

УДК 159.922.8-055.25:159.923.2]:17.023.34
DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-4-19>

СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я В ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Шевченко Н. Ф.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shevchenkonf.20@gmail.com*

Капустник Г. В.

*магістрант кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0004-9009-0253
annetkar@ukr.net*

Ключові слова: образ
фізичного Я, задоволеність
образом фізичного Я,
перфекціонізм, ставлення
до себе, психологічне
благополуччя, юнацький вік.

У статті представлено результати емпіричного дослідження суб'єктивних чинників задоволеності образом фізичного Я в дівчат юнацького віку. Актуальність дослідження зумовлена тим, що юнацький вік є сенситивним періодом формування образу фізичного Я, коли під впливом соціокультурних стандартів зовнішності й медіа незадоволеність тілом може спричиняти зниження самооцінки, розвиток негативних психологічних станів і ризикованої поведінки. Образ фізичного Я визначено як багатовимірне психічне утворення, що включає перцептивні, когнітивні й афективні компоненти, що пов'язані із зовнішнім виглядом і функціональними характеристиками тіла. Розглянуто поняття незадоволеності (наявність внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним образом фізичного Я) і задоволеності (гармонійний стан прийняття власної зовнішності, що характеризується збігом або незначною розбіжністю між реальним та ідеальним образом фізичного Я) образом фізичного Я. За результатами діагностики образу фізичного Я сформовано три дослідні групи, диференційовані за рівнем задоволеності образом фізичного Я. У респонденток із низьким рівнем задоволеності зовнішністю зафіксовано занижені показники самоповаги, аутосимпатії та самоставлення; при помірному рівні – середні значення; найвищі показники спостерігаються в дівчат із високою задоволеністю образом фізичного Я, що свідчить про позитивне самосприйняття й емоційне благополуччя. Для всіх груп характерне домінування внутрішніх і міжособистісних аспектів перфекціонізму над соціально приписаними. Найвищі показники самовимогливості виявлено в групі з низькою задоволеністю зовнішністю, тоді як орієнтація на інших – у групі з високою задоволеністю. Соціально приписаний перфекціонізм в усіх групах перебуває на середньому рівні. За даними дослідження психологічного благополуччя встановлено, що в групах з низьким і помірним рівнем задоволеності образом фізичного Я благополуччя відповідає середньому рівню, тоді як у III групі воно є високим, що підтверджує тісний зв'язок між задоволеністю зовнішністю та психологічним благополуччям. Результати множинного регресійного аналізу дали змогу підтвердити висунуте припущення.

SUBJECTIVE FACTORS OF SATISFACTION WITH PHYSICAL SELF-IMAGE IN ADOLESCENT GIRLS

Shevchenko N. F.

*Dr. Sc. in Psychology, Professor,
Professor at the Department of Psychology,
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shevchenkonf.20@gmail.com*

Kapustnik H. V.

*Master's Student at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0004-9009-0253
annetkap@ukr.net*

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

The article presents results of an empirical study of subjective factors of satisfaction with the physical self-image in adolescent girls. The relevance of the study is due to the fact that adolescence is a sensitive period for the formation of the image of the physical self, when, under the influence of sociocultural standards of appearance and the media, dissatisfaction with the body can lead to a decrease in self-esteem, the development of negative psychological states and risky behavior. The image of the physical self has been defined as a multidimensional mental formation that includes perceptual, cognitive and affective components associated with the appearance and functional characteristics of the body. The concepts of dissatisfaction (the presence of an internal conflict between the real and ideal image of the physical self) and satisfaction (a harmonious state of acceptance of one's own appearance, characterized by a coincidence or slight discrepancy between the real and ideal image of the physical self) with physical self-image have been considered. Based on the results of the diagnostics of the physical self-image, 3 research groups have been formed, differentiated by the level of satisfaction with the physical self-image. In respondents with a low level of satisfaction with appearance, low indicators of self-esteem, autosympathy and self-attitude have been recorded; with a moderate level – average values; the highest indicators have been observed in girls with high satisfaction with the image of the physical self, which indicates positive self-perception and emotional well-being. All groups can be characterized by the dominance of internal and interpersonal aspects of perfectionism over socially assigned ones. The highest indicators of self-demandingness have been found in the group with low satisfaction with appearance, while orientation to others – in the group with high satisfaction. Socially attributed perfectionism in all groups has been stated at an average level. According to the study of psychological well-being, it has been found that in groups with a low and moderate level of satisfaction with the image of the physical self, well-being corresponds to an average level, while in group III it is high, which confirms the close relationship between satisfaction with appearance and psychological well-being. The results of multiple regression analysis have allowed us to confirm the hypothesis.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження задоволеності образом фізичного Я в дівчат юнацького віку зумовлена все більшим

впливом соціокультурних стандартів зовнішності, які визначають уявлення про привабливість та успішність. У сучасному суспільстві фізична

краса нерідко сприймається як один із ключових чинників самореалізації, що зумовлює високий рівень вимог до власної зовнішності, особливо серед молоді.

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

Сучасні дослідження цієї проблематики визначають незадоволеність образом фізичного Я як наявність у людини негативного ставлення до власної зовнішності, що проявляється в критичних думках та емоціях. Це явище виникає через розбіжність між тим, як людина сприймає своє тіло, і її уявленням про ідеальну зовнішність (І. Андрійчук [1]; І. Левицька [2]; Р. Моляко [3]; Т. Хомуленко [4]; В. Шебанова [5]; Н. Шевченко [6]; Т. Щербак [7]). Такий внутрішній конфлікт між самооцінкою й реальним образом власного тіла може стати суттєвою перешкодою для гармонійного розвитку особистості та її психологічного благополуччя.

Аналіз наукової літератури свідчить про широкий спектр досліджень образу фізичного Я серед зарубіжних психологів (Н. Рамсі й Д. Харкорт [8]; С. Гроган [9]; Дж. Томпсон [10] та ін.). Їхня увага зосереджена переважно на вивченні причинно-наслідкових зв'язків задоволеності зовнішністю, ураховуючи культурні, соціальні, гендерні та вікові чинники, а також на аналізі психологічних наслідків незадоволеності власним тілесним образом.

У загальнопсихологічних дослідженнях образ фізичного Я розглядається як складова самосвідомості, Я-образу та Я-концепції (Р. Бернс [11], К. Роджерс [12] та ін.).

Водночас аналіз наукової літератури показав, що переважна кількість досліджень образу фізичного Я стосується осіб підліткового віку (Т. Нечитайло [13]; В. Олексюк, Г. Радчук, О. Шевченко [14]; Н. Сердюк [15]), залишаючи поза увагою інші вікові періоди. Сьогодні особливої актуальності набуває проблема адекватного сприйняття власного фізичного Я в дівчат юнацького віку, оскільки це безпосередньо впливає на їхню психологічну благополучність, рівень соціальної адаптації та подальший розвиток особистості. Дослідження цього питання не лише дасть змогу

визначити рівень задоволеності власною зовнішністю, а й сприятиме розробці профілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування позитивного ставлення до свого тіла та зміцнення психологічного здоров'я молоді.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження суб'єктивних чинників задоволеності образом фізичного Я в дівчат юнацького віку.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У сучасній психологічній науці усталеною є позиція, відповідно до якої образ тіла розглядається як багатовимірне й комплексне психічне утворення. Він включає перцептивні (сприйняття), когнітивні (установки, уявлення), афективні (емоційно-оцінні) компоненти, що пов'язані із зовнішнім виглядом і функціональними характеристиками тіла. Образ тіла є одним із первинних структурних елементів самосвідомості, на основі якого поступово вибудовується Я-концепція індивіда. Саме через ставлення до власного тіла особистість осмислює своє місце в соціумі, формує самооцінку, розвиває ціннісні орієнтації та встановлює межі між «Я» і «не-Я» [6; 8; 13].

Під незадоволеністю зовнішністю розуміється наявність внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним образом фізичного Я. Такий конфлікт постає як розбіжність між суб'єктивним сприйняттям власної зовнішності в теперішній момент часу й уявленням про бажаний або соціально схвалений зовнішній вигляд. Ступінь незадоволеності зумовлюється рівнем розходження між цими двома образами. Відповідно, задоволеність образом фізичного Я можна визначити як гармонійний стан прийняття власної зовнішності, що характеризується збігом або незначною розбіжністю між реальним та ідеальним образом фізичного Я. Такий стан передбачає позитивне або нейтральне ставлення до свого тіла, упевненість у його привабливості й відсутність значного психологічного дискомфорту, пов'язаного із зовнішністю [3; 9; 10].

Формування образу фізичного Я в процесі онтогенетичного розвитку особистості відбувається поетапно та має вікову специфіку. Образ фізичного Я є динамічним феноменом, який завжди усвідомлюється особистістю в контексті тимчасових змін і соціальних впливів [9; 14]. Юнацький вік є сенситивним періодом для формування образу фізичного Я, оскільки він тісно пов'язаний із розвитком самосвідомості, самооцінки й особистісної ідентичності. Особливої актуальності ця проблема набуває в дівчат, оскільки їхнє сприйняття власної зовнішності значною мірою формується під впливом соціокультурних стандартів, гендерних стереотипів і медіапростору [2].

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

Емпіричне дослідження проводилося на базі студії краси «Мопго». У дослідженні взяли участь 47 дівчат юнацького віку (17–19 років).

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

Психодіагностичний інструментарій становили такі методики: методика діагностики самооцінки [16]; опитувальник самоставлення [17]; багатовимірний шкала перфекціонізму (П. Х'юїтт, Г. Флетт) [18]; шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) [16].

Розглянемо результати дослідження.

У ході вивчення задоволеності образом фізичного Я застосовано шкалу «зовнішність» методики діагностики самооцінки. Для поглибленого аналізу отримані результати використані для формування трьох груп респонденток, диференційованих за рівнем задоволеності образом фізичного Я. До першої групи ввійшли дівчата з низьким рівнем задоволеності, до другої – із середнім, а до третьої – з високим рівнем. Такий поділ дав змогу здійснити порівняльний аналіз між групами й виявити закономірності у зв'язку самооцінки з іншими психологічними характеристиками. Для визначення статистично значущих відмінностей між показниками трьох груп використовувався t-критерій Стюдента.

Результати попарних порівнянь показали такі дані.

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

2. *Ідеальний образ фізичного Я.* Найвищий показник ідеального образу спостерігається в 1 групі (90,04 бала), що свідчить про орієнтацію на суттєві зміни в зовнішності. У 2 групі цей показник знижується до 83,81 бала, а в 3 групі – до

82,76 бала. Проте значення t-критерію при порівнянні між групами ($t=1,80$; $t=2,00$; $t=0,40$) не досягають рівня високої статистичної значущості, що вказує на меншу різницю в «ідеальних» уявленнях порівняно з реальними оцінками.

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

Отже, у I групі (34,04% вибірки) спостерігається явна незадоволеність зовнішністю, що зумовлена неадекватно заниженою самооцінкою реального образу фізичного Я (37,13 бала) на фоні високої самооцінки ідеального образу (90,04 бала). Така диспропорція свідчить про значний розрив між уявленням про себе в реальному фізичному вияві й ідеалізованим уявленням, що призводить до формування негативного ставлення до власної зовнішності.

Для II групи характерна адекватність у співвідношенні самооцінки реального (66,89 бала) та ідеального (83,81 бала) образів фізичного Я, що відображає збалансоване й реалістичне сприйняття себе. Така адекватність є визначальним фактором середнього, або адекватного, рівня задоволеності зовнішністю, який характеризується помірною позитивною оцінкою власного фізичного вигляду і прийняттям наявних недоліків без значного емоційного напруження.

У III групі, що характеризується високим рівнем задоволеності зовнішністю, спостерігається підвищена самооцінка реального образу фізичного Я (75,13 бала) у поєднанні з високою самооцінкою ідеального образу (82,76 бала). Така комбінація свідчить про позитивне й, можливо, ідеалізоване ставлення до власної зовнішності, що сприяє високому рівню самоприйняття й упевненості в собі. Водночас це може бути пов'язано зі зниженим рівнем критичності до власних фізичних недоліків або їх сприйняттям як незначущих.

Розглянемо результати дослідження суб'єктивних чинників задоволеності образом фізичного Я.

Відповідно до даних діагностики ставлення до себе респондентами I групи (низький рівень задоволеності образом фізичного Я) зафіксовано показники самоповаги в межах середнього рівня (7,21 бала; 44,67%). У групі з помірним (середнім) рівнем задоволеності фізичним образом Я цей

показник виявився вищим і становив 8,12 бала (58,67%). Найвищі значення самоповаги виявлено в респонденток III групи – тих, хто має високий рівень задоволеності своїм фізичним образом, де показник досяг 13,39 бала, або 93,67% за шкалою накопичених частот. Самоповага – це багатовимірною основа психологічної стабільності, що поєднує саморозуміння, віру у власні сили та здатність адекватно діяти в житті й соціумі.

За показниками шкали аутосимпатії, яка відображає спектр від дружності до ворожості щодо власного Я, тобто рівень самоприйняття або самозвинувачення, найвищі значення зафіксовані в респонденток III групи (9,14 бала; 69,67% накопичених частот). Водночас у респонденток I групи спостерігалися показники аутосимпатії в межах низького рівня – 3,42 бала, або 16% накопичених частот. Учасники II групи демонстрували середні значення аутосимпатії – 5,84 бала, що становить 37,33%.

Інтерес до власної особистості виявився досить високим у представниць усіх трьох досліджуваних груп. Так, у респонденток I групи середній показник самоінтересу становив 6,08 бала, що відповідає 71,33% накопичених частот. Учасниці II групи продемонстрували дещо вищий результат – 6,32 бала (71,33%). Найвищий рівень самоінтересу спостерігається в респонденток III групи – 7,10 бала, або 92,33%.

За результатами вимірювання за шкалою очікуваного ставлення від інших найвищі показники спостерігаються в респонденток III групи (12,22 бала; 91,33% накопичених частот), що свідчить про стійке очікування позитивного ставлення до себе з боку оточення, упевненість у доброзичливості й прийнятті з боку інших людей. Учасниці I групи продемонстрували показники в межах низького рівня – 6,27 бала (9%), що може вказувати на недостатню впевненість у позитивному сприйнятті з боку оточення, очікування критики або неприйняття, що, у свою чергу, може бути наслідком заниженої самооцінки й негативного ставлення до власного фізичного образу. У респонденток II групи показники перебувають на середньому рівні – 9,15 бала (53%).

За результатами оцінювання за шкалою глобального самоставлення в респонденток із низьким рівнем задоволеності образом фізичного Я (I група) зафіксовано середній рівень показників – 11,25 бала (38,33%). Учасниці II групи продемонстрували вищі результати – 15,11 бала (69,33%), що свідчить про більш стійке та позитивне загальне ставлення до себе. Найвищі показники глобального самоставлення виявлено в респонденток III групи – 22,01 бала, або 96%. Глобальне самоставлення являє собою узагальнене, внутрішньонедиференційоване емоційне ставлення особистості до себе.

Дослідження рівня прояву перфекціонізму показало, що за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» в представниць усіх трьох досліджуваних груп зафіксовано високі показники: I група – 82,69 бала, II група – 71,14 бала; III група – 80,21 бала. Отримані дані можуть свідчити про те, що незалежно від рівня задоволеності зовнішністю досліджувані схильні пред'являти до себе підвищені вимоги, установлювати високі стандарти особистих досягнень і постійно оцінювати й контролювати власні дії та поведінку.

За результатами дослідження за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» у представниць усіх трьох груп також зафіксовано високі показники. Так, у дівчат I групи середнє значення становить 64,13 бала; у респонденток II групи – 64,02 бала; а найвищий показник – 66,37 бала – спостерігається в представниць III групи. Імовірно, незалежно від рівня задоволеності образом фізичного Я, учасниці дослідження схильні висувати до оточуючих підвищені, а інколи й нереалістичні вимоги, очікуючи від них високих досягнень, досконалості й відповідності ідеалам.

За результатами дослідження за шкалою «соціально приписаний перфекціонізм» у всіх трьох групах респонденток виявлено показники в межах середнього рівня. У представниць I групи середнє значення становить 59,08 бала; у респонденток II групи – 58,74 бала; а у дівчат III групи – 57,95 бала. Соціально приписаний перфекціонізм відображає генералізоване переконання або стійке відчуття, що оточуючі пред'являють до особистості завищені та нереалістичні вимоги.

За допомогою методики К. Ріфф досліджено ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості.

За результатами аналізу шкали «Позитивні взаємини з іншими» в усіх групах виявлено середній рівень розвитку цього компонента (I – 67,75 бала; II – 66,59 бала; III – 66,03 бала), при цьому найвищі показники – у I групі, що свідчить про дещо кращу здатність налагоджувати гармонійні стосунки.

За результатами оцінювання за шкалою «Автономія» в усіх групах зафіксовано високі показники (I – 65,97 бала; II – 66,03 бала; III – 68,41 бала) з найвищим рівнем у III групі, що вказує на виражену самостійність і незалежність у судженнях.

За результатами дослідження за шкалою «Управління оточенням» усі групи мають показники середнього рівня (I – 67,15 бала; II – 65,89 бала; III – 64,19 бала), при цьому найвищі результати – у I групі, що свідчить про достатню здатність контролювати соціальне оточення.

За результатами оцінювання за шкалою «Особистісне зростання» в усіх групах виявлено високі показники (I – 71,31 бала; II – 71,94 бала;

III – 77,03 бала), найвищі – у III групі, що свідчить про їхню більш виражену відкритість до розвитку й самовдосконалення.

За результатами дослідження за шкалою «Мета в житті» високий рівень зафіксовано лише в респонденток III групи (77,52 бала), тоді як I та II групи продемонстрували середні значення (I – 71,93 бала; II – 77,09 бала), що вказує на чіткішу цілеспрямованість у представниць III групи.

За результатами дослідження за шкалою «Самоприйняття» високі показники виявлено лише в III групі (72,69 бала), тоді як у I та II груп результати середнього рівня (I – 68,08 бала; II – 70,37 бала), що свідчить про більш позитивне ставлення до себе в респонденток III групи.

Загальний показник за методикою психологічного благополуччя становив 413,78 бала в I групі та 412,65 – у II групі, що відповідає середньому рівню, тоді як у III групі він досягнув 425,44, що свідчить про високий рівень. Це підтверджує, що задоволення власним образом фізичного Я асоціюється з кращими показниками всіх складників благополуччя, є ресурсом внутрішньої гармонії та якості життя.

З метою перевірки висунутої гіпотези й виявлення комплексу суб'єктивних чинників, що найбільшою мірою впливають на задоволеність образом фізичного Я у дівчат юнацького віку, проведено регресійний аналіз. До початкової моделі включені три блоки незалежних змінних: компоненти ставлення до себе, показники перфекціонізму та складники психологічного благополуччя. Залежною змінною була *задоволеність образом фізичного Я*.

Результати покрокового множинного регресійного аналізу свідчать про поступове підвищення пояснювальної здатності моделі. Уже на першому етапі, коли в модель було включено лише змінну *самоприйняття*, коефіцієнт множинної кореляції становив $R = 0,324$, що відповідає $R^2 = 0,105$ (скоригований $R^2 = 0,058$). Це означає, що близько 10,5% дисперсії задоволеності образом фізичного Я пояснюється рівнем самоприйняття. Висока статистична значущість моделі ($F(1,278) = 28,451$; $p < 0,001$) підтверджує, що ця змінна є важливим предиктором у досліджуваній вибірці.

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

На третьому етапі введення показника *особистісне зростання* збільшило R до 0,405

($R^2 = 0,195$; скоригований $R^2 = 0,180$), а приріст пояснювальної здатності моделі становив додаткові 5% дисперсії (F -зміни = 16,249; $p < 0,001$). Таким чином, орієнтація на розвиток, відкритість до нового досвіду й самореалізація є важливими чинниками формування позитивного сприйняття власної зовнішності.

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

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

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

Таким чином, фінальна модель пояснює близько 42,9% дисперсії задоволеності образом фізичного Я, що є доволі високим показником для досліджень у галузі психології особистості. Найбільш вагомими предикторами стали самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, самоповага, самоінтерес і перфекціонізм, орієнтований на себе. Це підтверджує, що позитивне ставлення до себе, наявність життєвої мети й орієнтація на особистий розвиток у поєднанні з певною часткою самовимогливості формують основу психологічних механізмів задоволеності образом фізичного Я в дівчат юнацького віку.

Висновки і перспективи подальших розробок у напрямку дослідження. У статті представлено результати емпіричного дослідження суб'єктивних чинників задоволеності образом фізичного Я в дівчат юнацького віку. Образ фізичного Я визначено як багатовимірне психічне утворення, що включає перцептивні, когнітивні й афективні компоненти, пов'язані із зовнішнім виглядом і функціональними харак-

теристиками тіла. Розглянуто поняття незадоволеності (наявність внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним образом фізичного Я) і задоволеності (гармонійний стан прийняття власної зовнішності, що характеризується збігом або незначною розбіжністю між реальним та ідеальним образом фізичного Я) образом фізичного Я. Результати діагностики образу фізичного Я дали змогу сформулювати 3 дослідні групи, диференційовані за рівнем задоволеності образом фізичного Я. У респонденток із низьким рівнем задоволеності зовнішністю зафіксовано занижені показники самоповаги, аутосимпатії та самоставлення; при помірному рівні – середні значення; найвищі показники спостерігаються в дівчат із високою задоволеністю образом фізичного Я, що свідчить про позитивне самосприйняття й емоційне благополуччя. Для всіх груп характерне домінування внутрішніх і міжособистісних аспектів перфекціонізму над соціально приписаними. Найвищі показники самовимогливості виявлено в групі

з низькою задоволеністю зовнішністю, тоді як орієнтація на інших – у групі з високою задоволеністю. Соціально приписаний перфекціонізм у всіх групах перебуває на середньому рівні. За даними дослідження психологічного благополуччя встановлено, що в групах з низьким і помірним рівнем задоволеності образом фізичного Я, благополуччя відповідає середньому рівню, тоді як у III групі воно є високим, що підтверджує тісний зв'язок між задоволеністю зовнішністю й психологічним благополуччям. Результати множинного регресійного аналізу дали змогу підтвердити висунуте припущення.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо розроблення й упровадження комплексної тренінгової програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток позитивного ставлення до себе, підвищення рівня психологічного благополуччя, формування адекватних стандартів та очікувань, а також гармонізацію перфекціоністських тенденцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук І. П. Психологічні особливості образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості. *Габітус*. 2023. № 53. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.15>.
2. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку : дис. ... доктора філософії: 053 «Психологія» / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 269 с.
3. Моляко Р. В. Образ фізичного Я : становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006. 23 с.
4. Хомуленко Т. Б., Крамчекова В. Методика проєктивної діагностики тілесного Я. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 2. С. 39–45.
5. Шебанова В. І., Шебанова С. Г. Феноменологічна специфіка внутрішньої тілесності. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. № 8. С. 338–343.
6. Шевченко Н. Ф. Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 4(23). С. 92–99. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-4-12>.
7. Щербак Т. І. Психологічні особливості образу фізичного Я у осіб із розладами харчової поведінки. *Інсайт*. 2019. № 2. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-15>.
8. Rumsey N., Harcourt D. (Eds.). The Oxford handbook of the psychology of appearance. *Oxford University Press*. 2012. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199580521.001.0001>.
9. Grogan S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (4th Edition). 2021. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>.
10. Thompson J. K. Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment. American Psychological Association, 1999.
11. Burns R. B. The self-concept Theory, measurement, development and behavior. London and New York Longman, 1979.
12. Роджерс К. Р. Становлення особистості. Погляд на психотерапію / пер. з англ. В. Горбатько. Київ : КСД, 2023. 608 с.
13. Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
14. Олексюк В., Радчук Г., Шевченко О. Формування образу фізичного я в контексті становлення цілісної особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1(73). С. 195–202. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-195-202>.
15. Сердюк Н. Чинники становлення фізичного «образу я» у підлітковому віці. *Науковий вісник мну імені В. О. Сухомлинського*. 2017. № 1 (17). С. 169–172.

16. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник І. М. Періг. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.
17. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : методичний посібник / О. С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
18. Целюк Т. Л. Опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта: процес і результати адаптації. *Психологія особистості*. 2017. № 1. С. 150–156. <https://doi.org/10.15330/ps.8.1.150-156>.

REFERENCES

1. Andriichuk, I. P. (2023). Psykholohichni osoblyvosti obrazu fizychnoho «Ia» zhinochy serednoi zrilosti [Psychological features of the physical “I” image in middle-aged women]. *Habitus*, (53). <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.15> [in Ukrainian].
2. Levitska, I. M. (2021). Psykholohichni osoblyvosti vplyvu obrazu fizychnoho Ia na samostavleniia divchat rannoho iunatskoho viku [Psychological features of the influence of physical self-image on self-esteem of early adolescent girls]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
3. Moliako, R. V. (2006). Obraz fizychnoho Ia: stanovlennia ta deformatsii u patsiyentiv z kosmetychnymy vadamy [Physical self-image: Formation and deformation in patients with cosmetic defects]. *Doctor's thesis abstract*. Kyiv [in Ukrainian].
4. Khomulenko, T. B., & Kramchekova, V. (2016). Metodyka proiektivnoi diiahnostyky tilesnoho Ia [Projective diagnostic methodology of bodily self]. *Naukovyi visnyk KDU – Scientific Bulletin of KhSU. Seriya «Psykholohichni nauky»*, (2), 39–45 [in Ukrainian].
5. Shebanova, V. I., & Shebanova, S. H. (2012). Fenomenolohichna spetsyfika vnutrishnoi tilesnosti [Phenomenological specificity of internal corporeality]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity – Bulletin of Postgraduate Education*, (8), 338–343 [in Ukrainian].
6. Shevchenko, N. F. (2021). Osobystisni umovy zadovolenosti obrazom fizychnoho Ia u zhinok rannoho dorosloho viku [Personal conditions of satisfaction with physical self-image in early adult women]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, 4(23), 92–99. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-4-12> [in Ukrainian].
7. Shcherbak, T. I. (2019). Psykholohichni osoblyvosti obrazu fizychnoho Ia u osib iz rozladamy kharchovoi povedinky [Psychological features of physical self-image in individuals with eating disorders]. *Insight*, (2). <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-15> [in Ukrainian].
8. Rumsey, N., & Harcourt, D. (Eds.). (2012). *The Oxford handbook of the psychology of appearance*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199580521.001.0001>.
9. Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (4th ed.). <https://doi.org/10.4324/9781003100041>.
10. Thompson, J. K. (1999). *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*. American Psychological Association.
11. Burns, R. B. (1979). *The self-concept: Theory, measurement, development, and behavior*. London & New York: Longman.
12. Rodzhers, K. R. (2023). Stanovlennia osobystosti. Pohliad na psykhoterapiiu [The becoming of the personality: A view on psychotherapy] (V. Horbatko, Trans.). Kyiv: KSD [in Ukrainian].
13. Nechytailo, T. A. (2010). Henezyz obrazu fizychnoho Ia u pidlitkovomu vitsi [Genesis of physical self-image in adolescence]. *Doctor's thesis abstract*. Kyiv [in Ukrainian].
14. Oleksiuk, V., Radchuk, H., & Shevchenko, O. (2024). Formuvannia obrazu fizychnoho Ia v konteksti stanovlennia tsilisnoi osobystosti [Formation of physical self-image in the context of holistic personality development]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of the University «KROK»*, 1(73), 195–202. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-195-202> [in Ukrainian].
15. Serdiuk, N. (2017). Chynnyky stanovlennia fizychnoho “obrazu Ia” u pidlitkovomu vitsi [Factors of formation of physical self-image in adolescence]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskogo – Scientific Bulletin of the V. O. Sukhomlynskyi State University*, 1(17), 169–172 [in Ukrainian].
16. Perih, I. M. (2017). *Praktykum z psykholohii: psykodiagnostychni metodyky dlia samopiznannia* [Psychology practicum: Psychodiagnostic methods for self-knowledge]. Ternopil: SMP «Taip» [in Ukrainian].
17. Kolesnichenko, O. S., et al. (2020). *Prykladna psykodiagnostyka v Natsionalnii hvardii Ukrainy: metod. posib.* [Applied psychodiagnosics in the National Guard of Ukraine: Methodical manual] (I. I. Prykhodko, Ed.). Kharkiv: NANGU [in Ukrainian].

18. Tseliuk, T. L. (2017). Opytuvalnyk «Bahatovymirna shkala perfektsionizmu» P. Hevytta ta H. Fletta: protses i rezultaty adaptatsii [Multidimensional perfectionism scale by P. Hewitt and G. Flett: Process and adaptation results]. *Psykhologhiia osobystosti – Psychology of Personality*, (1), 150–156. <https://doi.org/10.15330/ps.8.1.150-156> [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 18.09.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 16.10.2025
Дата публікації: 28.11.2025