бачемо, що дівчата, які займаються соціальними танцями мають більше середнє значення — 41,67, який свідчить про високий рівень позитивного прийняття власного тіла. Респондентки відчувають повагу до власного тіла, незвертаючи увагу до зовнішних стандартів краси. Також, вони більше піклуються про власне тіло та позитивно сприймають його зміни.

Тоді як у групі дівчат, які не займаються соціальними танцями, середній сумарний показник становить 37,77, що означає середній рівень позитивного прийняття власного тіла. Це може вказувати на загалом позитивне ставлення до власного тіла, але маючи деякі сумніви або невдоволення. Вони можуть підтримувати своє тіло, але не завжди будуть задоволені виглядом.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей, застосували t-критерій Стьюдента, який показав, що різниці між групою дівчат, які займаються соціальним танцями, та тими, хто не займається, попри різний середній сумарний показник не є статистично значущою (p = 0,16; p >0,05).

Таким чином, за результатами проведеного дослідження не виявлено статистичних значущих відмінностей у рівні позитивного прийняття власного тіла між дівчатами, які займаються соціальними танцями, та тими, хто не має такого досвіду. Але наявність вищих показників у групі танцівниць може вказувати про позитивний вплив соціальних танців на формування підвищеного прийняття власного тіла , зовнішності , поваги до свого тіла та загалом позитивного ставлення до власного тіла.

Третя методика “Мультимірний опитувальник ставлення до власного тіла MBSRQ-S" була застосована для дослідження зокрема оцінки зовнішності, орієнтації на зовнішність, задоволеності тілом, а також ставлення до власної ваги.. Результати дослідження наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. – Результати за методикою “Мультимірний опитувальник ставлення до власного тіла MBSRQ-S"

	займаються танцями		НЕ займаються танцями		
	M	**SD**	**M**	**SD**	**p**
AE	4,06	0,66	3,80	0,92	0,39
AO	3,66	0,53	3,57	0,69	0,69
BASS	3,78	0,62	3,12	0,72	0,01
OP	2,47	1,18	3,08	1,45	0,21
SCW	2,80	0,68	3,13	0,81	0,23

Де:

M — середнє значення;

SD — стандартне відхилення;

p— рівень статтстичної значущості;

AE — оцінка зовнішності:

AO — орієнтація на зовнішній вигляд;

BASS — Задоволеність зоною тіла;

OP — Заклопотаність надмірною вагою;

SCW — Самооцінка ваги.

Аналіз отриманих даних показав, що за більшістю шкал методики між групами дівчат, які займаються соціальними танцями, та тими, які не займаються, спостерігаються певні відмінності у середніх значеннях, однак не всі з них є статистично значущими.

Зокрема, за шкалою оцінки зовнішності (AE) дівчата, які займаються соціальними танцями, мають дещо вищє середнє значення (M = 4,06) порівняно з дівчатами, які не займаються танцями (M = 3,80), що може свідчити про більш позитивне сприйняття власної зовнішності. Але, статистично значущих відмінностей за цією шкалою не виявлено (p = 0,39).

За шкалою орієнтації на зовнішність (AO) показники в обох групах є близькими: 3,66 у дівчат, які займаються танцями, та 3,57 у тих, які не займаються, що свідчить про подібний рівень уваги до власного зовнішнього вигляду.

Водночас за шкалою задоволеності тілом (BAS) встановлено статистично значущі відмінності (p = 0,01). Дівчата, які займаються соціальними танцями, мають вищий рівень задоволеності власним тілом (M = 3,78) порівняно з тими, які не займаються (M = 3,12). Це свідчить про те, що заняття соціальними танцями можуть позитивно впливати на прийняття та оцінку власного тіла.

За шкалою орієнтації на вагу (OP) виявлено, що дівчата, які не займаються танцями, мають дещо вищі показники (M = 3,08) порівняно з тими, які займаються (M = 2,47), що може свідчити про більшу занепокоєність власною вагою. Проте ці відмінності не є статистично значущими (p = 0,21).

Аналогічно, за шкалою самооцінки ваги (SCW) показники у дівчат, які не займаються танцями (M = 3,13), дещо перевищують показники дівчат, які займаються танцями (M = 2,80), що може вказувати на більш критичне ставлення до власної ваги. Однак статистично значущих відмінностей також не виявлено (p = 0,23).

Таким чином, результати дослідження за методикою MBSRQ-S свідчать про те, що заняття соціальними танцями мають позитивний вплив на рівень задоволеності тілом, що підтверджується статистично значущими відмінностями між групами. Тоді як за іншими компонентами ставлення до власного тіла (оцінка зовнішності, орієнтація на зовнішність, ставлення до ваги) не демонструють істотних відмінностей між групами.

Четверта методика “Шкала соціально-тілесної тривожності SPAC-12" була застосована для визначення рівня соціально-тілесної тривожності у дівчат, які займаються та не займаються соціальними танцями. Результати дослідження наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. – Результати за методикою “Шкала соціально-тілесної тривожності SPAC-12"

	M	**SD**	**p**
Дівчата, які займаються соціальними танцями	30,47	10,22	0,29
Дівчата, які НЕ займаються соціальними танцями	34,87	12,04	

Де:

M — середнє значення;

SD — стандартне відхилення;

p— рівень статтстичної значущості.

Згідно з отриманими результатами, у групі дівчат, які займаються соціальними танцями, середній показник соціально-тілесної тривожності становить M = 30,47 при стандартному відхиленні SD = 10,22. У групі дівчат, які не займаються соціальними танцями, середній показник є вищим — M = 34,87 при SD = 12,04.

Отримані результати свідчать про те, що дівчата, які не займаються соціальними танцями, мають вищий рівень соціально-тілесної тривожності. Це може проявлятися у більш вираженому хвилюванні щодо власної зовнішності, страху негативної оцінки з боку оточення, сором’язливості, невпевненості у власному тілі та підвищеній чутливості до думки інших

людей про їхній зовнішній вигляд. Такі дівчата можуть частіше відчувати дискомфорт у ситуаціях, де увага оточення зосереджується на зовнішності або фізичній формі, зокрема під час спілкування, публічних виступів чи перебування у компанії інших людей.

Натомість у дівчат, які займаються соціальними танцями, спостерігається нижчий рівень соціально-тілесної тривожності. Це може бути пов’язано з тим, що танцювальна діяльність сприяє формуванню кращого контакту зі своїм тілом, розвитку тілесної впевненості, прийняття власної зовнішності та підвищенню рівня самовираження. Соціальні танці передбачають постійну взаємодію з партнером та групою, що поступово знижує страх оцінювання й допомагає формувати більш позитивне ставлення до власного тіла.

Але стандартне відхилення в обох групах є достатньо високим (SD = 10,22 та SD = 12,04), що свідчить про індивідуальні відмінності між респондентками. Це означає, що навіть у межах однієї групи рівень соціально-тілесної тривожності може суттєво відрізнятися залежно від особистісних особливостей, рівня самооцінки, попереднього досвіду, особливостей сприйняття власного тіла та соціального оточення.

Статистичний аналіз показав, що отримані відмінності між групами не є статистично значущими ($p = 0,29$; $p > 0,05$). Це означає, що з наукової точки зору неможливо стверджувати про достовірний вплив занять соціальними танцями на рівень соціально-тілесної тривожності в межах даної вибірки. Виявлені відмінності можуть бути пов’язані з випадковими коливаннями результатів або недостатнім обсягом вибірки.

Таким чином, результати методики SPAS-12 дозволяють зробити висновок, що дівчата, які займаються соціальними танцями, схильні до нижчого рівня соціально-тілесної тривожності порівняно з дівчатами, які не займаються танцями. Хоча статистично значущих відмінностей між групами не було виявлено, отримані дані вказують на потенційно позитивний психологічний вплив соціальних танців на ставлення до власного тіла та емоційний комфорт у соціальному середовищі.

3.3 Порівняльний аналіз показників тілесної складової Я-образу у дівчат, які займаються соціальними танцями, та тих, хто не займається

Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження допоміг визначити особливості тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку залежно від того, чи займаються вони соціальними танцями. Для цього були проаналізовані результати за методиками, спрямованими на дослідження тілесної усвідомленості, прийняття власного тіла, ставлення до зовнішності та рівня соціально-тілесної тривожності у двох групах респонденток.

За результатами методики MAIA-2 встановлено, що дівчата, які займаються соціальними танцями, мають дещо вищі показники за більшістю шкал тілесної усвідомленості. Зокрема, за шкалами “помічання”, “регулювання уваги”, “емоційне усвідомлення”, “саморегулювання” та “довіра”. Це може свідчити про більш розвинене тілесне усвідомлення, сформовану здатність прислуховуватися до власного тіла, кращий контакт із власним тілом та розуміти взаємозв’язок між тілесними відчуттями та емоційними станами. Водночас за шкалами “не відволікання” та “не турбування” дівчата, які не займаються соціальними танцями, мають дещо вищі результати. Це може пояснюватися тим, що танцювальна діяльність передбачає підвищену увагу до тілесних відчуттів, у тому числі до втоми, напруження чи дискомфорту. Тому дівчата, які займаються танцями, можуть бути більш чутливими до змін у власному фізичному стані. Проте статистичний аналіз показав, що статистично значущих відмінностей між групами виявлено не було, оскільки всі значення p перевищували рівень статистичної значущості $p > 0,05$.

Результати за методикою BAS-2 також продемонстрували, що дівчата, які займаються соціальними танцями, мають вищий рівень позитивного прийняття власного тіла. Їхній середній показник відповідає високому рівню позитивного прийняття власного тіла, тоді як у дівчат, які не займаються танцями, виявлено середній рівень позитивного ставлення до власного тіла.

Це може свідчити про те, що соціальні танці сприяють формуванню більш позитивного тілесного образу тіла, розвитку поваги до власного тіла та підвищенню рівня самоприйняття. Проте статистично значущих відмінностей між групами за методикою BAS-2 також не було виявлено ($p = 0,16$). Наявність вищих показників у групі танцівниць може вказувати на потенційно позитивний вплив соціальних танців на розвиток позитивного ставлення до власного тіла.

Найбільш виражені відмінності результатів між групами були отримані за методикою MBSRQ-S. Саме за шкалою задоволеності зонами тіла (BASS) були виявлені статистично значущі відмінності між групами ($p = 0,01$). Дівчата, які займаються соціальними танцями, продемонстрували вищий рівень задоволеності власним тілом порівняно з дівчатами, які не займаються танцями. Це дозволяє припустити, що соціальні танці можуть позитивно впливати на сприйняття власного тіла чи зовнішності. За іншими шкалами методики статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча у дівчат, які не займаються соціальними танцями, спостерігалася більша заклопотаність власною вагою та більш критичне ставлення до неї, що може бути пов’язано з більшою залежністю від соціальних стандартів зовнішності.

Аналіз результатів методики SPAS-12 також показав, що дівчата, які займаються соціальними танцями, мають нижчий рівень соціально-тілесної тривожності. Це може бути пов’язано з тим, що соціальні танці передбачають тілесну взаємодію, відкритість, рухову активність та постійний контакт із іншими людьми, що може сприяти поступовому зниженню соціально-тілесної напруги та формуванню позитивнішого ставлення до власного тіла. Натомість, дівчата, які не займаються соціальними танцями, мають вищий рівень соціально-тілесної тривожності. Це може проявлятися у хвилюванні щодо оцінювання зовнішності іншими людьми, невпевненості у власному тілі, дискомфорті під час соціальної взаємодії та страху негативного сприйняття власної зовнішності. Але статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($p = 0,29$).

Отже, результати проведеного порівняльного аналізу свідчать про те, що дівчата, які займаються соціальними танцями, загалом демонструють більш позитивні показники тілесної складової Я-образу порівняно з дівчатами, які не займаються танцями. Тобто заняття соціальними танцями можуть виступати чинником для більш позитивного формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку.

Соціальні танці сприяють більшому розвитку тілесної усвідомленості, позитивному прийняття власного тіла, задоволеності зовнішністю та нижчий рівень соціально-тілесної тривожності.. Навіть попри те, що не всі відмінності між групами досягли статистичної значущості, загальна тенденція результатів вказує на позитивний психологічний вплив соціальних танців на тілесну сферу особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній бакалаврській роботі було здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу соціальних танців на формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз проблеми тілесної складової Я-образу, узагальнено показав, що тілесна складова Я-образу є важливою частиною самосвідомості особистості та включає тілесне усвідомлення, прийняття власного тіла, ставлення до нього, а також рівень соціально-тілесної тривожності. Формування позитивного ставлення до власного тіла сприяє адекватної самооцінки, психологічного благополуччя, емоційної стабільності, впевненості у собі та рівнем соціальної адаптації особистості. Кажучи про негативне сприйняття тіла, воно може супроводжуватися підвищеною тривожністю, невдоволенням зовнішністю, внутрішньою напругою та труднощами соціальної взаємодії.

2. Обґрунтовано психологічні особливості впливу соціальних танців на тілесну складову Я-образу у дівчат молодого віку. Виявилося, що соціальні танці є не лише формою фізичної активності, а й важливим засобом розвитку тілесної усвідомленості, емоційного самовираження, прийняття власного тіла та формування позитивного Я-образу. Соціальні танці сприяють розвитку впевненості у власному тілі, кращому розумінню тілесних сигналів, покращенню емоційного стану та зниженню рівня соціально-тілесної тривожності. Крім того, танцювальна діяльність створює умови для соціальної взаємодії, подолання сором’язливості та формування позитивного досвіду самопрезентації.

3. Емпіричне дослідження проводилося серед 30 респонденток дівчат молодого віку від 17 до 23 років, серед яких 15 респонденток займаються соціальними танцями та 15 респонденток не займаються. Для дослідження формування тілесної складової Я-образу у дівчат молодого віку, були

використані психодіагностичні методики: MAIA-2, BAS-2, MBSRQ-S та SPAS-12.

Результати методики MAIA-2 показали, що дівчата, які займаються соціальними танцями, мають дещо вищі показники за більшістю шкал тілесної усвідомленості, зокрема за шкалами помічання тілесних відчуттів, регулювання уваги, емоційного усвідомлення, саморегулювання та довіри до власного тіла. Це може свідчити про більш розвинений контакт із власним тілом та кращу здатність усвідомлювати власні тілесні й емоційні стани. За шкалами “не відволікання” та “не турбування” дівчата, які не займаються соціальними танцями, мають дещо вищі результати. Це може бути аргументовано тим, що танцювальна діяльність передбачає підвищену увагу до тілесних відчуттів, у тому числі до втоми, напруження чи дискомфорту. Тому дівчата, які займаються танцями, можуть бути більш чутливими до змін у власному фізичному стані. Але попри наявності вищих показників тілесної усвідомленості у дівчат, які займаються соціальними танцями, статистично значущих відмінностей між групами, не виявлено. Отримані результати свідчать про загалом подібний рівень розвитку тілесного усвідомлення у досліджуваних групах.

За результатами методики BAS-2 встановлено, що дівчата, які займаються соціальними танцями, мають вищий рівень позитивного прийняття власного тіла порівняно з дівчатами, які не займаються танцями. У групі танцівниць переважає високий рівень позитивного ставлення до власного тіла, що може вказувати про позитивний вплив соціальних танців на формування підвищеного прийняття власного тіла , зовнішності , поваги до свого тіла та загалом позитивного ставлення до власного тіла. Проте статистично значущих відмінностей між групами також не було виявлено.

Результати методики MBSRQ-S показали, що найбільші відмінності між групами спостерігаються за шкалою задоволеності тілом (BASS). Дівчата, які займаються соціальними танцями, мають статистично значущо вищий рівень задоволеності власним тілом порівняно з тими, хто не

займається танцями. Це може свідчати про те, що заняття соціальними танцями мають позитивний вплив на рівень задоволеності тілом. Тоді як у дівчат, які не займаються танцями, спостерігався дещо вищий рівень занепокоєності власною вагою та більш критичне ставлення до неї.

За результатами методики SPAS-12 встановлено, що дівчата, які займаються соціальними танцями, мають нижчий рівень соціально-тілесної тривожності порівняно з дівчатами, які не займаються танцями. Це може свідчити про меншу залежність від оцінки зовнішності іншими людьми, нижчий рівень сором'язливості та більшу тілесну впевненість. Однак статистично значущих відмінностей між групами не було виявлено, отримані дані вказують на потенційно позитивний психологічний вплив соціальних танців на ставлення до власного тіла та емоційний комфорт у соціальному середовищі.

4. Проведено порівняльний аналіз показників тілесної складової Я-образу у дівчат, які займаються соціальними танцями, та тих, хто не займається. Аналіз результатів показав, що дівчата, які займаються соціальними танцями, загалом демонструють більш позитивне ставлення до власного тіла, вищий рівень тілесної усвідомленості, прийняття та ставлення до власного тіла, задоволеності зовнішністю та нижчий рівень соціально-тілесної тривожності. Статистично значущі відмінності були виявлені за шкалою задоволеності тілом методики MBSRQ-S, , що підтверджує позитивний вплив соціальних танців на окремі компоненти тілесної складової Я-образу.

Отже, завдання виконано, мету досягнуто.

У перспективі подальших досліджень є розширення вибірки досліджуваних, врахування тривалості занять соціальними танцями, дослідження впливу різних напрямів танцювальної діяльності на тілесну складову Я-образу, а також розробка психологічних програм підтримки позитивного образу тіла у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко Я. О. Особливості ставлення до власного тіла у дівчаток та хлопчиків підліткового віку. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 82–95.

2. Василенко Я. О. Я-тілесне у структурі Я-концепції. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Серія «Психологія». 2013. № 46(1). С. 31–37. URL : https://surl.li/zdirhp (дата звернення: 15.03.2026).

3. Герц І. І. Танець як засіб засвоєння соціокультурного досвіду. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2021. № 2. С. 199-204.

4. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса.* Серія : «Психологічні науки». 2024. № 1(4). URL : https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16411 (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).1

5. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 39–45. URL : https://surl.li/zwemip (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6

6. Демчук О. А. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 240–243. URL : https://surl.li/ymnlik (дата звернення: 15.03.2026).

7. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 269 с.

8. Левицька І. М., Попіль М. І. Концептуальна модель образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 15. С. 218–228. URL : https://surl.lu/kbpmne (дата звернення: 15.03.2026).

9. Лугова М. С. Психологічні особливості незадоволення дівчат своїм тілом. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 139–143. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.23

10. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ : PSYLIB, 2016. 400 с.

11. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. С. 128–135, 302–309.

12. Меднікова Г., Даниленко Н. Особливості суб'єктності дівчат юнацького віку з різним ставленням до зовнішності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Серія : «Психологія». 2019. № 61. С. 95–108.

13. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ-S), коротка форма (32 питання) : матеріали з репозитарію Одес. нац. ун-ту імені І. І. Мечникова. С. 67–71. URL : https://surl.li/hqigtg

14. Остапенко О., Ляшенко О. Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2023. Вип. 21(66). С. 52–60. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41288 (дата звернення: 15.03.2026).

15. Папко А. С. Вплив соціальних мереж на формування образу тіла. 2024. URL : https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/20040 (дата звернення: 15.03.2026).

16. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. Київ : Основи, 2000. 432 с.

17. Савченко О. В. Рухова активність як чинник розвитку особистості. Київ : НПУ ім. Драгоманова, 2016. С. 72–79.

18. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.

19. Сидоренко Н. П. Психологічні ресурси творчої діяльності. Харків : ХНПУ, 2017. С. 54–60.

20. Третьякова Т. М., Плукчі В. О. Труднощі самосприйняття через образ тіла у структурі «Я-образу» у сучасних умовах. *Габітус*. 2025. Вип. 69, Т. 2. URL : https://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_2/31.pdf (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.29

21. Шкала задоволеності тілом (Body Appreciation Scale-2, BAS-2). URL : https://www.scribd.com

22. Alleva J. M., Tylka T. L. et al. Body appreciation and positive body image. *Body Image Journal*. 2015. P. 87–95.

23. Brichacek A. L., Neill J. T., Murray K., Rieger E., Watsford C. The Effectiveness of Body Image Flexibility Interventions in Youth: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Adolescent Research Review*. 2025. Vol. 10. P. 455–486. URL : https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-024-00256-w (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.1007/s40894-024-00256-w

24. Chen Y., Liu Y., Gao Y., Wu X., Mo L. The relationship between self-esteem and self-concept clarity is modulated by spontaneous activities of the dACC. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 926181. URL : https://surl.li/fcfvyv (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.926181

25. Clifford A. M., Shanahan J., O'Leary H., O'Neill D., Ni Bhriain P. Social dance for health and wellbeing in later life. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019. Vol. 37. P. 6–10. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31445367/ (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.07.006

26. Crone E. A., van Drunen L. Development of Self-Concept in Childhood and Adolescence: How Neuroscience Can Inform Theory and Vice Versa. *Human Development*. 2024. Vol. 68, № 5–6. P. 255–271. URL : https://karger.com/hde/article-abstract/68/5-6/255/909400 (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.1159/000539844

27. Czubaj N., Szymańska M., Nowak B., Grajek M. The Impact of Social Media on Body Image Perception in Young People. *Nutrients*. 2025. Vol. 17, № 9. Article 1455. URL : https://www.mdpi.com/2072-6643/17/9/1455 (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3390/nu17091455

28. Delattre B., Applewhite B., Buckman J. E. J., Harmer C. J., Murphy S. E. Social dance and movement for mental health: A narrative review. *Mental Health Science*. 2024. Vol. 2, № 2. Article e62. URL : https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mhs2.62 (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.1002/mhs2.62

29. Demaria F., Pontillo M., Di Vincenzo C., Bellantoni D., Pretelli I., Vicari S. Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1445098. URL : https://surl.li/fhizrb (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1445098

30. Feinstein J. S., Khalsa S. S., Yeh H. et al. The Elicitation of Relaxation and Interoceptive Awareness Using Floatation Therapy in Individuals With High Anxiety Sensitivity. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2018. Vol. 3(6). P. 555–562. DOI : https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2018.02.005

31. Fong Yan A., Nicholson L. L., Ward R. E. et al. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*. 2024. Vol. 54, № 5. P. 1179–1205. URL : https://surl.li/alhyci (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2

32. Gallagher S. How the Body Shapes the Mind. Oxford : Oxford University Press, 2005. 304 p.

33. Hansen P., Main C., Hartling L. Dance Intervention Affects Social Connections and Body Appreciation Among Older Adults in the Long Term Despite COVID-19 Social Isolation: A Mixed Methods Pilot Study. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 635938. URL : https://surl.li/tzyqdg (дата звернення: 15.03.2026). DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635938

34. Herbozo S. The Development and Validation of the Verbal Commentary on Physical Appearance Scale : Doctoral Dissertation. University of South Florida, 2004. P. 157–158. URL : https://surl.lt/wogour

35. Hu Y., Zeng Y., Dong H., Li H. The influence of exercise on body esteem among college students of different genders: evidence from Latin dance and aerobics. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1648594. URL : https://surl.li/wtwmil (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1648594

36. Koch S. C., Fischman D. Embodied Enquiry: Phenomenological Touchstones for Research in Arts Therapies. *Arts in Psychotherapy*. 2011.

37. Koch S. C., Riege R. F. F., Tisborn K., Biondo J., Martin L., Beelmann A. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 1806. URL : https://surl.li/vjazec (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806

38. Lakes K. D., Marvin S., Rowley J. et al. Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary Therapies in Medicine*. 2016. Vol. 26. P. 117–122. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27261991/ (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.007

39. Lang M. L., Ye Y. Beauty ideals and body positivity: a qualitative investigation of young women’s perspectives on social media content in China. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1389935. URL : https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1389935/full (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1389935

40. Liu X., Soh K. G., Lu Y. Effect of dance on social physique anxiety and physical self-esteem among adults: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1547802. URL : https://surl.li/mnikfc (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1547802

41. Lowen A. Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body. New York : Penguin Books, 1975. 352 p.

42. Mahon C., Hevey D. Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 626763. URL : https://surl.li/snuvej (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763

43. Mehling W. E. Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2). Ukrainian version (MAIA-UKR-2) / пер. укр. Ю. Волощенко. 2021. URL : https://surl.li/emzgdc (дата звернення: 15.03.2026).

44. Payne H. Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London : Routledge, 2006. 256 p.

45. Savidaki M., Demirtoka S., Rodríguez-Jiménez R. M. Re-inhabiting one's body: A pilot study on the effects of dance movement therapy on body image and alexithymia in eating disorders. *Journal of Eating Disorders*. 2020. Vol. 8. Article 22. URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7212562/ (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.1186/s40337-020-00296-4

46. Social Physique Anxiety Scale (SPAS) – Psychological Scales & Instruments Database. URL : https://scales.arabpsychology.com/social-physique-anxiety-scale-spas/

47. Staśkiewicz-Bartecka W., Kryska P., Kropornicka B. et al. Body Image Evaluation and Sociocultural Attitudes Toward One's Own Body Among Women Practicing Pole Dance. *Nutrients*. 2026. Vol. 18, № 5. Article 814. URL : https://www.mdpi.com/2072-6643/18/5/814 (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3390/nu18050814

48. Stinson M. Dance for the Body, Mind and Spirit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 1995. P. 27–31.

49. Tylka T. L. Positive body image: Development and validation of the BAS. *Body Image Journal*. 2011. P. 353–360.

50. Tylka T. L., Wood-Barcalow N. L. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*. 2015. Vol. 12. P. 53–67. DOI : https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006

51. Zanlorenci S., Gonçalves L., Moraes M. S., Santiago L. N., Pedroso M. S., Silva D. A. S. Comprehensive Scoping Review on Body Image Perceptions and Influences in Children and Adolescents. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14, № 10. P. 2716–2734. URL : https://www.mdpi.com/2254-9625/14/10/179 (дата звернення: 15.03.2026). DOI : https://doi.org/10.3390/ejihpe14100179

ДОДАТКИ

Додаток А

Багатовимірна Оцінка Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 MAIA-2 (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. Version 2)

Інструкція: Нижче ви знайдете список тверджень. Вкажіть будь ласка, як часто у повсякденному житті вас взагалі стосується кожне твердження. Оберіть від 0 до 5.

1. Коли я напружений, я помічаю, де напруга знаходиться в моєму тілі. 0 1 2 3 4 5
2. Я помічаю, коли мені некомфортно у своєму тілі. 0 1 2 3 4 5
3. Я помічаю, де в моєму тілі мені комфортно. 0 1 2 3 4 5
4. Я помічаю зміни у своєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється. 0 1 2 3 4 5
5. Я ігнорую фізичне напруження або дискомфорт, поки вони не стануть суворішими. 0 1 2 3 4 5
6. Я відволікаю себе від відчуття дискомфорту. 0 1 2 3 4 5
7. Коли я відчуваю біль або дискомфорт, я намагаюся його подолати. 0 1 2 3 4 5
8. Я намагаюся ігнорувати біль. 0 1 2 3 4 5
9. Я відштовхую почуття дискомфорту, зосереджуючись на чомусь іншому. 0 1 2 3 4 5
10. Коли я відчуваю неприємні тілесні відчуття, я займаю себе чимось іншим, тож мені не треба їх відчувати. 0 1 2 3 4 5
11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюсь.
12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-який дискомфорт. 0 1 2 3 4 5
13. Я можу помітити неприємні тілесні відчуття, не турбуючись про це. 0 1 2 3 4 5

14. Я можу зберігати спокій і не хвилюватися, коли відчуваю дискомфорт або біль. 0 1 2 3 4 5

15. Коли я відчуваю дискомфорт або біль, я не можу про це не думати. 0 1 2 3 4 5

16. Я можу звернути увагу на своє дихання, не відволікаючись на речі, що відбуваються навколо мене. 0 1 2 3 4 5

17. Я можу підтримувати усвідомлення своїх внутрішніх тілесних відчуттів навіть тоді, коли багато чого відбувається навколо мене. 0 1 2 3 4 5

18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звернути увагу на свою поставу.

19. Я можу повернути усвідомлення до свого тіла, якщо я відволікаюсь. 0 1 2 3 4 5

20. Я можу переорієнтувати свою увагу від мислення до відчуття свого тіла. 0 1 2 3 4 5

21. Я можу підтримувати усвідомлення всього свого тіла навіть тоді, коли частина мене відчуває біль або дискомфорт. 0 1 2 3 4 5

22. Я здатен свідомо зосередитися на своєму тілі в цілому. 0 1 2 3 4 5

23. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я злий. 0 1 2 3 4 5

24. Коли в моєму житті щось не так, я можу відчувати це у своєму тілі. 0 1 2 3 4 5

25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після мирного досвіду. 0 1 2 3 4 5

26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе комфортно. 0 1 2 3 4 5

27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю щастя / радість. 0 1 2 3 4 5

28. Коли я відчуваю перевантаження, я можу знайти всередині спокійне місце. 0 1 2 3 4 5

29. Коли я приношу усвідомлення своєму тілу, я відчуваю спокій.

30. Я можу використовувати своє дихання, щоб зменшити напруження. 0 1 2 3 4 5

31. Коли мене ”захоплюють думки”, я можу заспокоїти свій розум, зосередившись на своєму тілі / диханні. 0 1 2 3 4 5

32. Я прислухаюся до інформації від свого тіла про свій емоційний стан. 0 1 2 3 4 5

33. Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб дослідити, як почувається моє тіло. 0 1 2 3 4 5

34. Я прислухаюся до свого тіла, щоб отримати інформацію про те, що мені робити. 0 1 2 3 4 5

35. Я вдома у своєму тілі. 0 1 2 3 4 5

36. Я відчуваю, що моє тіло - безпечне місце. 0 1 2 3 4 5

37. Я довіряю тілесним відчуттям. 0 1 2 3 4 5

Додаток Б

Шкала задоволеності тілом BAS-2 (Body Appreciation Scale-2)

Інструкція: Прочитайте запропоновані твердження. До кожного оберіть той варіант відповіді, який притаманний саме вам.

1. Я поважаю своє тіло.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

2. Мені приємно відчувати своє тіло.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

3. Я вважаю, що моє тіло має деякі хороші якості.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

4. Я позитивно ставлюся до свого тіла.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

5. Я уважний до потреб свого тіла.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

6. Я люблю своє тіло.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

7. Я ціную різноманітні й унікальні характеристики свого тіла.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

8. Моя поведінка демонструє моє позитивне ставлення до мого тіла; наприклад, я тримаю голову високо і посміхаюся.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

9. Мені комфортно в моєму тілі.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

10. Я відчуваю себе красивою людиною, навіть якщо я відрізняюся від медіа-образів привабливих людей (наприклад, моделей, актрис/акторів).

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Завжди

Додаток В

Мультимірний опитувальник ставлення до власного тіла MBSRQ-S (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire — Short)

Інструкція: нижче наведено твердження про те, як люди можуть думати, відчувати або поводитися. Будь ласка, вкажіть, якою мірою кожне твердження підходить для Вас. Відповіді на пропоновані запитання анонімні. Для того щоб заповнити опитувальник, уважно прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки воно схоже з Вашою особистою думкою. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Відповідь має бути максимально близькою до Вашої думки. Пам'ятайте, що Ваші відповіді конфіденційні, тому постарайтеся відповідати щиро і заповнити всі пункти тесту.

Бланк питань:

1. Перед тим, як з'явитися в суспільстві, я завжди дивлюся, який я маю вигляд

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

2. Я намагаюся купувати одяг, у якому я матиму найкращий вигляд

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

3. Моє тіло сексуально привабливе

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

4. Я постійно турбуюся, що у мене надмірна вага, або, що я можу її набрати

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

5. Мені подобається, як я виглядаю

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

6. За будь-якої можливості я дивлюся в дзеркало, щоб перевірити, як я виглядаю

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

7. Перед тим, як вийти на вулицю, зазвичай я витрачаю багато часу на збори

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

8. Я дуже гостро відчуваю навіть незначні зміни у своїй вазі

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

9. Більшість людей вважає, що я привабливий / приваблива

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

10. Для мене важливо завжди добре виглядати

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

11. я користуюся небагатьма засобами для догляду за собою

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

12. мені подобається, як я виглядаю без одягу

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

13. Я почуваюся незахищеною, якщо не можу доглядати за своєю зовнішністю, як потрібно

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

14. Зазвичай я вдягаю те, що лежить під рукою, і мені неважливо, який це має вигляд

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

15. Мені подобається, як на мені сидить одяг

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

16. Мені все одно, що оточуючі думають про мою зовнішність

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

17. Я намагаюся особливо доглядати за волоссям

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

18. Мені не подобається мій зовнішній вигляд

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

19. Я фізично неприваблива

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

20. Я ніколи не замислююся про свою зовнішність

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

21. Я завжди намагаюся поліпшити свій зовнішній вигляд

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

22. Я дотримуюся дієти з метою схуднення

1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;

2, якщо Ви в основному не згодні;

3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити;

4, якщо Ви в основному згодні;

5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

23. Я намагалася скинути вагу, обмежуючи себе в їжі або дотримуючись радикальних дієт.

1. Ніколи

2. Рідко

3. іноді

4. Часто

5. Дуже часто

24. Мені здається, що в мене:

1. великий недобір у вазі

2. Недостатня вага

3. нормальна вага

4. Є зайва вага

5. Багато зайвої ваги

25. Поглянувши на мене, більшість би подумала, що в мене:

1. Великий недобір у вазі

2. Недостатня вага

3. нормальна вага

4. Є зайва вага

5. Багато зайвої ваги

26-34. вказати ступінь Вашої задоволеності або незадоволеності такими аспектами Вашого тіла:

26. Обличчя (риси обличчя, колір обличчя та стан шкіри).

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

27. Волосся (колір, густота, структура).

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

28. Нижня частина тулуба (сідниці, стегна, ноги).

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

29. Середня частина тулуба (талія, живіт).

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

30. Верхня частина тулуба (грудна клітка або груди, плечі, руки).

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

31. М'язовий тонус.

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

32. Вага.

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

33. Зріст.

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

34. Зовнішність загалом.

1 - вкрай незадоволений,

2 - більшою мірою незадоволений,

3 - більшою мірою задоволений,

4 - повністю задоволений.

Додаток Г

Шкала соціально-тілесної тривожності SPAC-12

(Social Physique Anxiety Scale)

Інструкція для респондента: Нижче наведені твердження, які стосуються ставлення людини до власної зовнішності та переживань щодо того, як її тіло сприймають інші люди. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашим відчуттям і поведінці.

Варіанти відповідей:

1 — зовсім не характерно для мене

2 — мало характерно для мене

3 — помірно характерно для мене

4 — дуже характерно для мене

5 — повністю характерно для мене

1. Я почуваюся комфортно щодо зовнішнього вигляду свого тіла або фігури. (R)
2. Я ніколи не хвилююся через те, що одяг може зробити мене надто худою або повною на вигляд. (R)
3. Хотілося б, щоб я не був / не була настільки напруженим(ою) щодо своєї фігури або зовнішності.
4. Іноді мене турбують думки про те, що інші люди негативно оцінюють мою вагу або фізичну форму.
5. Коли я дивлюся у дзеркало, я почуваюся добре щодо свого тіла або фігури. (R)
6. Непривабливі риси моєї зовнішності змушують мене нервувати у певних соціальних ситуаціях.
7. У присутності інших людей я відчуваю тривогу щодо свого тіла або фігури.
8. Я почуваюся комфортно щодо того, наскільки підтягнутим моє тіло виглядає для інших людей. (R)

9. Мені було б некомфортно знати, що інші оцінюють моє тіло або фігуру.

10. Коли справа стосується демонстрації свого тіла або фігури іншим людям, я є сором’язливою людиною.

11. Зазвичай я почуваюся спокійно, коли очевидно, що інші дивляться на моє тіло або фігуру. (R)

12. У купальнику я часто хвилююся через те, наскільки пропорційним виглядає моє тіло.

Примітка для обробки результатів: пункти з позначкою (R) є реверсивними та під час підрахунку балів оцінюються навпаки