

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра диференціальної і спеціальної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Тривожність та задоволеність власним тілом»

«Anxiety and satisfaction with one's own body»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Кур'янова Маргарита Андріївна

Керівник: к.психол.н., ст. викл. Акоп'ян А.Б.

Рецензент: доцент, к.психол.н. Данілова О. В.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ 2024р.

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № ____ від _____ 2024 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувачка кафедри

Голова ДЕК

Родіна Н. В.

Кононенко О.І.

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ВЛАСНИМ ТІЛОМ ТА ТРИВОЖНОСТІ	7
1.1. Психологічні аспекти задоволеності власним тілом	7
1.2. Тривожність: поняття, види та механізми	11
1.3. Культурні та медійні впливи на образ тіла	16
Висновки до 1 розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ВЛАСНИМ ТІЛОМ	24
2.1 Процедура та методики проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та задоволеності власним тілом	24
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та задоволеності власним тілом	30
Висновки до 2 розділу	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

У сучасному світі питання задоволеності власним тілом та виникнення тривожності стає все більш актуальним і важливим, особливо у контексті розвитку суспільства та поширення соціальних медіа. Стандарти краси, що накладаються суспільством, та постійний потік ідеалізованих зображень у медіа змушують людей постійно порівнювати себе з ідеалами та відчувати недоліки в своєму зовнішньому вигляді. Це веде до появи стресу, тривоги та погіршення самопочуття.

З іншого боку, в останні роки спостерігається зростання рівня тривожності в суспільстві, що стає причиною серйозних психологічних та психосоматичних проблем. Високий рівень тривожності може впливати на сприйняття власного тіла, спричиняючи відчуття незадоволеності, негативного самопочуття та низької самооцінки. Такі емоційні стани можуть ускладнювати повсякденне функціонування людини та її соціальну адаптацію.

Наукова література останніх років докладно досліджує проблеми задоволеності власним тілом та тривожності. Згідно з оглядовими дослідженнями таких авторів, як Томас Кеш, Сара Гроган, Крістін К. Дюран, Рене Енгельн, Ніна Смолак і Лінда М. Смолак, визначається, що впевненість у власному тілі та його задоволеність є важливими аспектами психологічного благополуччя.

Томас Кеш, провідний дослідник в галузі психології задоволеності власним тілом, систематично досліджує вплив самосвідомості на психічне здоров'я та емоційний стан особистості. Він вважає, що задоволеність власним тілом є ключовим елементом психічного благополуччя та самооцінки. Кеш підкреслює важливість розуміння культурних стандартів краси та їх впливу на сприйняття власного тіла. Його роботи допомагають розкрити складні взаємозв'язки між самосвідомістю, емоційним станом та

психічним здоров'ям.

Сара Гроган-дослідниця, яка активно досліджує проблему впливу культурних стандартів краси на самопочуття та задоволеність власним тілом у жінок. Вона вивчає, як культурні стандарти краси та медіа впливають на сприйняття власного тіла та рівень задоволеності ним. Гроган проаналізувала, які фактори спричиняють незадоволеність власним тілом у різних груп населення, і розглядає стратегії, які можна використовувати для подолання цієї незадоволеності.

Крістін К. Дюран - Займається дослідженнями впливу соціальних медіа на самооцінку та задоволеність власним тілом. Її роботи досліджують, як експозиція ідеалізованих образів у соціальних мережах може впливати на розвиток негативного сприйняття власного тіла та почуття незадоволеності серед користувачів.

Рене Енгельн - Вона досліджує, як культурна одержимість зовнішністю негативно впливає на жінок і дівчат, сприяючи розвитку тривожності, депресії та незадоволення власним тілом.

Ніна Смолак і Лінда М. Смолак - Розробили значні дослідження в області самооцінки, образу тіла та розладів харчової поведінки, особливо серед молодих людей та підлітків. Їх роботи включають аналіз впливу культурних та сімейних факторів на розвиток тривожності та проблеми з образом тіла.

Також це питання досліджували українські науковці, як С. Л. Рубінштейн, Олександра Хлівна, Віталія Шебанова, Ліана Онуфрієва, Т. Ю. Гущина та інші.

Олександра Хлівна, кандидат психологічних наук зі Східноєвропейського університету ім. Лесі Українки. Вона проводить дослідження у сфері психології тілесності та впливу цього аспекту на особистісне та професійне самовизначення психологів .

Віталія Шебанова - доктор психологічних наук, професор кафедри

практичної психології Херсонського державного університету. Шебанова проводить дослідження, спрямовані на розуміння самосприйняття тіла серед жінок, зокрема тих, хто має зайву вагу.

Ліана Онуфрієва - кандидат психологічних наук, доцент та завідувач кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Її роботи можуть допомогти у розумінні питань, пов'язаних із самосприйняттям та самооцінкою.

Однак, не зважаючи на значний обсяг наявних досліджень, деякі аспекти цієї проблеми залишаються недостатньо вивченими, зокрема, зв'язок між задоволеністю власним тілом та рівнем тривожності у молодих жінок.

Мета дослідження: Виявити зв'язок між задоволеністю власним тілом та виникненням тривожності.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності власним тілом та тривожності.
2. Емпірично виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю молодих жінок власним тілом.
3. Провести аналіз отриманих результатів та зробити висновки.

Об'єктом дослідження виступає тілесність як складова Я-образу жінки.

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок задоволеності власною тілесністю та тривоги у молодих жінок.

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань здійснювалися за допомогою використання теоретичних та емпіричних методів. Серед теоретичних можна виокремити: вивчення літератури, аналіз, синтез, класифікація, конкретизація та узагальнення теоретичних даних наукових досягнень психологічної науки з обраної теми;

Серед емпіричних методів я використала: опитування та анкетування, розрахунки та вимірювання, опис та методики: діагностика рівня прояву

тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакидзе), Опитувальник образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи); шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (О.А. Скугаревський).

Організація і база проведення емпіричної роботи: Дослідженням було охоплено 94 респондентки, дівчата та молоді жінки віком від 18 – 30 років

Практичне значення роботи: Практичне значення даного дослідження полягає у виявленні та аналізі взаємозв'язків між тривожністю та задоволеністю власним тілом серед молодих жінок, що дозволяє розробити ефективні програми психологічної підтримки та втручання. Отримані результати можуть бути використані фахівцями у сфері психологічного здоров'я для створення цільових терапевтичних підходів, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення задоволеності власним тілом. Дослідження також надає цінну інформацію для освітніх та профілактичних заходів, що можуть бути впроваджені у навчальних закладах та громадських організаціях для підтримки психологічного здоров'я та покращення самосприйняття серед різних вікових груп.

Апробація роботи: Результати дослідження перевірялися, коректувалися й уточнювалися в процесі експериментальної роботи та доповідалися на науково-практичній конференції 80-а звітній студентській науковій конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, Секція психології та соціальної роботи, Підсекція "диференціальна та спеціальна психологія", тема доповіді: "Тривожність та задоволеність власним тілом".

Структура роботи: Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, загальних висновків та списку джерел, в кількості 41. Робота містить 18 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 57 сторінках, загалом 61 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ВЛАСНИМ ТІЛОМ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Психологічні аспекти задоволеності власним тілом

Ймовірно, майже кожна жінка хоч раз бажала змінити свій вигляд або певні риси тіла: вага, зріст або форма очей. У такому випадку звісно ми прагнемо покращити параметри своєї фігури, кольору волосся або шкіри, до чогось в собі просто звикаємо. Незважаючи на бажання змінити себе, воно не завжди стає причиною глибоких змін у житті або самооцінці. Виявлення невдоволення своєю фігурою може спонукати до позитивних змін, як-от фізичні вправи або особистий догляд, але іноді це може призвести до незадоволення та психологічних проблем через неможливість досягти змін.

Задоволеність власним тілом відображає загальне ставлення до тіла, його вигляду та функцій, та залежить від особистих та культурних стандартів. Переживання зовнішності може сприйматися як соціальна невпевненість. Водночас, сприйняття та оцінка зовнішності впливають на самооцінку та емоційний стан, вказуючи на тісний зв'язок між тілесним сприйняттям та психічним здоров'ям.

Сприйняття власного тіла охоплює глибокий психологічний вимір, що включає у себе комплексну оцінку індивідом своєї фізичної появи, можливостей та здібностей, а також міру, в якій це сприйняття відповідає особистим переконанням та культурним нормам краси. Воно відображає не лише візуальний вигляд тіла, але й взаємозв'язок цього вигляду з внутрішніми очікуваннями, цінностями та соціокультурними стандартами, що формують загальне ставлення до себе, своєї унікальності та ідентичності.

Різноманітні теоретичні аналізи вказують на багатозначність понять "тіло" та "тілесність". Більшість визначень підкреслюють зв'язок між

фізичним і духовним елементами людини, виражаючи дуалізм між тілом і душею, зокрема через поняття "образ тіла", "концепція тіла", "тілесне Я" та "внутрішнє тіло". Ця різноманітність поглядів виникає через можливість дослідження тілесності з двох точок зору: з позиції суб'єкта, де "тілесне Я" реалізується і виражає своє ставлення до світу через фізичне проявлення, і з об'єктивної сторони, як психічне вираження тіла, сформоване через особистий сенсорний досвід. Тілесність стає результатом єдності трьох складових людської природи: фізичного організму, психіки та соціального взаємодії. Таким чином, тіло, що стало частиною соціального контексту, перестає бути лише фізичним об'єктом і отримує соціальний вимір [1].

За допомогою власної тілесної ідентичності особа виступає як окрема сутність у масштабній системі світу, забезпечуючи можливість уникнення злиття з цією системою і водночас сприймаючи себе як незалежну одиницю – існуючу в середовищі існування. Фізична індивідуальність у її унікальних проявах відіграє ключову роль та стає передумовою для розвитку суспільства. Як складний соціально-психологічний аспект, вона охоплює багато атрибутів, серед яких соціальний вимір виступає як основний. Відповідно до думок філософа та політолога А. Панарина, в контексті постмодерністської епохи, людська фізичність стає визначальною для престижу особи в суспільстві завдяки зростанню обсягів послугового сектору і нарощуванню кількості професійних конструкторів зовнішності (наприклад, пластичних хірургів і стилістів). Вона переважає над унікальністю особистості та її походженням. В мануфактурі "привілейованої фізичності" реалізуються ідеї її "природності", якими займається ціла низка соціально-економічних утворень та організацій. В сучасному контексті "тіло" перетворилося на потужний символ вищої споживацької культури [9, с 40-44].

Вчені розглядають відчуття задоволення або незадоволення власним зовнішнім виглядом як довготривале, усталене емоційне ставлення до своєї

зовнішності. Це розуміння вказує на те, що занепокоєння зовнішністю може бути розглянуто як особливий вид соціальної тривожності, викликаній постійною увагою до сприйняття власного образу та переживаннями щодо можливої негативної оцінки з боку інших. Однак, незважаючи на зв'язок між цими емоційними станами, задоволеність та незадоволеність зовнішнім виглядом розглядаються як відносно незалежні феномени, які можуть існувати окремо один від одного. Це вказує на складність взаємозв'язків між особистісним самовідчуттям, культурними нормами та соціальними очікуваннями, що формують наше сприйняття власної зовнішності [15].

Питання задоволеності власним тілом тісно пов'язане із концепцією тілесного образу, яка є багатогранною та включає елементи, як-от тілесне сприйняття, тілесне уявлення та афективне ставлення до тіла. Дослідження у цій галузі часто використовують теорію самосхеми, яка допомагає зрозуміти, як особи класифікують та інтерпретують інформацію про своє тіло у відповідності до власних уявлень та досвіду.

"Тілесна зовнішність" є важливим аспектом, що провокує у людини різноманітні емоційні та розумові відгуки. Це включає формування певних стереотипів, уявлень та суджень щодо власного зовнішнього вигляду, що впливає на концепцію власного тіла. Ці переконання та оцінки можуть бути глибоко закорінені в особистісних переживаннях та культурних нормах, визначаючи, як людина відчуває та сприймає своє тіло. Вони можуть суттєво впливати на самооцінку, самоповагу та загальне психічне благополуччя, відображаючи комплексні взаємозв'язки між фізичною ідентичністю, особистими переживаннями та соціальними очікуваннями [4].

Перехід від індивідуальних самооцінок до більш глобальної, цілісної оцінки себе (зміна основ оцінювання) сприяє розвитку повноцінного особистісного ставлення до себе, яке стає відносно незалежним від чужих думок, оцінок оточення, особистих досягнень чи провалів, а також різних обставин. Цей процес сприяє утвердженню власної ідентичності та

самостійності, дозволяє особі краще розуміти та приймати себе, що є ключовим для психологічного добробуту та внутрішньої гармонії. Це також забезпечує міцну основу для стійкості перед соціальним тиском і моделями поведінки, дозволяючи індивіду виробляти власні цінності та критерії оцінки [6].

Когнітивно-поведінкова теорія зосереджується на тому, як наші думки та переконання впливають на наше відчуття власного тіла та поведінку. Ця теорія стверджує, що негативні думки про власне тіло можуть призвести до деструктивних поведінкових моделей [12]. Серед них:

1) Виникнення розладів харчової поведінки, що охоплюють анорексію, булімію та переїдання.

2) Спроби досягти ідеального образу через екстремальні та шкідливі методи, включаючи строгі дієти, надмірні фізичні навантаження, використання стероїдів чи піддавання себе ризикованим пластичним операціям, що підриває фізичне здоров'я.

3) Зниження якості емоційного життя, включаючи почуття невдоволеності собою та зниження самооцінки.

4) Підвищення ризику розвитку депресії та тривожних розладів, що може ескалувати до думок про самогубство або спроби самогубства.

5) Виявлення як прогностичного фактора для майбутніх епізодів депресії та невпевненість, а також суїцидальних нахилів.

Додатково до цих наслідків, незадоволеність власним тілом може також спричинити соціальну ізоляцію, оскільки особи можуть відчувати сором або невпевненість у собі, уникаючи соціальних контактів та активностей. Також це може негативно вплинути на професійні досягнення та особисті відносини, оскільки впливає на здатність особи ефективно спілкуватися та створювати значущі зв'язки з іншими людьми.

В контексті психологічних аспектів задоволеності власним тілом варто зазначити, що індивідуальні стратегії справляння зі стресом і емоційним

дискомфортом, пов'язаним з тілесним сприйняттям, грають важливу роль. Психологи звертають увагу на значення ресурсів, таких як підтримка з боку близьких, позитивне спілкування у спільнотах і групах підтримки, а також професійна допомога у вигляді консультування або терапії [11].

Таким чином, психологічні аспекти задоволеності власним тілом включають складний комплекс взаємозв'язків між фізичним самосприйняттям, емоційним станом та соціокультурними впливами. Незадоволеність власним тілом часто виникає під впливом соціальних стандартів краси та ідеалізованих образів у медіа, що сприяє розвитку тривожності, депресії та інших психологічних розладів. Цей стан може посилюватися в умовах постійного порівняння себе з іншими та прагнення до відповідності ідеальним стандартам. Позитивне самосприйняття, навпаки, сприяє високій самооцінці, психологічному благополуччю та емоційній стабільності. Підвищення задоволеності власним тілом вимагає врахування індивідуальних особливостей, створення підтримуючого соціального оточення, яке б сприяло формуванню позитивного самосприйняття, та забезпечення доступу до ресурсів, що допомагають розвивати здорові стратегії самопідтримки.

1.2. Тривожність: поняття, види та механізми

Тема причин тривожності залишається актуальною. Сучасні дослідження схилиються до думки, що тривожність зумовлена як вродженими характеристиками, так і впливом соціальних та особистісних чинників. У дитинстві значну роль у формуванні тривожності відіграють відносини з батьками, тоді як у дорослому житті до першого плану виходять внутрішні конфлікти, часто пов'язані з самооцінкою.

Термін "тривожність" часто уживається як аналогічний до "страху" та описує емоційний стан, пов'язаний із негативними думками, відчуттям

напруги та тривоги, вказуючи на підвищену активність нервової системи.

Тривожність може розглядатися як захисний механізм організму, що активізується у відповідь на стресові події. Це стан, який характеризується почуттям страху, невизначеності, або інтуїтивним передбаченням небажаних випадків, супроводжуючись внутрішнім емоційним незадоволенням [14].

Сучасні суспільні зміни, такі як економічні коливання, кризи, пандемії, і війни, породжують індивідуальні психологічні реакції, що можуть негативно впливати на психічне здоров'я. Ці події можуть викликати стрес, емоційні порушення та тривожність, що підкреслює важливість дослідження феномену тривожності. Однак, помірний рівень тривожності може сприяти адаптації та розвитку особистості, тоді як високий рівень може ускладнити самопізнання та соціалізацію.

Зигмунд Фрейд був одним з перших, хто дослідив тривожність, пропонуючи різні теорії протягом своєї кар'єри. Спочатку він не розрізняв тривожність, викликану реальною загрозою, від суб'єктивного почуття тривожності, але зосереджувався на її емоційному та фізіологічному аспектах. Згодом Фрейд уточнив, що тривожність може вказувати на внутрішні конфлікти та слугувати сигналом про потенційну загрозу від пригнічених бажань, а також розрізняв тривожність та страх на основі їх джерел.

Фрейд розрізняв три види тривожності:

- 1) об'єктивну – на небезпеку в зовнішньому світі;
- 2) невротичну – на небезпеку не обумовлену і не відому;
- 3) моральну – тривожність сумління.

Він вважав, що тривожність виникає через конфлікт між природними бажаннями та суспільними обмеженнями, коли люди пригнічують свої базові інстинкти. Життєва драма починається з народження і триває весь час, а вихід з цього стану можлива у перенаправленні енергії на продуктивні і творчі справи, що допомагає зменшити тривожність.

Альфред Адлер у своєму підході до психології особистості вважав тривожність ознакою емоційних розладів, пов'язаних з вибором неефективного життєвого шляху, що часто бере свій початок у дитинстві через фізичні або емоційні труднощі [5]. Він розглядав невроз як наслідок виховання, що включає надмірну опіку або відкидання, спричиняючи глибоке почуття небезпеки та невпевненості у дитини, що веде до розвитку захисних механізмів для компенсації почуття меншовартості.

В теоріях засновників психології, тривожність вважається індикатором психологічних проблем, які можуть виникати через несприятливе оточення або травми в дитинстві. Вона також вивчається як чинник, що сприяє розвитку неврозів, де її поява обумовлена внутрішніми конфліктами та недоліками як в об'єктивних, так і в суб'єктивних засобах досягнення цілей.

Карен Хорні вважала, що в основі особистості лежить несвідоме відчуття тривоги, яке вона називала базальною тривожністю. Це почуття пов'язане зі страхом самотності та безпорадності у дитини, яка відчуває потенційну небезпеку світу навколо. Вона ідентифікувала як забагато уваги, так і відчуженість від батьків, гострі сімейні ситуації та дискримінацію як причини розвитку тривоги у дітей, виділяючи при цьому два типи тривожності:

1. Фізіологічна (пов'язана з прагнення задовольнити свої нагальні потреби, а саме в їжі, комфорті, питті та інші).
2. Психологічна (складний процес, пов'язаний з розвитком адекватного «образу Я»).

Карен Хорні висловлювала думку, що люди реагують на тривожність, спричинену страхом бути неприйнятими або нелюбимими, відмовляючись від своїх справжніх емоцій та розробляючи оборонні тактики.

Тривожність поділяється на дві ключові категорії. Перша, ситуативна, виникає через конкретні події, що логічно збурюють спокій. Цей тип є типовою реакцією на можливі труднощі. Другий тип, особистісна

тривожність, виступає як характерна риса індивіда, що виявляє себе як постійна готовність до переживання страху в різноманітних ситуаціях, навіть у тих, що зазвичай не мають бути стресовими. Така тривожність може сигналізувати про проблеми у розвитку особистості і спричиняти за собою негативні наслідки, включаючи ризик розвитку неврозів [17].

Тривожність часто виражається через неконтрольовані, нав'язливі думки, які відбивають глибокі психологічні порушення. Люди можуть відчувати дискомфорт, роздратування і неможливість розслабитися, що ускладнює процес засинання через страхи та побоювання. Фізичні симптоми, як прискорене серцебиття та зміни температури тіла, також типові. Важливим є пошук підтримки, а заняття улюбленою справою може принести полегшення. Дослідження вказують на зв'язок тривожності з мозковими функціями, що контролюють страх, підкреслюючи потенціал терапевтичного впливу на ці області для зменшення тривожності [8].

Значним фактором у розвитку тривожності є взаємозв'язок між задоволеністю власним тілом та самооцінкою. Невдоволення власним зовнішнім виглядом може посилити тривожні симптоми.

Тривожність та незадоволеність власним тілом часто взаємопов'язані через внутрішні конфлікти та низьку самооцінку, що виникають незалежно від зовнішнього тиску. Це може призводити до відчуття невпевненості та самокритики, посилюючи тривожність. У жінок це часто впливає на соціальне життя, обмежуючи їхню здатність вступати в нові відносини або підтримувати існуючі, через страх бути відкинутими або оціненими. Це може призвести до різних негативних наслідків, включаючи соціальну ізоляцію, відмову від участі в активності, що приносять радість, проблеми у стосунках і загальне зниження якості життя. Це також може сприяти розвитку депресії, розладів харчової поведінки та інших психологічних розладів. Важливо розробити здорові стратегії справляння з цими викликами, такі як психотерапія або групи підтримки, для покращення самопочуття та якості

життя.

Також можна розглянути ситуацію, коли тривожність впливає на задоволеність власним тілом, що призведе до негативних наслідків. Високий рівень тривожності може спотворити самосприйняття, спонукаючи особу бачити себе в менш привабливому світлі, незалежно від її реального зовнішнього вигляду. Це може вести до посилення самокритики та зниження самооцінки, що, у свою чергу, може зменшити задоволеність власним тілом.

Хотілось би ще згадати про вікові кризи, які впливають на нашу тривожність та задоволеність власним тілом. Часто ці періоди супроводжуються переоцінкою життєвих цінностей та ідентичності, що може викликати занепокоєння та невпевненість у собі. Зміни в сприйнятті власного тіла та зовнішності під час таких криз можуть загострити тривожність, особливо якщо зміни сприймаються негативно або як втрата молодості та привабливості.

Під час цих періодів людина може стикатися зі значними змінами у своєму житті, включаючи кар'єрні або особисті кризи та як я вже казала-зміни в здоров'ї та зовнішності.

Однією з ключових проблем є сприйняття змін у власному тілі. Відчуття втрати молодості та привабливості може викликати стрес та тривожність. Проте важливо розуміти, що старіння - це нормальний процес, який стосується кожної людини. Підтримка від родини, друзів та професійних консультантів може допомогти вирішити ці почуття невпевненості.

Здоровий спосіб реагування на ці виклики полягає в прийнятті змін та підтримці свого фізичного та емоційного благополуччя. Це може включати заняття спортом, правильне харчування, медитацію та практики саморефлексії, що сприяють покращенню самопочуття та підвищенню самооцінки.

Тому краще реагувати на вікові зміни з відкритістю, підтримкою та

здоровим ставленням до себе, що допоможе зменшити стрес та тривожність і зберегти відчуття задоволення від життя.

Отже, взаємодія внутрішніх рис і зовнішніх факторів у формуванні тривоги підкреслює складність цього емоційного стану. З точки зору Фрейда, тривога виникає через внутрішні конфлікти та суспільні обмеження, а його класифікація виділяє різні тригери. Адлер бачить це як симптом нездорового життєвого вибору, що бере свій початок у дитячому досвіді. Крім того, зв'язок між незадоволеністю образом тіла та самооцінкою ілюструє, наскільки глибоко особистісне сприйняття може впливати на тривогу. Ефективне вирішення проблеми тривоги вимагає багатогранного підходу, визнаючи як біологічні схильності, так і вплив життєвого досвіду. Підтримуючі заходи, включаючи терапію та коригування способу життя, можуть пом'якшити вплив тривоги, сприяючи більш позитивному самопочуттю та покращуючи якість життя.

1.3. Культурні та медійні впливи на образ тіла

Австрійський психіатр та психоаналітик П. Шільдер у 1935 році ввів поняття «образ тіла» в психологічну науку. У своїй праці "Зображення та вигляд людського тіла" він розглядав його як психологічну конструкцію, що виникає з особистісного досвіду взаємодії з власним тілом і зовнішнім світом. Шільдер вважав образ тіла комплексним явищем, яке включає відчуття, сприйняття, рух, почуття та емоції, формуючись упродовж життя та включаючи фізичні, психологічні, соціальні та культурні аспекти [13].

З точки зору еволюції, краса та симетрія тіла вважаються індикаторами здоров'я. Історично мистецтво та філософія часто асоціювали фізичну привабливість з моральними якостями. Сучасне розуміння «образу тіла» охоплює уявлення індивіда про своє тіло, його відчуття та поведінку, розділяючи це поняття на сприймання, думки, емоції та дії. Дослідники

зосереджуються на тому, як ці образи впливають на різні аспекти життя людини і як формуються наші представлення про "ідеальне" тіло.

Клінічний психолог М. Джонсон виділяє 4 основні компоненти образу тіла: перцепційний (сприйняття самого себе), когнітивний (думки, уявлення, переконання), афективний (емоційне ставлення) та поведінковий (дії, направлені на зміну зовнішності)[24].

Наразі широко використовується модель, яку запропонував американський психолог Дж. Томпсоном. На його думку, найбільшу роль у формуванні образу тіла відіграють три основні соціокультурні чинники: сім'я та друзі, а також візуальна культура, зокрема, медіа [25]. Він це аргументує тим, що через процеси прийняття суспільних ідеалів та порівняння себе з іншими, культурні образи краси глибоко впроваджуються в особистісні переконання людини. Ці уявлення стають внутрішньо прийнятими стандартами краси, що може спонукати до постійного порівняння себе з ідеалами та прагнення їм відповідати.

Подальші дослідження вказують, що уявлення про привабливість зовнішності починає формуватися з раннього дитинства. Важлива роль у цьому належить батькам, які можуть як прямо, так і опосередковано впливати на образ тіла дітей через свої коментарі, вислови чи власну поведінку щодо харчування та самоприйняття. Наприклад, родинні звички, такі як екстремальні дієти чи взагалі голодування можуть надалі впливати на власне сприйняття дітьми їхнього тіла та самооцінку [16]. Лонгitudне дослідження 2020 року показало наявність взаємозв'язку між образом тіла та розладами харчової поведінки матерів, та самооцінкою дітей [23].

Формування образу тіла значною мірою залежить від впливу значущих осіб поза сім'єю, як-от друзів, колег, тренерів чи романтичних партнерів. Природна схильність людей порівнювати себе з іншими може впливати на самоприйняття. Наприклад, якщо у соціальному оточенні переважають особи із певним типом фігури, це може вплинути на власне сприйняття тіла.

Коментарі та ставлення оточуючих до своєї та вашої зовнішності також формують ваші переконання та самооцінку.

Також варто відмітити тренерів, вони у спорті мають значний авторитет, але їхній неправильний підхід може негативно вплинути на здоров'я та продуктивність спортсменів. Спортивний психолог С. Фернандес зазначає, що акцентування на вазі як ключовому факторі успіху може призвести до нездорової фіксації атлетів на цьому аспекті, що шкодить їхньому здоров'ю [20]. Водночас тренери, які обговорюють зовнішній вигляд та харчування конструктивно і слідкують за харчовими розладами у своїх підопічних, можуть сприяти здоровому ставленню до тіла серед спортсменів.

На відміну від попередніх епох, сучасний культурний простір переповнений прикладами «красивих» обличч та тіл, які нерідко є перебільшеними та видозміненими, порівняно із «класичними», усередненими стандартами класи [19].

У наш час сучасна західна культура має велике значення у розвитку незлагоди з власним тілом. Медіа часто встановлюють стандарти, які люди приймають за особисті цілі, і які можуть призвести до незадоволення своїм зовнішнім виглядом. На жаль, ЗМІ також схильні асоціювати нормальну вагу не зі здоров'ям, а з щастям та соціальним успіхом, що негативно впливає на сприйняття споживачем [2].

Міцність соціальних відносин відіграє ключову роль для психічного благополуччя. Соціальні мережі в сучасному світі частково відіграють роль цих відносин, пропонуючи засоби для підтримання зв'язку незалежно від фізичної відстані. Проте, існує зворотний бік: деякі дослідження вказують про негативні наслідки соціальних мереж, наприклад через великий обсяг пропаганди «стандартів краси», що можуть вплинути на психічне здоров'я, включно з депресією та станом підвищеної занепокоєності, особливо серед молодого покоління.

Дослідження підтверджують, що перегляд телепрограм про радикальні

зміни зовнішності через пластичну хірургію та макіяж може шкодити самооцінці глядачів [22]. У 2009 році було встановлено, що жінки, дивлячись популярні телешоу, як-от "Топ модель по-українськи", порівнюють себе з учасницями цього шоу, що збільшує незадоволення власним тілом [18].

У своєму дослідженні 2005 року Рене Енгельн-Меддокс виявила значний вплив ідеалізованих медійних зображень на самооцінку жінок. Її аналіз показав, що навіть обмежена кількість реклам з привабливими моделями спонукає жінок порівнювати себе з цими ідеалами, що викликає незадоволеність власною зовнішністю. Цей вплив підтверджений аналізом 2008 року, який зв'язав медіа зображення зі зростанням стремління до нездорового стрункого ідеалу. Інші зображення в соціальних мережах, поширені друзями та колегами, також мають значний вплив на сприйняття власного тіла.

Мас-медіа значно впливають на формування упереджень щодо ідеалів стрункості, акцентуючи на необхідності дотримання дієт і контролю ваги, особливо серед жінок. Контент-аналіз показав, що антропометричні параметри популярних жінок в медіа настільки зменшилися, що деякі з них відповідають критеріям анорексії. Це сприяло збільшенню випадків харчових розладів. На відміну від цього, особи з надмірною вагою рідко зображуються позитивно, що вказує на глибоку стигматизацію повноти у західних культурах.

Часто сором, пов'язаний з власним тілом, є поширеним серед багатьох людей, особливо жінок. Статистика показує, що майже кожна жінка щодня висловлює невдоволення своїм тілом. За дослідженням Брен Браун, основним джерелом сорому для жінок є їхній вага та фігура, і більше двох третин жінок дотримуються дієт з метою змінити свій зовнішній вигляд [26].

Людське тіло стає об'єктом численних впливів - ідеологічних (соціальних, культурних), фізичних (таких як фітнес чи бодібілдинг) та медичних (зокрема, естетична хірургія), які разом формують нове бачення

реальності. З часом традиційне сприйняття незмінного тіла зміщується на розгляд його потенційних трансформацій. Внаслідок нових технологій, які дозволяють модифікувати тіло, виникає конфлікт між науковими можливостями та моральними нормами, ставлячи під сумнів границі медичного втручання в людський організм. Дівчата починають виправляти свою зовнішність за «стандартами» та не можуть зупинитися, адже вважають себе все ще «неідеальною».

Суспільство формує інститути моди та краси, а також розвиває індустрію косметики. У сфері охорони здоров'я вдосконалюються напрямки пластичної хірургії та естетичної медицини, які дозволяють модифікувати образ індивіда. Ці методи можуть підкреслити природну красу та підтримати психологічний комфорт. Проте суспільство часто не помічає, як стираються кордони між нав'язаним ідеалом краси, що використовується у рекламі та медіа, інтерпретуючи ідеологічні образи як реальність. Таким чином, тіло стає не лише фізичною субстанцією, але й основою для взаємодій зі світом [7].

У сучасному суспільстві процес формування власного образу стає все більш складним і заплутаним, особливо у контексті постійного змішування особистого та публічного просторів. Зростання соціальних мереж і медіа-платформ сприяє розмиванню граней між приватним і громадським життям, вимагаючи від людей відповідати певним соціальним очікуванням та ідеалам краси. Таке змішування може породжувати внутрішні конфлікти, оскільки індивіди стикаються з необхідністю пристосування своєї зовнішності та поведінки до усталених стандартів, які часто нав'язані медійними образами та популярними культурними тенденціями.

Спроби відповідати цим стандартам можуть бути особливо важкими для тих, хто прагне зарекомендувати себе в певних соціальних групах або підтримувати свою соціальну ідентичність через фізичний вигляд. Це може призвести до зростання незадоволеності своїм тілом і спонукати до

надмірних фізичних тренувань, дієт або навіть хірургічних втручань, які спрямовані на досягнення ідеалізованого тілесного образу, часто популяризованого через зображення в медіа.

Культурний тиск, як, наприклад, культура унісексу, яка стирає традиційні гендерні відмінності у вираженні моди та краси, може також накладати додаткові вимоги на індивідів. Це часто призводить до того, що сучасні стандарти краси стають все більш вимогливими та нав'язливими, впливаючи на самосприйняття та самооцінку людей. Індивіди можуть відчувати соціальну ізоляцію або занижену самооцінку, якщо вони не відповідають цим ідеалам, що може призвести до психологічних проблем, таких як тривожні розлади або депресія.

З урахуванням цих аспектів, дуже важливо розробляти стратегії та програми, які б сприяли здоровому самосприйняттю і підтримували б ідентичність особи без нав'язування обмежувальних або шкідливих стандартів. Це включає не тільки індивідуальну психотерапію та консультування, але й ширші громадські кампанії з освіти та підвищення обізнаності про вплив медіа на самоідентифікацію та самооцінку. Враховуючи ці фактори, можна краще розуміти та адресувати проблеми, пов'язані з формуванням власного образу в умовах сучасного суспільства [21].

Соціальне підкріплення та наслідування — це два механізми, за допомогою яких культурні норми впливають на поведінку особистості. Соціальне підкріплення зумовлює прийняття норм через схвалення важливих для індивіда осіб, наприклад, коли позитивні коментарі про стрункість від друзів або медіа змушують підлітків слідувати дієтам. Наслідування полягає в копіюванні поведінки, яку особа спостерігає в оточенні, що може включати ставлення до дієт, ваги, і навіть нездорових харчових звичок, які здаються нормою у їхньому соціальному середовищі. Ці механізми пояснюють, чому індивіди можуть відчувати невдоволення своїм тілом та піддаватися

нездоровій поведінці [4].

Отже, культурні та медійні впливи значно впливають на формування образу тіла, розпочинаючи з раннього внеску П. Шільдера, який визначив його як комплексне психологічне утворення. Історично і сучасно краса пов'язана з моральними та фізичними якостями. Моделі мас-медіа, особливо в західних культурах, пропагують нереалістичні стандарти, що часто призводить до незадоволення собою та харчових розладів. Соціальні мережі та інші форми медіа сприяють цьому, підсилюючи стандарти "ідеального" тіла, які стають внутрішньо прийнятними та спонукають до нездорових звичок. Важливо розуміти вплив цих образів для побудови здорового сприйняття тіла.

Висновки до 1 розділу

Задоволеність власним тілом є складним явищем, яке визначається рядом психологічних, соціальних та культурних факторів. Цей аспект особистісної самосвідомості не лише відображає здоров'я індивіда, але й тісно пов'язаний з соціокультурними стандартами та очікуваннями, які накладаються суспільством через медіа та особисті контакти. Значний вплив на задоволеність власним тілом має ставлення особистості до своїх фізичних параметрів, яке може бути посиленням через впливи навколишнього середовища та власні очікування щодо ідеальних атрибутів краси.

Тривожність, пов'язана з образом тіла, є реакцією на соціальні стереотипи та внутрішній страх не відповідати очікуванням. Цей стан може бути поглиблений через постійне порівняння з ідеалами, які пропагуються в сучасних медіа. Ці зовнішні впливи, з одного боку, формують уявлення про себе, а з іншого — можуть викликати психологічні конфлікти і посилити незадоволеність своїм виглядом, сприяючи розвитку тривожних розладів.

Сучасні медіа є потужним джерелом образів, які формують соціальні

стандарти краси. Ці образи часто недосяжні для більшості людей, що може призвести до нездорових спроб змінити своє тіло через дієти, фізичні вправи або навіть хірургічне втручання. Все це, в свою чергу, може викликати психологічний дискомфорт та занижену самооцінку.

Культурні норми та ідеали краси значною мірою впливають на формування образу тіла. В різних культурах існують різні уявлення про ідеальне тіло, що може спричиняти суттєві розходження в самосприйнятті серед індивідів із різних країн. Такі відмінності можуть впливати на міжнародне сприйняття краси, змінюючи особистісне відчуття власної привабливості та ведучи до різних соціальних та психологічних наслідків.

Особистісна ідентичність грає ключову роль у формуванні задоволеності власним тілом. Індивідуальні переконання, виховання та особисті досвіди визначають, як люди бачать себе та своє тіло. Ці внутрішні фактори можуть сприяти стійкості перед культурними та медійними впливами, але також можуть викликати конфлікти, коли зовнішні стандарти не відповідають власним очікуванням і цінностям.

В теоретичному контексті, різні дослідження показали, що задоволеність власним тілом не є статичним явищем, а складною інтеракцією різноманітних факторів, що включає психологічні, культурні, соціальні та біологічні компоненти. Порозуміння цих взаємодій може допомогти в розробці ефективніших методів психологічної допомоги та соціальних програм, що націлені на підвищення задоволеності власним тілом та загального благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ВЛАСНИМ ТІЛОМ

2.1 Процедура та методики проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та задоволеності власним тілом

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні взаємозв'язку між жінок 18-30 років. Така вибірка обрана через їхню особливу вразливість до психологічних змін та соціокультурних впливів. Цей віковий період характеризується переходом від підліткового віку до дорослості, що супроводжується значними психологічними змінами. Жінки на цьому етапі життя розвивають глибшу самосвідомість, формують свою ідентичність та власне бачення свого тіла, що може впливати на їхнє емоційне самопочуття та збільшувати ризик тривожних розладів.

Крім того, жінки цієї вікової категорії особливо чутливі до соціальних та культурних очікувань, які накладаються на їхню зовнішність. Сучасні медіа та соціальні мережі постійно демонструють ідеалізовані стандарти краси, що може призводити до незадоволеності своїм тілом та поглиблювати тривожні розлади. Все це робить вибірку жінок віком від 18 до 30 років особливо цінною для вивчення зазначених психологічних аспектів, дозволяючи розробляти цільові стратегії підтримки та інтервенції, що враховують їхні унікальні потреби та виклики.

Для досягнення емпіричної мети дослідження було розділено на кілька етапів:

1. Організаційний етап: на цьому початковому етапі було проведено аналіз вже існуючої літератури з цієї тематики та відбір психодіагностичних інструментів, які були використані для збору даних.
2. Психодіагностичне дослідження: цей етап включав проведення власне дослідження з використанням обраної вибірки учасників для збору

первинних даних.

3. Обробка результатів: після збору даних було проведено їх аналіз та інтерпретацію. Результати були математично оброблені, на основі чого були розроблені рекомендації для подальшої психотерапевтичної роботи.

Кожен з цих етапів відіграв важливу роль у забезпеченні якісного та науково обґрунтованого дослідження, що дозволяє глибше зрозуміти зв'язки між особистісними характеристиками та задоволеністю власним тілом.

Для здійснення дослідження було підібрано діагностичний інструментарій, що складається з наступних методик: діагностика рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе), Опитувальник образу власного тіла (О.Скугаревського, С. Сивухи); шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (О.А. Скугаревський).

Методики для дослідження були обрані на основі їхньої здатності чітко відповідати цілям дослідження та критеріям, визначеним у теоретичній частині. Вони вирізняються високим рівнем діагностичної точності та стандартизації. Однією з ключових переваг вибраних методик є також їх придатність для застосування в групових умовах.

З метою визначення рівня прояву тривоги була використана методика Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норакідзе).

Методика діагностики рівня прояву тривожності, розроблена Джанет Тейлор, є значущим інструментом у психологічній оцінці. Створена в середині 20-го століття, вона спрямована на вимірювання як ситуативної, так і особистісної тривожності, допомагаючи визначити, як люди реагують на зовнішні виклики та яка їхня загальна схильність до тривожних реакцій. Ситуативна тривожність зумовлена зовнішніми обставинами та може змінюватися в залежності від ситуації, тоді як особистісна тривожність є більш постійною і відображає внутрішню схильність особи до тривоги.

Тест Тейлор включає 60 тверджень, які охоплюють різні аспекти тривожних реакцій і дозволяють оцінити загальний рівень тривожності.

Респонденти вказують свою згоду або незгоду з кожним твердженням, що дозволяє зібрати комплексний профіль їхньої емоційної реактивності та стресостійкості. Відповіді аналізуються для встановлення рівня вираженості тривожних симптомів, що можуть впливати на повсякденне життя, соціальну взаємодію та загальне самопочуття [10].

Окрім діагностичного застосування, методика Тейлор важлива для психотерапевтичних втручань. Вона допомагає терапевтам ідентифікувати конкретні аспекти тривожності, які потребують адресації в процесі терапії, включно з вивченням способів самодопомоги та стратегій для зниження тривожності. Особливо корисним є розширення опитувальника В.Г. Норахідзе, яке включає шкалу брехні, дозволяючи оцінити достовірність відповідей, що збільшує діагностичну цінність методики.

Цей тест можна інтегрувати в ширший комплекс психологічних оцінок і використовувати в різних налаштуваннях — від індивідуальних консультацій до групових обстежень, від клінічних діагнозів до наукових досліджень. Він дозволяє не тільки виявити існуючі рівні тривожності, але й прослідкувати зміни у психологічному стані особи у відповідь на терапевтичні втручання або з плином часу.

Методика Тейлор є незамінним інструментом у психологічній практиці, який допомагає глибше розуміти та ефективно працювати з тривожністю, сприяючи кращому емоційному здоров'ю та адаптації людини в суспільстві.

З метою визначення ставлення до образу власного тіла була використана методика О.Скугаревського та С. Сивухи.

Опитувальник образу тіла (ООТ) представляє собою детально розроблений психометричний інструмент, що включає 16 пунктів-тверджень, кожне з яких оцінюється на чотирибальній шкалі від "ніколи" до "завжди". Ця методика призначена для оцінювання рівня задоволеності або незадоволеності власним тілом, зокрема у осіб, які мають розлади харчової поведінки. Вона дозволяє досліджувати, як особистісні переконання та

емоційні стани впливають на сприйняття свого фізичного вигляду.

Після завершення опитування, всі відповіді підсумовуються, а отримані суми сирих балів перетворюються на стен-бали, які являють собою кількісну оцінку задоволеності образом власного тіла. Ця кількісна метрика дозволяє легко порівнювати результати між респондентами та виявляти тенденції та закономірності у великих групах осіб.

Опитувальник є цінним інструментом у клінічній практиці та наукових дослідженнях, оскільки він не тільки вимірює ступінь невдоволення зовнішністю, але й дозволяє аналізувати, як це невдоволення корелює з різними психологічними та поведінковими аспектами. Це робить його ефективним скринінговим інструментом у популяційних дослідженнях та важливим допоміжним засобом у діагностиці та корекції розладів харчової поведінки.

Методика враховує два основних компоненти незадоволеності власним тілом, як визначено в рамках когнітивної теорії психіки: оцінювальний і перцептивний. Оцінювальний компонент стосується когнітивного оцінювання себе, включно з переконаннями про власну зовнішність, як-от задоволеність або незадоволеність вагою, формою тіла та конкретними його частинами. Це також охоплює емоційну реакцію на власне сприйняття фізичності - наприклад, які почуття викликає власна зовнішність у респондента.

Перцептивний компонент, з іншого боку, стосується більш безпосереднього сприйняття своєї фізичності, як то можливість об'єктивно бачити та оцінювати різні аспекти свого тіла. Він також включає поведінкові аспекти, як-от уникнення дивитися на себе в дзеркало чи відвідування місць, де власне тіло може бути видимим і оцінюваним іншими.

Завдяки своїй здатності оцінювати ці складні взаємозалежні аспекти, ООТ допомагає фахівцям ідентифікувати потенційні проблеми з самопочуттям та самооцінкою, які можуть вимагати подальшого втручання.

Таким чином, ця методика стає ключовим елементом у комплексному підході до оцінки та покращення психологічного здоров'я індивідуумів, особливо тих, хто страждає на порушення сприйняття власного тіла та харчової поведінки.

З метою оцінки компонента задоволеності/не задоволеності образом власного тіла було використано методику О.А. Скугаревського.

Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШЗВТ), розроблена Олександром Скугаревським, є психологічним інструментом, який використовується для оцінювання ставлення людини до свого тіла. Цей інструмент зокрема допомагає фахівцям визначити, наскільки особа задоволена своїм фізичним виглядом, а також ідентифікувати різні аспекти незадоволеності, які можуть впливати на її емоційний стан та поведінку.

ШЗВТ включає серію тверджень, які покривають різні аспекти фізичного самосприйняття, включно з вагою, формою, пропорціями тіла та загальною привабливістю. Респонденти оцінюють свою згоду або незгоду з цими твердженнями за встановленою шкалою, що дозволяє дослідникам або терапевтам кількісно оцінити рівень їх задоволеності чи незадоволеності власним тілом.

Цей інструмент є особливо корисним у клінічних налаштуваннях, де пацієнти можуть страждати на розлади харчової поведінки, депресію або низьку самооцінку, пов'язану з їхнім фізичним виглядом. ШЗВТ допомагає виявити ключові елементи, які можуть впливати на ці стани, і надає важливу інформацію для розробки індивідуалізованих корекційних планів. Наприклад, якщо особа виявляє значну незадоволеність своєю вагою або формою тіла, психотерапевти можуть зосередитись на цих питаннях під час терапії, використовуючи підходи, спрямовані на покращення самоприйняття та зниження тривожності, пов'язаної з цими питаннями.

Окрім клінічного застосування, ШЗВТ також може використовуватись у наукових дослідженнях для вивчення взаємозв'язків між фізичним

самосприйняттям та різними психологічними або соціальними змінними. Наприклад, дослідження можуть досліджувати, як культурні різниці впливають на задоволеність власним тілом, або як зміна ваги впливає на психологічне здоров'я і поведінку.

Використання таких методик як ШЗВТ є важливим не тільки для діагностики та корекції, але і для глибшого розуміння того, як люди сприймають себе та своє місце у соціальному контексті. Це відкриває двері для розробки більш ефективних підходів до психологічної підтримки та сприяє створенню більш здорового суспільства, де люди можуть відчувати більшу гармонію та задоволення своїм тілом.

Перед початком опитування учасників просили відповідати чесно, підкреслюючи, що анкета анонімна і результати будуть використані виключно для наукових цілей. Учасникам запропоновано вказати свій соціальний статус, після чого вони відповідали на ряд питань, які допомагають визначити їхнє ставлення до власного тіла і тіл інших людей

Анкета призначена для дослідження ставлення до власного тіла та впливу суспільних норм на особистісне сприйняття. Вона включає ряд запитань, які оцінюють різні аспекти цього ставлення, включаючи контроль ваги, емоційну реакцію на людей з зайвою вагою, рахування калорій, соціальний тиск та самокритику.

Таким чином, вибір цільової групи жінок віком від 18 до 30 років для вивчення взаємозв'язку між тривожністю та задоволеністю власним тілом, організація дослідження, застосування спеціалізованих психодіагностичних методик та використання методів математичної статистики для обробки зібраних даних є ключовими аспектами в розумінні психологічних процесів, що впливають на емоційний стан молодих жінок. Це дослідження не тільки підкреслює значущість соціокультурних впливів на самооцінку та психологічне благополуччя, але й сприяє формуванню бази для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та втручань, які можуть

покращити якість життя та зменшити рівень тривожності у цій віковій категорії.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та задоволеності власним тілом

Дослідження проводилося у квітні-травні 2024 року з респондентами у віці від 18 до 30 років. Вибірка дослідження склалася з 94 респондентів жіночої статі.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

- 1) організаційний етап експерименту – вибір діагностичних методик, формування групи учасників експерименту;
- 2) дослідницький етап – дослідження взаємозв'язку тривожності та задоволеності власним тілом за допомогою методик та анкети.

3) аналітичний етап експерименту – аналіз, порівняння даних, проведення паралелі між дослідженнями та анкетною.

Для проведення дослідження було розроблено сайт за допомогою якого дівчата могли розраховувати на повну анонімність, що допомогло у правдивих відповідях.

На початку тестування їм була запропонована анкета, де вони вказали свій соціальний статус та відповіли на питання: чи контролюють вони свою вагу, чи рахують калорії, які емоції у них викликають люди із зайвою вагою, чи відчували вони коли-небудь тиск соціуму спрямований на їх зовнішній вигляд, чи критикували вони людей за їхній зовнішній вигляд, як ставляться до бодішеймінгу, чи вважають, що людина може бути щасливою лише з підтягнутим тілом, чи вважають вони зовнішність одним із головних критеріїв при виборі партнера, як вони відреагують на те, що улюблений актор\співак\ведучий різко погладшав та чи пишуть вони оцінюючі коментарі в соціальних мережах, критикуючи зовнішність акторів, співаків, друзів.

Результати визначення рівня тривожності серед молодих жінок показують, що більшість респонденток мають підвищений рівень тривожності: 40.2% виявили високий рівень тривожності, тоді як 25.3% мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, а 34.5% – середній рівень тривожності з тенденцією до низького (Рис. 2.1).

Відсутність респонденток з низьким рівнем тривожності свідчить про загальну схильність до підвищеного рівня тривожності серед молодих жінок у вибірці. Цей результат може бути пов'язаний з постійним соціальним тиском та вимогами до зовнішності, які створюють високий рівень стресу і тривожності.

Середній рівень тривоги (з тенденцією до низького): 34.5%. Тобто близько третини респонденток мають відносно стабільний емоційний стан з помірною тривожністю. Це може свідчити про наявність у цих жінок певного рівня стресостійкості та здатності ефективно справлятися з соціальним тиском.

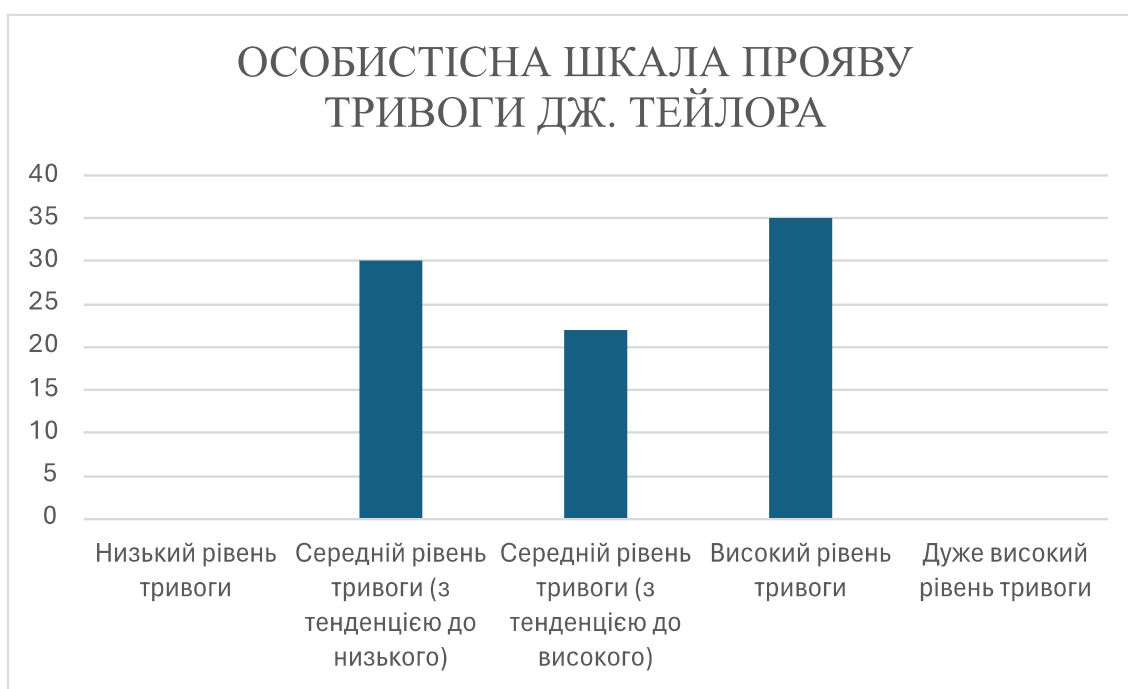


Рисунок 2.1 Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора

Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого): 25.3%. Тобто чверть респонденток демонструє середній рівень тривожності з тенденцією до підвищення, що вказує на схильність до більш високих рівнів тривожності за несприятливих умов. Це може бути пов'язано з недостатньою психологічною підтримкою та наявністю стресових факторів у повсякденному житті.

Високий рівень тривоги: 40.2%. Тобто значна частина респонденток має високий рівень тривожності, що свідчить про значний рівень стресу та тривоги. Це може бути наслідком сильного соціального тиску, критики зовнішності та культурних норм, які вимагають відповідності певним стандартам краси.

Дуже високий рівень тривоги: 0.0%. Тобто відсутність респонденток з дуже високим рівнем тривожності може вказувати на те, що серед вибірки немає випадків крайніх проявів тривожності. Це може свідчити про те, що респондентки мають певні механізми захисту від екстремальних рівнів тривожності.

Загальний аналіз результатів визначення рівня тривожності серед молодих жінок показує, що жодна з респонденток не має низького чи дуже високого рівня тривожності, що свідчить про загальну схильність до підвищеної тривожності, але без крайніх проявів.

Результати дослідження за опитувальником образу власного тіла поділилася майже навпіл та виявили, що 54 респондентів задоволені власним тілом, а 40-незадоволені власним тілом (Рис 2.2.).

Цей поділ майже навпіл може вказувати на те, що, незважаючи на прогрес у прийнятті різних тілесних форм та розмірів, багато молодих жінок все ще відчувають незадоволення своїм тілом. Це незадоволення може бути пов'язане з постійним соціальним тиском, ідеалізованими образами тіла в медіа, а також впливом культурних норм, які пропагують певні стандарти краси. Також варто зазначити, що високий рівень незадоволеності може бути

фактором, який сприяє підвищеній тривожності та низькій самооцінці, що вимагає подальших досліджень та втручань для підтримки позитивного образу тіла серед молодих жінок.



Рис 2.2 Опитувальник образу тіла

Загальний аналіз результатів визначення рівня задоволеності власним тілом серед молодих жінок показує, що переважна більшість респонденток (59.3%) мають дуже високу задоволеність своїм тілом, що свідчить про позитивне самосприйняття та високу самооцінку. Лише незначна частка жінок (1.2%) виявляє низьку задоволеність, тоді як 7.0% мають середню задоволеність. Цей розподіл вказує на загальну тенденцію до позитивного сприйняття свого тіла серед більшості молодих жінок, проте існує значний відсоток (42.6%) тих, хто залишається незадоволеним, що підкреслює необхідність подальших освітніх і підтримуючих програм Рис 2.3.

Дуже низька задоволеність: 0.0%. Відсутність респонденток з дуже низькою задоволеністю власним тілом є позитивним показником, що

свідчить про відсутність крайніх випадків незадоволеності. Це може вказувати на те, що серед молодих жінок вибірки немає значної кількості осіб з серйозними проблемами самооцінки.



Рисунок 2.3 Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом

Низька задоволеність: 1.2%. Дуже невеликий відсоток респонденток відчуває низьку задоволеність власним тілом. Незважаючи на загалом позитивну картину, ці випадки можуть бути пов'язані з індивідуальними проблемами самооцінки та впливом соціального оточення.

Середня задоволеність: 7.0%. Незначна частина респонденток має середній рівень задоволеності власним тілом, що може свідчити про певні сумніви або невдоволення. Це може бути результатом порівняння себе з ідеалізованими образами в медіа та впливу соціальних стандартів.

Середня задоволеність (ближче до високої): 18.6%. Майже п'ята частина респонденток задоволені своїм тілом на середньому рівні, що ближче до високого. Це свідчить про відносно позитивне сприйняття свого

тіла та можливий вплив підтримуючого оточення.

Висока задоволеність: 14.0%. Значна частка респонденток має високу задоволеність власним тілом, що вказує на позитивне самосприйняття та високу самооцінку. Підтримка та заохочення з боку близьких людей та соціального оточення можуть сприяти високій задоволеності тілом.

Дуже висока задоволеність: 59.3%. Більшість респонденток мають дуже високу задоволеність власним тілом, що є позитивним показником загального рівня самоприйняття. Це свідчить про впевненість у собі та позитивне сприйняття власної зовнішності, що може бути результатом сильного самосприйняття та позитивного впливу соціального оточення.

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження можна зробити висновок, що взаємозв'язок між тривожністю та задоволеністю власним тілом є вираженим серед молодих жінок. Високий рівень тривожності, спостережений у значної частини респонденток, часто корелює з нижчою задоволеністю власним тілом. Це вказує на можливий негативний вплив соціальних стандартів краси та зовнішнього тиску на самооцінку та психологічний стан жінок. Результати підкреслюють важливість подальших досліджень та розробки стратегій, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя та здорового сприйняття себе.

В анкетуванні результати показали, що 13 дівчат знаходяться у шлюбі, 38 у відносинах, та 43 самотні.

Задоволеність власним тілом виявлено у 21.3% дівчат у відносинах, 9.6% у шлюбі та 26.6% самотніх. Незадоволеність власним тілом спостерігається у 19.1% дівчат у відносинах, 4.3% у шлюбі та 19.1% самотніх (Рис 2.4.).

Розподіл соціального статусу по показникам опитувальника образу власного тіла показує, що самотні жінки демонструють найвищий рівень задоволеності своїм тілом, можливо через більшу незалежність та самоприйняття. Водночас, значний відсоток самотніх жінок також виявляє

незадоволеність своїм тілом, що вказує на широкий спектр самооцінки в цій групі. Жінки у відносинах мають змішані результати, що може бути пов'язано з впливом партнера на їхнє самосприйняття. Жінки у шлюбі демонструють найнижчу частку як задоволеності, так і незадоволеності власним тілом, що може вказувати на стабільність і підтримку в шлюбі, але також на меншу варіативність у самооцінці тіла.

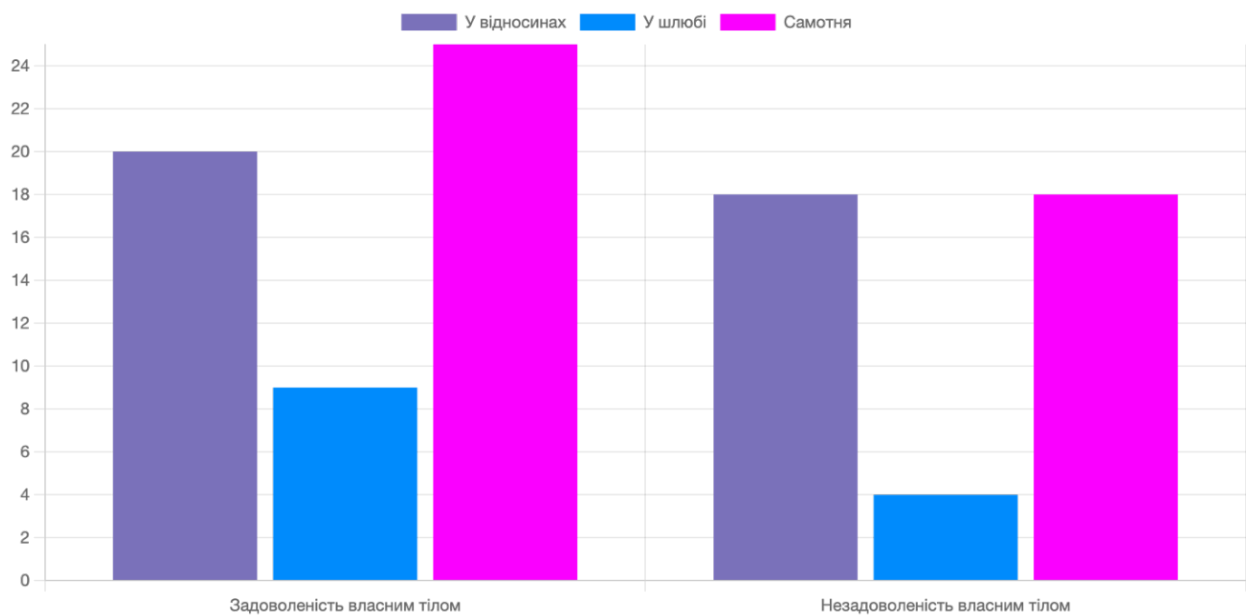


Рисунок 2.4. Розподіл сприйняття образу тіла за соціальним статусом.

Кореляційний аналіз показує, що соціальний статус суттєво впливає на рівень тривожності. Жінки у шлюбі демонструють найнижчий рівень тривожності, що вказує на стабільність і підтримку, яку забезпечує шлюб. Жінки у відносинах мають найвищий рівень середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого), що може бути пов'язано з додатковими стресовими факторами, пов'язаними з партнером. Самотні жінки показують найвищий рівень високої тривожності, що підкреслює важливість підтримки і соціального оточення для підтримки та зниження тривожності.

Результати за особистісною шкалою прояву тривоги Дж. Тейлора

показують, що жодна з респонденток не має низького чи дуже високого рівня тривожності.

Середній рівень тривоги (з тенденцією до низького) спостерігається у 13.8% дівчат у відносинах, 6.9% у шлюбі, та 13.8% самотніх. Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого) виявлено у 14.9% дівчат у відносинах, 3.4% у шлюбі, та 6.9% самотніх. Високий рівень тривожності спостерігається у 12.6% дівчат у відносинах, 4.6% у шлюбі, та 23.0% самотніх (Рис 2.5.).

Низький рівень тривоги: У всіх групах відсутні респондентки з низьким рівнем тривожності, що свідчить про загальну схильність до підвищеного рівня тривожності незалежно від соціального статусу.

Середній рівень тривоги (з тенденцією до низького): Дівчата у відносинах і самотні показують однаковий рівень тривожності (13.8%), тоді як серед тих, хто у шлюбі, цей показник нижчий (6.9%). Це може свідчити про більшу стабільність і підтримку у шлюбі.

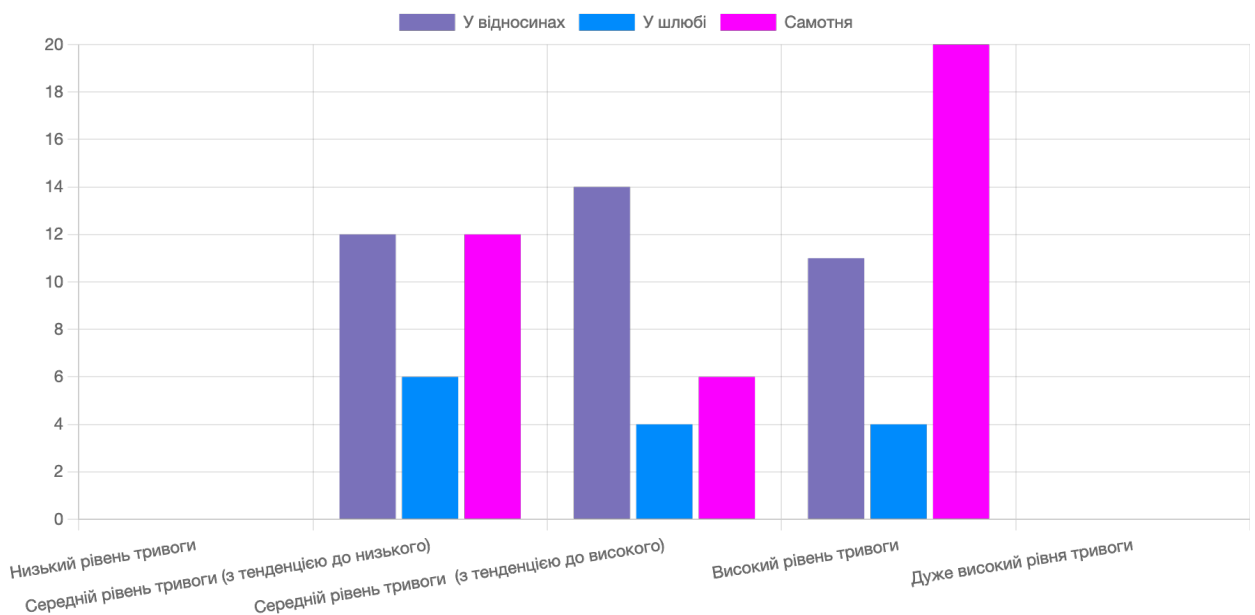


Рисунок 2.5. Розподіл рівнів тривожності за соціальним статусом.

Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого): Найвищий рівень спостерігається серед дівчат у відносинах (14.9%), що може бути пов'язано з додатковими стресовими факторами, такими як взаємодія з партнером і очікування від стосунків. У шлюбі цей показник найнижчий (3.4%), що може вказувати на меншу кількість стресових факторів.

Високий рівень тривоги: Найвищий рівень високої тривожності спостерігається серед самотніх жінок (23.0%), що може бути пов'язано з відсутністю підтримки і соціального тиску. У відносинах цей показник становить 12.6%, у шлюбі – 4.6%, що також вказує на стабільність і підтримку у шлюбі.

Згідно зі шкалою оцінки рівня задоволеності власним тілом за шкалою оцінки рівня задоволеності власним тілом, жодна з респонденток не має дуже низької задоволеності власним тілом. Середня задоволеність спостерігається у 3.5% дівчат у відносинах і самотніх, тоді як серед жінок у шлюбі цей показник відсутній. Середня задоволеність (ближче до високої) виявлена у 9.3% дівчат у відносинах, 1.2% у шлюбі та 8.1% самотніх. Висока задоволеність спостерігається у 8.1% дівчат у відносинах, 1.2% у шлюбі та 4.7% самотніх. Дуже висока задоволеність власним тілом виявлена у 19.8% дівчат у відносинах, 12.8% у шлюбі та 26.7% самотніх (Рис 2.6.).

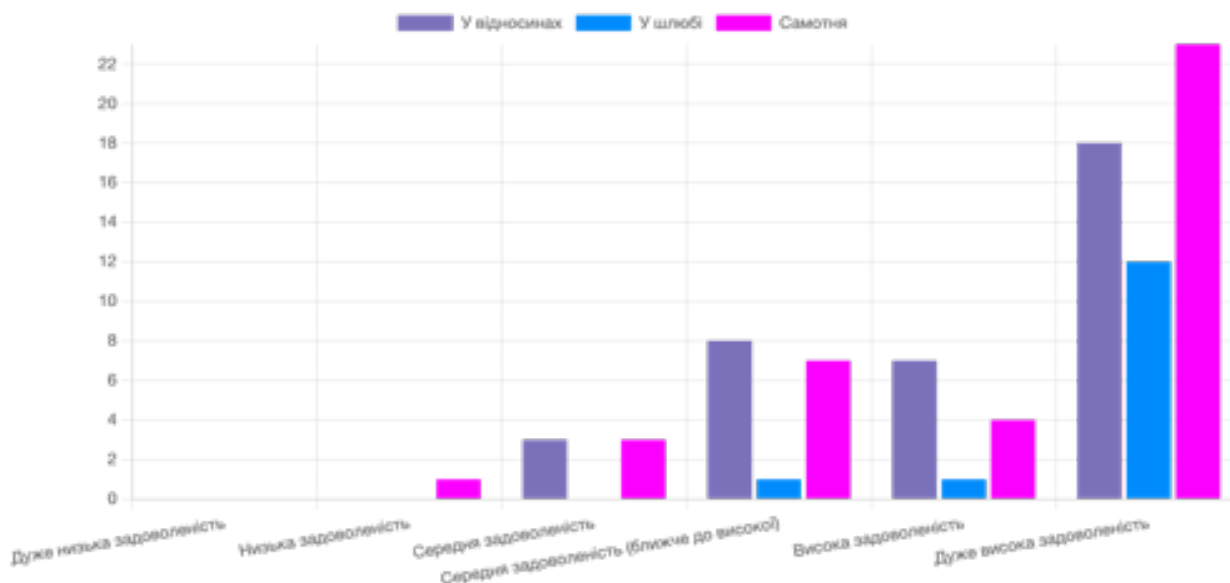


Рисунок 2.6. Розподіл соціального статусу зі шкалою оцінки рівня задоволеності власним тілом.

Розподіл соціального статусу за рівнем задоволеності власним тілом показує, що самотні жінки демонструють найбільшу задоволеність своїм тілом, що може свідчити про більшу незалежність та самоприйняття. Жінки у відносинах показують змішані результати, з найвищим рівнем середньої задоволеності (ближче до високої), що може вказувати на позитивний вплив партнера. Жінки у шлюбі демонструють високу задоволеність своїм тілом, що знову ж таки вказує на стабільність та підтримку, яку забезпечує шлюб.

В анкетуванні результати показали, що рахують калорії 33 дівчинки, не рахують калорії- 23, іноді рахують-20, зараз не рахують, але раніше рахували-18.

Розподіл між рахуванням калорій та задоволеністю власним тілом за опитувальником образу власного тіла показує, що жінки, які не рахують калорії, демонструють найвищий рівень задоволеності (40.4%) та також найвищий рівень незадоволеності (20.2%). Це вказує на значну варіативність у самооцінці серед цієї групи. Ті, хто іноді рахують калорії, мають 4.3% задоволених і 5.3% незадоволених. Жінки, які колись рахували калорії, але

зараз не рахують, мають 10.6% задоволених та 14.9% незадоволених, що може свідчити про довготривалий вплив колишніх звичок. Жінки, які активно рахують калорії, показують найнижчий рівень як задоволеності (2.1%), так і незадоволеності (2.1%), що може вказувати на обмежений вплив цієї практики на самооцінку або на особисті риси цих жінок (Рис 2.7.).

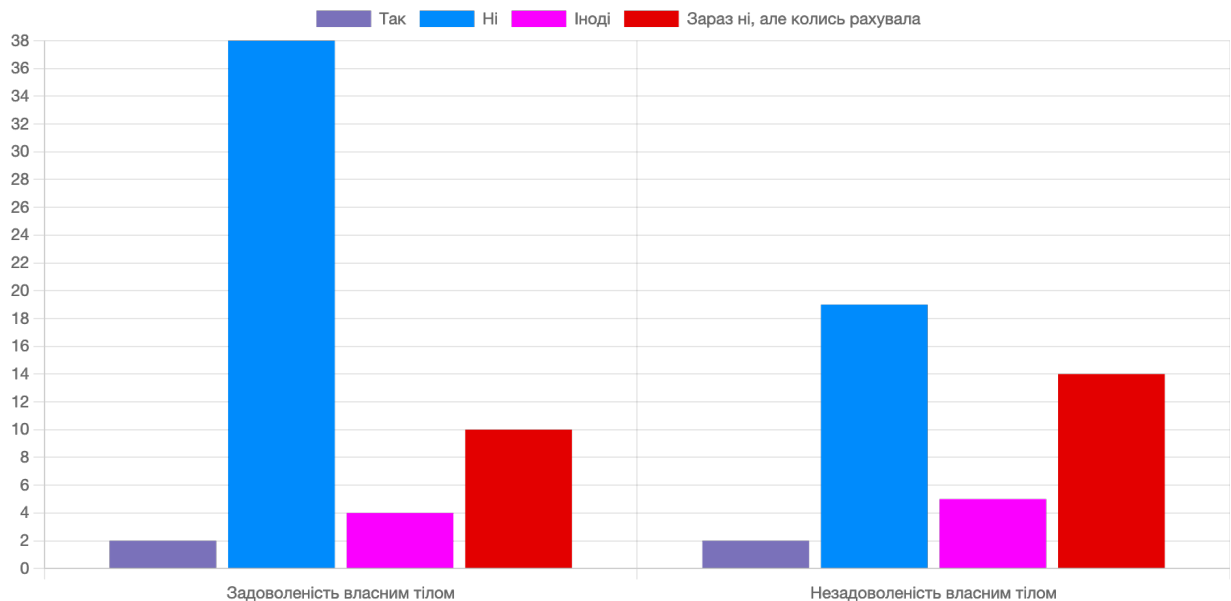


Рисунок 2.7 Розподіл образу власного тіла та рахування калорій.

Розподіл між рахуванням калорій та рівнем тривожності за особистісною шкалою прояву тривоги Дж. Тейлора показує, що жодна з респонденток, незалежно від звичок рахування калорій, не має низького рівня тривожності. Жінки, які активно рахують калорії, показали найнижчий рівень тривожності: 1.1% мають середній рівень тривожності (з тенденцією до низького), 1.1% – середній рівень тривожності (з тенденцією до високого), та 2.3% – високий рівень тривожності. Ті, хто не рахують калорії, мають значно вищі показники: 23.0% середній рівень тривожності (з тенденцією до низького), 16.1% середній рівень тривожності (з тенденцією до високого), та 21.8% високий рівень тривожності. Жінки, які іноді рахують калорії, демонструють 1.1% середнього рівня тривожності (з тенденцією до

низького), 2.3% середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого), та 4.6% високого рівня тривожності. Ті, хто колись рахували калорії, але зараз не рахують, мають 9.2% середнього рівня тривожності (з тенденцією до низького), 5.7% середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого), та 11.5% високого рівня тривожності (Рис 2.8.).

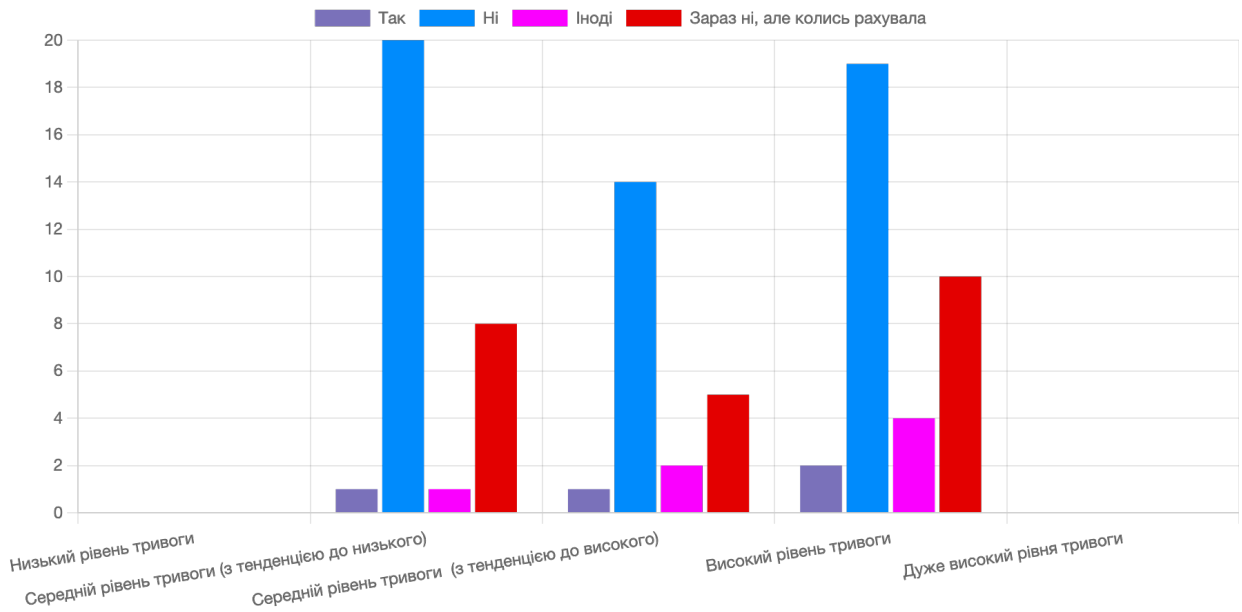


Рисунок 2.8 Розподіл рівня тривожності та рахування калорій.

Це вказує на те, що активне рахування калорій може бути пов'язане з нижчим рівнем тривожності, тоді як жінки, які не рахують калорії, показують вищий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з тим, що людині здається, що вона може контролювати своє життя, рахуючи калорії.

Розподіл між рахуванням калорій та рівнем задоволеності власним тілом за шкалою оцінки показує, що жінки, які активно рахують калорії, не мають дуже низької або низької задоволеності, але також не мають високої задоволеності (0%). Вони показують 2.3% середньої задоволеності (ближче до високої), 1.2% високої задоволеності та 1.2% дуже високої задоволеності. Жінки, які не рахують калорії, демонструють найвищий рівень дуже високої задоволеності (39.5%), середню задоволеність (3.5%), середню задоволеність (ближче до високої) (10.5%), і високу задоволеність (9.3%). Жінки, які іноді

рахують калорії, мають 1.2% середньої задоволеності, 2.3% середньої задоволеності (ближче до високої), і 4.7% дуже високої задоволеності. Ті, хто колись рахували калорії, але зараз не рахують, мають 1.2% низької задоволеності, 2.3% середньої задоволеності, 3.5% середньої задоволеності (ближче до високої), 3.5% високої задоволеності, та 14.0% дуже високої задоволеності (Рис 2.9).

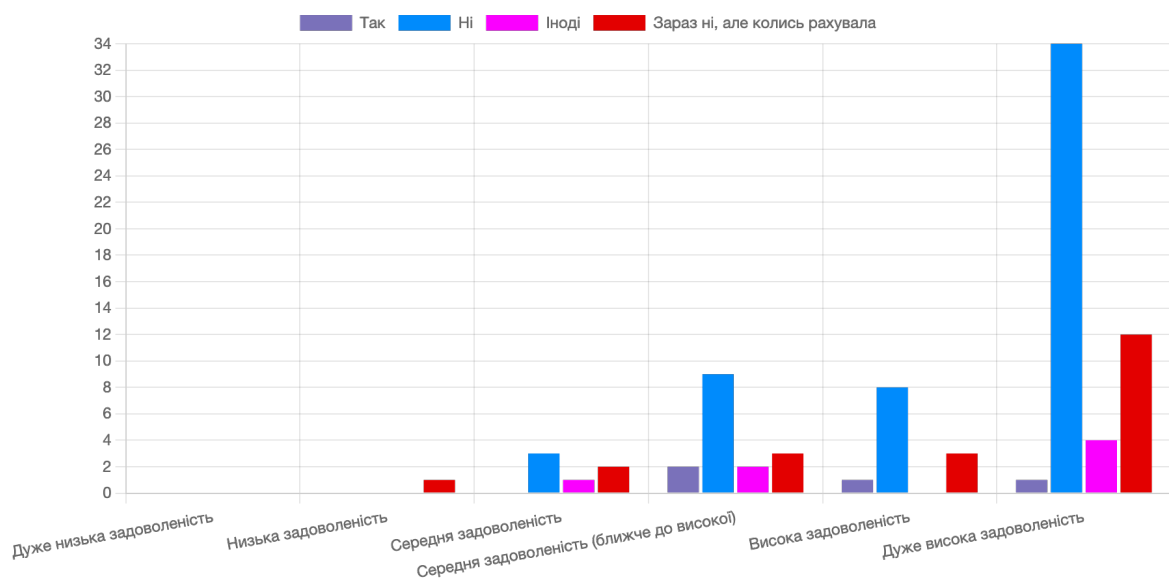


Рисунок 2.9 Розподіл між рахуванням калорій та рівнем задоволеності власним тілом.

Це вказує на те, що активне рахування калорій не значно впливає на високий рівень задоволеності тілом, тоді як жінки, які не рахують калорії, демонструють найвищий рівень задоволеності.

В анкетуванні за питанням про те чи відчували респондентки коли-небудь тиск соціуму спрямований на їх зовнішній вигляд я отримала такі результати: 54 респондентки коли-небудь в своєму житті відчували тиск соціуму спрямований на їх зовнішній вигляд, 25 дівчат ніколи не відчували тиск, а 15 не впевнені, що колись відчували. Це свідчить про те, що більшість молодих жінок зазнали впливу суспільних стандартів краси, що може мати значний вплив на їхню самооцінку та задоволеність власним

тілом. Відсутність такого досвіду у 25 дівчат може вказувати на індивідуальні особливості сприйняття або на менш критичне оточення. Не впевненість 15 респонденток свідчить про складність і багатогранність цього питання.

Розподіл між опитувальником образу власного тіла та тиском соціуму виявила, що серед тих, хто відчував тиск, 27.7% задоволені своїм тілом, а 29.8% незадоволені. Серед тих, хто не відчував тиск, 20.2% задоволені своїм тілом, а 6.4% незадоволені. З тих, хто не впевнений, 9.6% задоволені та 6.4% незадоволені (Рис 2.10).

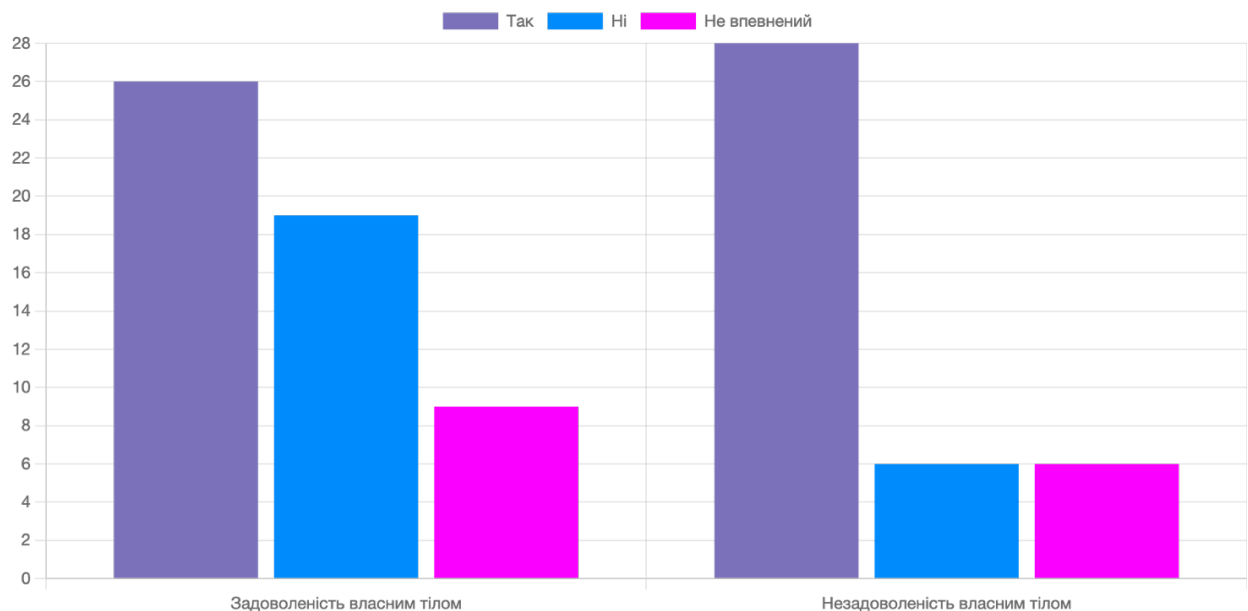


Рисунок 2.10 Розподіл тиску соціума та образу власного тіла.

Це вказує на те, що відчуття тиску соціуму значно впливає на задоволеність або незадоволеність власним тілом. Ті, хто відчував тиск, мають більшу схильність до незадоволеності тілом, тоді як ті, хто не відчував, демонструють вищий рівень задоволеності. Не впевнені респондентки також показують меншу задоволеність тілом, що вказує на складність цього питання та вплив соціальних стандартів.

Розподіл між відчуттям соціального тиску та рівнем тривожності за особистісною шкалою прояву тривоги Дж. Тейлора показує, що жодна з

респонденток, незалежно від відчуття тиску, не має низького або дуже високого рівня тривожності. Серед тих, хто відчував тиск, 16.1% мають середній рівень тривожності (з тенденцією до низького), 11.5% – середній рівень тривожності (з тенденцією до високого), та 27.6% – високий рівень тривожності. Серед тих, хто не відчував тиск, 13.8% мають середній рівень тривожності (з тенденцією до низького), 8.0% – середній рівень тривожності (з тенденцією до високого), та 5.7% – високий рівень тривожності.

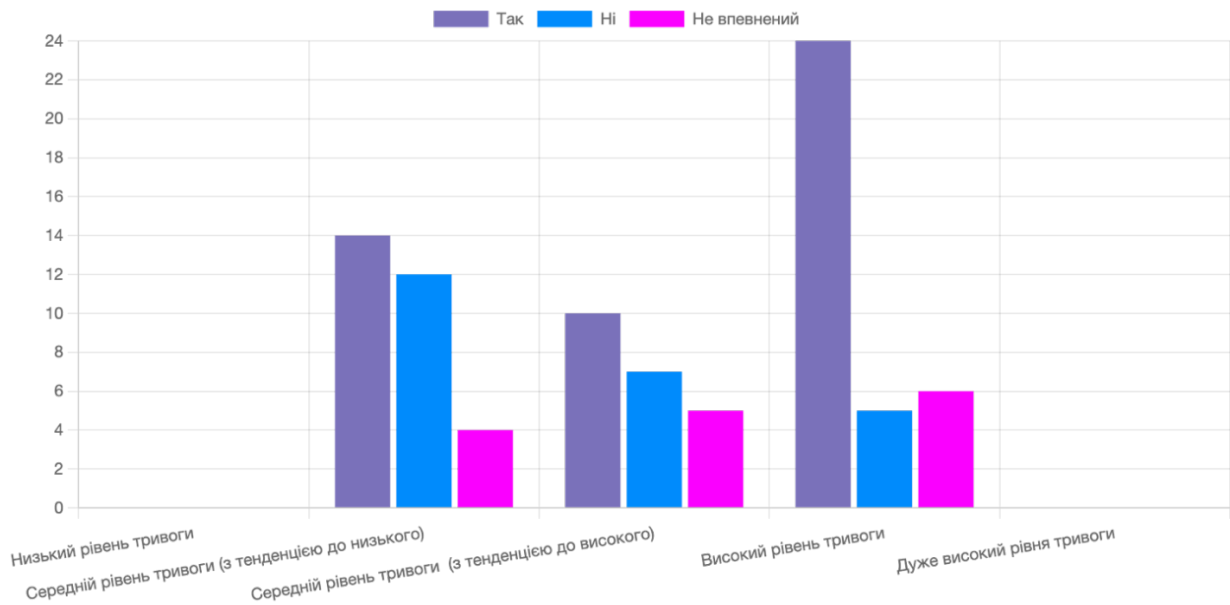


Рисунок 2.11. Розподіл між відчуттям соціального тиску та рівнем тривожності за особистісною шкалою прояву тривоги Дж. Тейлора.

З тих, хто не впевнений, 4.6% мають середній рівень тривожності (з тенденцією до низького), 5.7% – середній рівень тривожності (з тенденцією до високого), та 6.9% – високий рівень тривожності (Рис 2.11).

Це вказує на те, що відчуття тиску соціуму значно впливає на рівень тривожності. Ті, хто відчували тиск, мають значно вищий рівень тривожності, тоді як ті, хто не відчували тиск, демонструють нижчий рівень тривожності. Не впевнені респондентки також показують значну тривожність, що підкреслює вплив соціальних стандартів на їх психоемоційний стан.

Розподіл між відчуттям соціального тиску та рівнем задоволеності власним тілом за шкалою оцінки показує, що серед тих, хто відчував тиск, жодна не має дуже низької задоволеності тілом, але 1.2% мають низьку задоволеність, 5.8% мають середню задоволеність, 14.0% – середню задоволеність (ближче до високої), 7.0% – високу задоволеність, і 26.7% – дуже високу задоволеність.

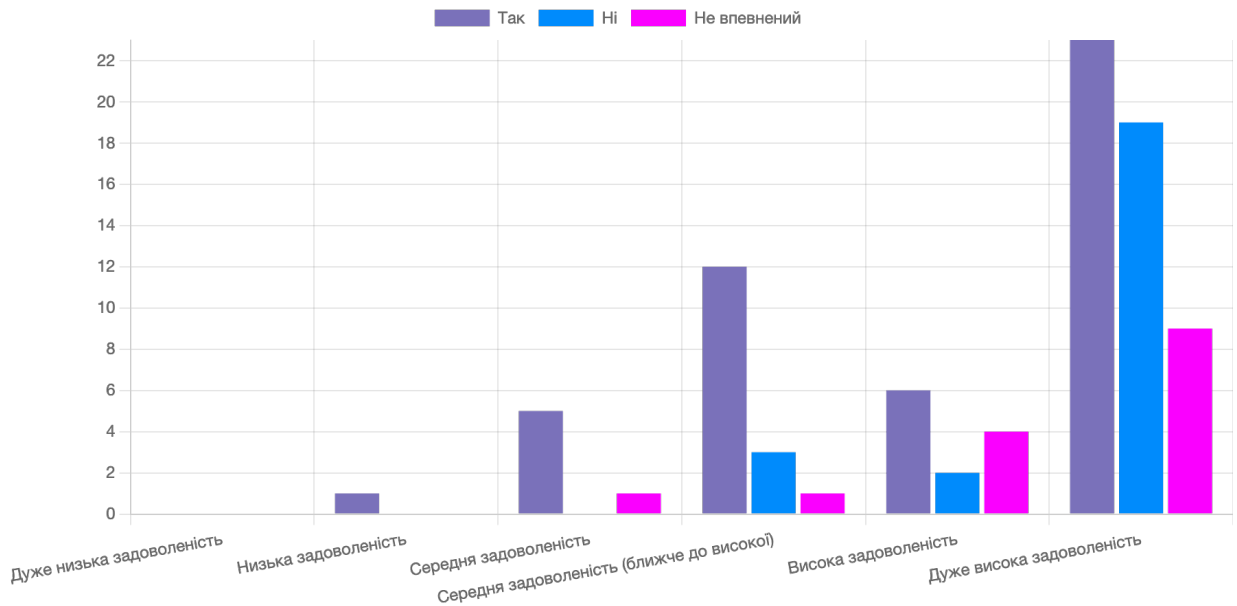


Рис. 2.12. Розподіл між відчуттям соціального тиску та рівнем задоволеності власним тілом.

Серед тих, хто не відчував тиск, також немає дуже низької або низької задоволеності, але 3.5% мають середню задоволеність (ближче до високої), 2.3% – високу задоволеність, і 22.1% – дуже високу задоволеність. З тих, хто не впевнений, 1.2% мають середню задоволеність, 1.2% – середню задоволеність (ближче до високої), 4.7% – високу задоволеність, і 10.5% – дуже високу задоволеність (Рис. 2.12). Це свідчить про те, що відчуття тиску соціуму не обов'язково призводить до низької задоволеності тілом, але може впливати на загальну самооцінку і сприйняття власного тіла, з більшою варіативністю результатів серед тих, хто відчував тиск.

В анкетуванні результати показали, що 8 дівчат вважають, що

щасливим можна бути лише з підтягнутим тілом, 81 респондент вважає, що вага на це ніяк не впливає, а 5 про це не думали.

Розподіл між цими поглядами та задоволеністю власним тілом за опитувальником образу власного тіла показує, що серед тих, хто вважає, що щасливим можна бути лише з підтягнутим тілом, 5.3% задоволені своїм тілом, а 3.2% незадоволені.

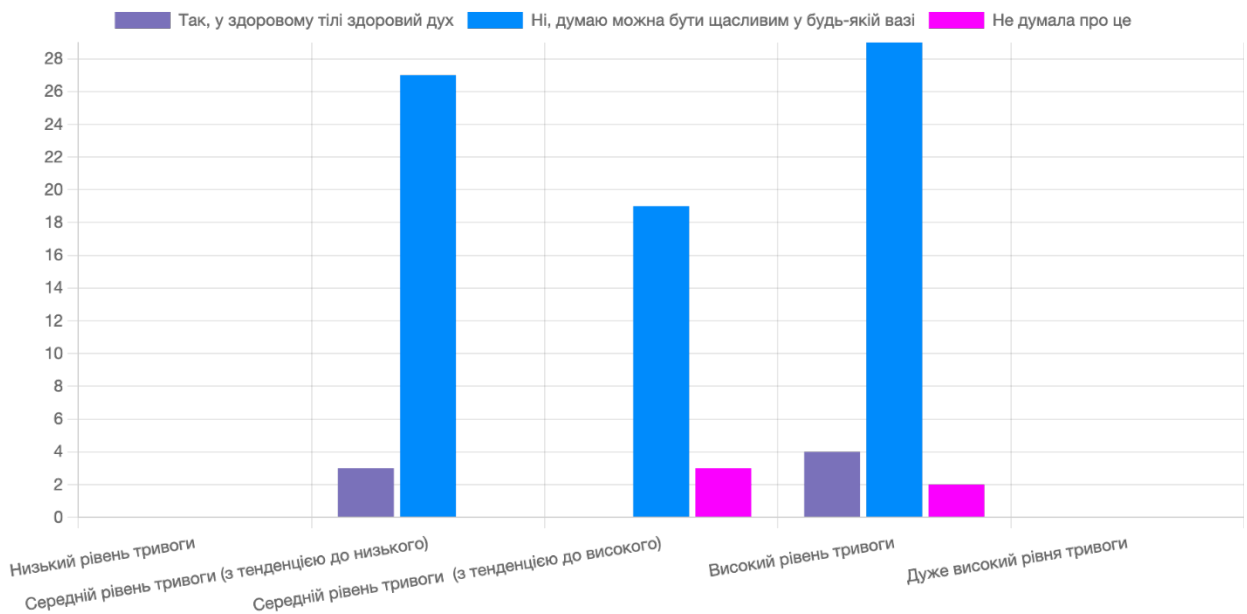


Рисунок 2.13. Розподіл між поглядами щодо підтягнутого тіла та опитувальником образу власного тіла.

Серед тих, хто вважає, що можна бути щасливим у будь-якій вазі, 48.9% задоволені своїм тілом, а 37.2% незадоволені. З тих, хто не думав про це, 3.2% задоволені та 2.1% незадоволені (Рис 2.13). Це свідчить про те, що люди, які вважають, що щастя не залежить від ваги, мають вищий рівень задоволеності своїм тілом, хоча й значна частка серед них залишається незадоволеною. Ті, хто вважає, що щастя можливе лише з підтягнутим тілом, показують нижчий рівень задоволеності тілом, що може вказувати на більш критичне самосприйняття.

Розподіл між цими поглядами та рівнем тривожності за особистісною

шкалою прояву тривоги Дж. Тейлора показує, що жодна з респонденток, незалежно від поглядів, не має низького або дуже високого рівня тривожності. Серед тих, хто вважає, що щастя можливе лише з підтягнутим тілом, 3.4% мають середній рівень тривожності (з тенденцією до низького) і 4.6% - високий рівень тривожності. Ті, хто вважає, що можна бути щасливим у будь-якій вазі, демонструють 31.0% середнього рівня тривожності (з тенденцією до низького), 21.8% середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого), і 33.3% високого рівня тривожності.

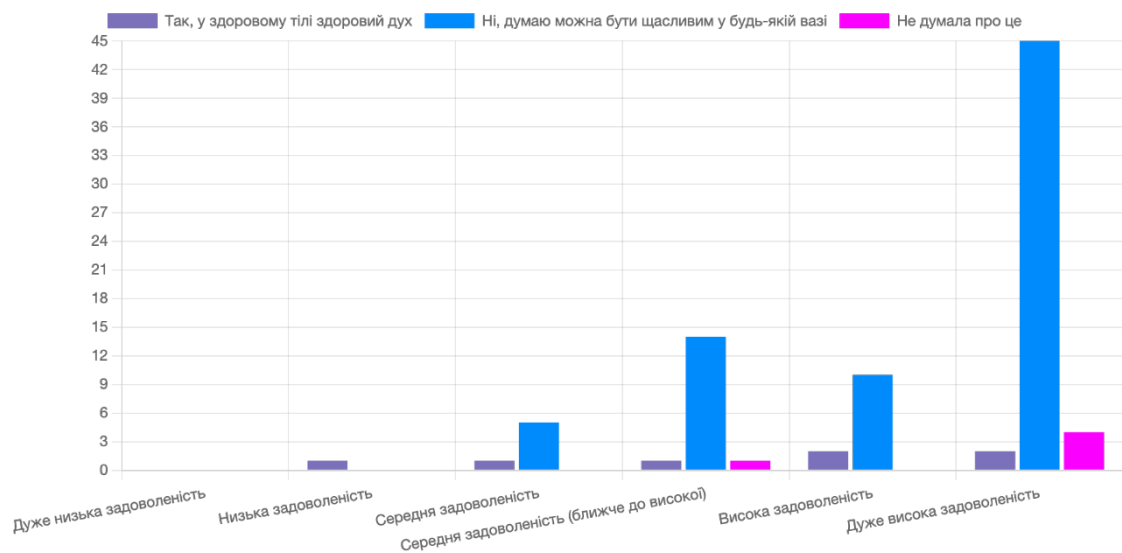


Рисунок 2.14 Розподіл щодо поглядів на підтягнуте тіло та рівнем тривожності.

З тих, хто не думав про це, 3.4% мають середній рівень тривожності (з тенденцією до високого) і 2.3% - високий рівень тривожності (Рис 2.14).

Це свідчить про те, що погляди на взаємозв'язок між щастям і тілом впливають на рівень тривожності, причому ті, хто вважає, що щастя не залежить від ваги, мають вищий рівень тривожності порівняно з іншими групами.

Розподіл між цими поглядами та рівнем задоволеності власним тілом за шкалою оцінки показує, що серед тих, хто вважає, що щастя можливе

лише з підтягнутим тілом, 1.2% мають низьку задоволеність, 1.2% середню задоволеність, 1.2% середню задоволеність (ближче до високої), 2.3% високу задоволеність, і 2.3% дуже високу задоволеність. Серед тих, хто вважає, що можна бути щасливим у будь-якій вазі, 5.8% мають середню задоволеність, 16.3% середню задоволеність (ближче до високої), 11.6% високу задоволеність, і 52.3% дуже високу задоволеність. З тих, хто не думав про це, 1.2% мають середню задоволеність (ближче до високої) і 4.7% дуже високу задоволеність (Рис 2.15).

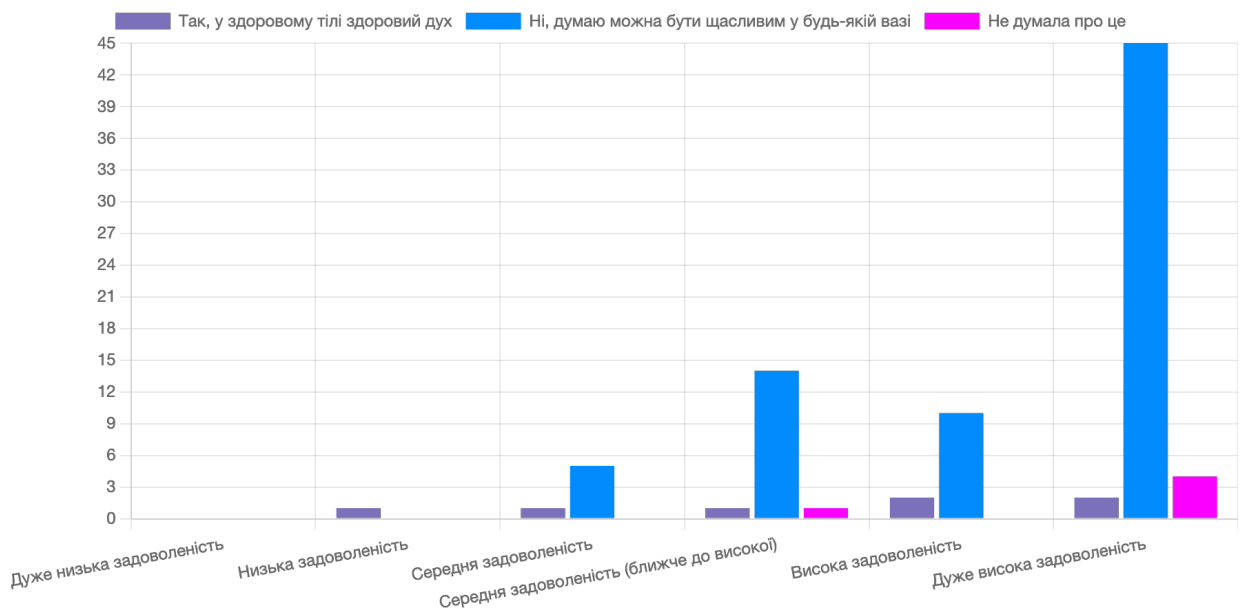


Рис 2.15. Розподіл між між поглядами щодо підтягнутого тіла та рівнем задоволеності власним тілом.

Це свідчить про те, що люди, які вважають, що щастя не залежить від ваги, мають вищий рівень задоволеності своїм тілом. Ті, хто вважає, що щастя можливе лише з підтягнутим тілом, мають нижчий рівень задоволеності тілом, що може свідчити про більшу критичність до власного тіла.

Також в анкетуванні був відкрите питання щодо ставлення до бодішеймінгу та отримали такі результати: 3 людини вважають, що в цьому

немає нічого поганого та що кожен має право на власну думку, 66 дівчат відповіли, що вважають, що люди не повинні критикувати інших через зовнішність, а 25 респонденток відповіли, що це залежить від ситуації.

Розподіл між ставленням до бодішеймінгу та задоволеністю власним тілом за опитувальником образу власного тіла показує, що серед тих, хто вважає, що в бодішеймінгу немає нічого поганого, 2.1% задоволені своїм тілом і 1.1% незадоволені. Серед тих, хто вважає, що люди не повинні критикувати інших через зовнішність, 36.2% задоволені своїм тілом і 34.0% незадоволені. З тих, хто вважає, що це залежить від ситуації, 19.1% задоволені своїм тілом і 7.4% незадоволені (Рис 2.16).

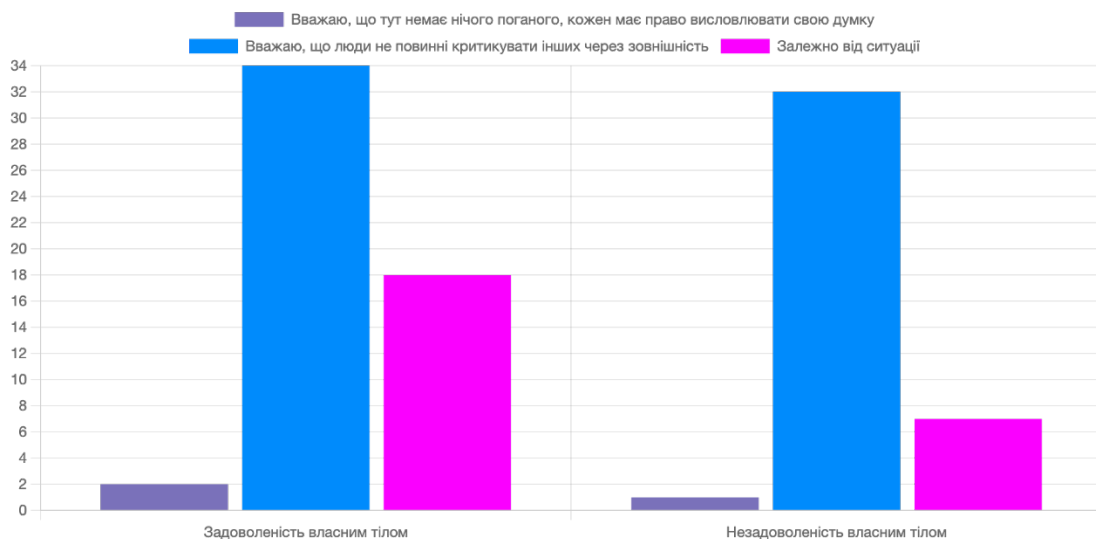


Рисунок 2.16. Розподіл між ставленням до бодішеймінгу та задоволеністю власним тілом.

Це свідчить про те, що ті, хто негативно ставиться до бодішеймінгу, мають вищий рівень задоволеності своїм тілом, тоді як ті, хто вважає, що це залежить від ситуації або не бачать у цьому нічого поганого, демонструють менший рівень задоволеності власним тілом.

Розподіл між ставленням до бодішеймінгу та рівнем тривожності за особистісною шкалою прояву тривоги Дж. Тейлора показує, що жодна з

респонденток, незалежно від поглядів, не має низького або дуже високого рівня тривожності. Серед тих, хто вважає, що в бодішеймінгу немає нічого поганого, 1.1% мають середній рівень тривожності (з тенденцією до низького) і 1.1% – високий рівень тривожності. Ті, хто вважає, що люди не повинні критикувати інших через зовнішність, демонструють 24.1% середнього рівня тривожності (з тенденцією до низького), 18.4% середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого), і 27.6% високого рівня тривожності.

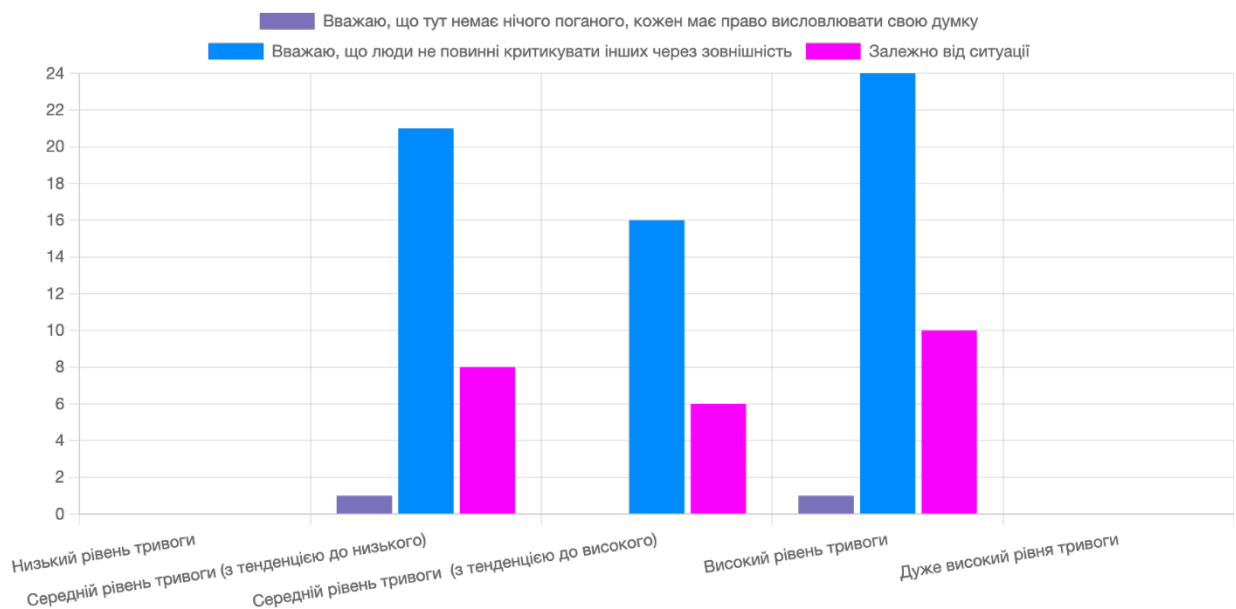


Рисунок 2.17 Розподіл ставлення до бодішеймінгу та рівнем тривожності.

З тих, хто вважає, що це залежить від ситуації, 9.2% мають середній рівень тривожності (з тенденцією до низького), 6.9% середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого), і 11.5% високого рівня тривожності (Рис 2.17.). Це свідчить про те, що ті, хто негативно ставиться до бодішеймінгу, мають вищий рівень тривожності, тоді як ті, хто вважає, що це залежить від ситуації або не бачать у цьому нічого поганого, демонструють менший рівень тривожності.

Розподіл між ставленням до бодішеймінгу та рівнем задоволеності власним тілом за шкалою оцінки показує, що серед тих, хто вважає, що в бодішеймінгу немає нічого поганого, жодна респондентка не має дуже низької, низької, середньої або середньої (ближче до високої) задоволеності тілом. Однак 2.3% мають дуже високу задоволеність тілом. Серед тих, хто вважає, що люди не повинні критикувати інших через зовнішність, 1.2% мають низьку задоволеність, 4.7% середню задоволеність, 15.1% середню задоволеність (ближче до високої), 9.3% високу задоволеність, і 38.4% дуже високу задоволеність. З тих, хто вважає, що це залежить від ситуації, 2.3% мають середню задоволеність, 3.5% середню задоволеність (ближче до високої), 4.7% високу задоволеність, і 18.6% дуже високу задоволеність (Рис 2.18).

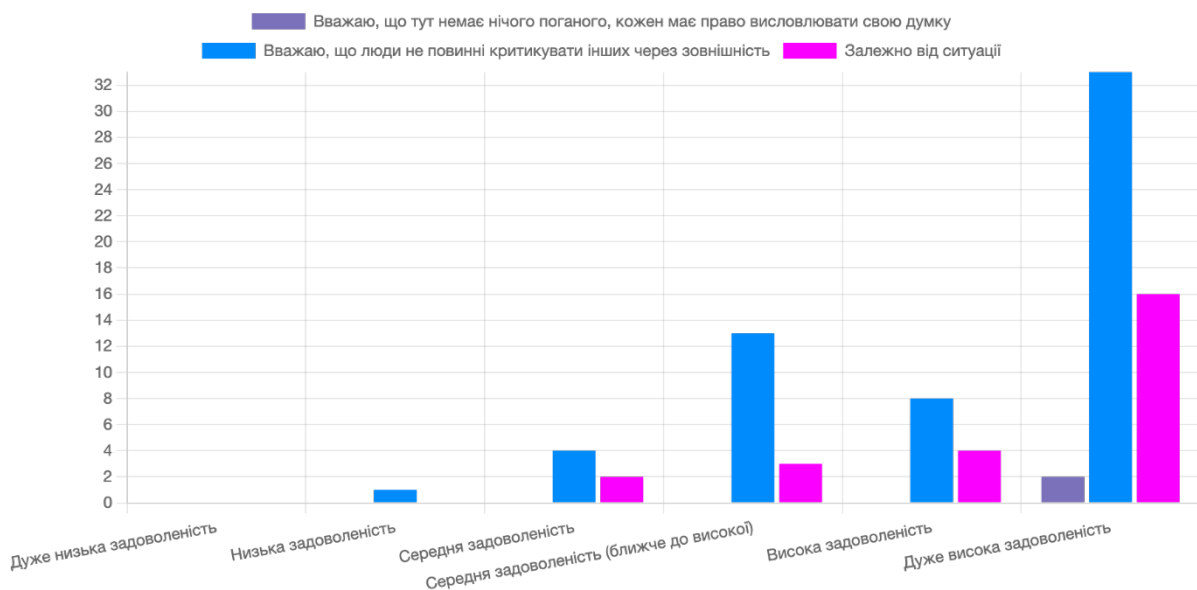


Рисунок 2.18. Розподіл ставлення до бодішеймінгу та рівнем задоволеності власним тілом.

Це свідчить про те, що ті, хто негативно ставиться до бодішеймінгу, мають вищий рівень задоволеності своїм тілом. Ті, хто вважає, що це залежить від ситуації, також демонструють високий рівень задоволеності

тілом, хоча й не настільки високий, як ті, хто однозначно проти бодішеймінгу.

Висновки до 2 розділу

Таким чином, результати аналізу емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та задоволеності власним тілом серед молодих жінок показали значний вплив соціальних та культурних факторів на психоемоційний стан респонденток.

Перш за все, високий рівень тривожності, виявлений у 40.2% учасниць, свідчить про значний рівень стресу та тривоги, пов'язаний з критикою зовнішності та культурними нормами, які вимагають відповідності певним стандартам краси. Відсутність респонденток з дуже високим рівнем тривожності може вказувати на наявність певних механізмів захисту від екстремальних проявів тривожності, що сприяє підтримці психологічної стабільності.

Середній рівень тривожності з тенденцією до високого, виявлений у 25.3% респонденток, свідчить про схильність до підвищеної тривожності за несприятливих умов, що може бути пов'язано з недостатньою психологічною підтримкою та стресовими факторами у повсякденному житті. Водночас, середній рівень тривожності з тенденцією до низького, спостережений у 34.5% учасниць, вказує на наявність стресостійкості та здатність ефективно справлятися з соціальним тиском.

Аналіз рівня задоволеності власним тілом показав, що 57.4% респонденток задоволені своїм тілом, тоді як 42.6% – незадоволені. Такий розподіл може свідчити про значний вплив соціальних стандартів краси та медійних образів на самосприйняття жінок. Відсутність респонденток з дуже низькою задоволеністю власним тілом є позитивним показником, що свідчить про відсутність крайніх випадків незадоволеності.

Зокрема, 59.3% респонденток виявили дуже високу задоволеність своїм тілом, що вказує на позитивне самосприйняття та високу самооцінку. Висока задоволеність тілом, спостережена у 14.0% учасниць, також свідчить про позитивне самосприйняття, яке може бути результатом підтримуючого оточення та позитивного впливу соціальних взаємин. Однак, 7.0% респонденток мають середній рівень задоволеності тілом, що може свідчити про сумніви або невдоволення, викликані порівнянням себе з ідеалізованими образами в медіа.

Також варто зазначити, що ставлення до бодішеймінгу впливає на рівень задоволеності власним тілом. Ті, хто вважає, що люди не повинні критикувати інших через зовнішність, демонструють вищий рівень задоволеності своїм тілом. Зокрема, 38.4% таких респонденток виявили дуже високу задоволеність своїм тілом. Ті, хто вважає, що це залежить від ситуації, також показують високий рівень задоволеності тілом, хоча й не настільки високий, як ті, хто однозначно проти бодішеймінгу.

Ці результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення задоволеності власним тілом серед молодих жінок. Важливо створювати умови для позитивного самосприйняття та зміцнення психологічної резилієнтності, що сприятиме загальному благополуччю та зниженню негативного впливу соціальних та культурних стандартів краси.

ВИСНОВКИ

Отже, психологічні аспекти задоволеності власним тілом включають широкий спектр взаємозв'язків між фізичним самосприйняттям, емоційним станом та соціокультурними впливами. Незадоволеність власним тілом часто виникає під впливом соціальних стандартів краси та ідеалізованих образів у медіа, що сприяє розвитку тривожності, депресії та інших психологічних розладів. Цей стан може посилюватися в умовах постійного порівняння себе з іншими та прагнення до відповідності ідеальним стандартам. Позитивне самосприйняття, навпаки, сприяє високій самооцінці, психологічному благополуччю та емоційній стабільності. Підвищення задоволеності власним тілом вимагає врахування індивідуальних особливостей, створення підтримуючого соціального оточення, яке б сприяло формуванню позитивного самосприйняття, та забезпечення доступу до ресурсів, що допомагають розвивати здорові стратегії самопідтримки.

Тривожність є багатовимірним емоційним станом, який включає в себе різні види, від ситуативної тривожності до стійких особистісних розладів. Тривожність може бути викликана внутрішніми конфліктами, соціальним тиском, культурними нормами та особистими обставинами. Розуміння механізмів виникнення та прояву тривожності є ключовим для розробки ефективних методів її подолання. Механізми подолання тривожності включають підтримку з боку родини та друзів, психотерапевтичні методи, розвиток навичок саморегуляції та здорового способу життя. Важливими є також індивідуальні стратегії самопідтримки, які допомагають людині ефективно справлятися з тривожністю. Високий рівень тривожності часто корелює з низькою самооцінкою та незадоволеністю власним тілом, що потребує комплексного підходу до вирішення цих проблем, включаючи роботу з самооцінкою, емоційним благополуччям та соціальною підтримкою.

Культурні та медійні впливи мають потужний вплив на формування

образу тіла та задоволеність власним тілом. Медійні образи, які пропагують ідеалізовані стандарти краси, часто викликають незадоволеність власним тілом та підвищують рівень тривожності. Соціальні мережі додатково підсилюють цей вплив, створюючи ідеалізовані та часто нереалістичні образи, які стають недосяжними стандартами для багатьох людей. Програми, спрямовані на підвищення медіаграмотності та критичного мислення, можуть допомогти зменшити негативний вплив медіа на самооцінку та сприяти здоровому сприйняттю власного тіла. Необхідно розробляти та впроваджувати освітні програми, які сприяють позитивному самосприйняттю, підтримують різноманітність тілесних форм і розмірів, а також сприяють розвитку критичного ставлення до медійних образів. Важливо, щоб ці програми враховували індивідуальні та культурні особливості, що впливають на сприйняття власного тіла.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що високий рівень тривожності був виявлений у 40.2% респонденток, середній рівень тривожності з тенденцією до високого – у 25.3%, середній рівень тривожності з тенденцією до низького – у 34.5%, а низький рівень тривожності не був виявлений. Це свідчить про значний вплив соціального тиску та ідеалів краси на психоемоційний стан жінок. Результати дослідження за опитувальником образу власного тіла показали, що 57.4% респонденток задоволені своїм тілом, тоді як 42.6% – незадоволені. Поділ майже навпіл може вказувати на те, що багато молодих жінок все ще відчують незадоволення своїм тілом, незважаючи на прогрес у прийнятті різних тілесних форм та розмірів.

Відсутність респонденток з дуже низькою задоволеністю власним тілом є позитивним показником, що свідчить про відсутність крайніх випадків незадоволеності. Незначний відсоток респонденток (1.2%) має низьку задоволеність власним тілом, що може бути пов'язано з індивідуальними проблемами самооцінки та впливом соціального оточення. Середня

задоволеність власним тілом була виявлена у 7.0% респонденток, що може свідчити про певні сумніви або невдоволення, викликані порівнянням себе з ідеалізованими образами в медіа. Значна частка респонденток (18.6%) мають середню задоволеність (ближче до високої), що вказує на відносно позитивне сприйняття свого тіла та можливий вплив підтримуючого оточення.

Висока задоволеність власним тілом була виявлена у 14.0% респонденток, що свідчить про позитивне самосприйняття та високу самооцінку. Дуже висока задоволеність власним тілом була виявлена у 59.3% респонденток, що є позитивним показником загального рівня самоприйняття та впевненості в собі. Це може бути результатом сильного самосприйняття та позитивного впливу соціального оточення. Однак, високий рівень незадоволеності власним тілом серед 42.6% респонденток підкреслює необхідність подальших освітніх та підтримуючих програм, спрямованих на підвищення самооцінки та зниження тривожності серед молодих жінок.

Ці результати підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння та вирішення проблем, пов'язаних із тривожністю та задоволеністю власним тілом. Вони також вказують на необхідність розробки стратегій підтримки та втручань, що сприяють покращенню психологічного благополуччя та самооцінки серед молодих жінок, враховуючи вплив соціальних та культурних факторів на їх психоемоційний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Психологічне дослідження проблеми харчового вибору / Л. М. Абсалямова // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – № 2. – С. 6–12.
2. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : дис. ... д-ра психол. наук : 053. Київ, 2019. 398 с.
3. Барська В.О. Сучасні погляди на проблему „Я-концепції” // Психологія. – Київ, 2022– Вип. 2 (9), Ч.1. – с.112 – 117
4. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб’єктності до вершин духовності. Київ: Академвидав, 2017. 416 с.
5. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78
6. Герасіна О. О. дослідження психологічних особливостей незадоволеності власним тілом в юнацькому віці [Електронний ресурс] / О. О. Герасіна // Херсонський державний університет. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/rsqxh>
7. Гриців Н. С. Трансформація тілесності через призму сучасної б’ютифікації. Теорія і практика сучасної психології. 2015. 15 трав. С. 54–57. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6374/1/Калька%2012.pdf>.
8. Гуменюк Ю., Олексюк О., Гаркавенко Н. Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. Психологія: реальність і перспективи. 2023. № 20. С. 30–38.
9. Ільясов К. Тілесність як психологічний феномен. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2019. 19 черв. С. 40–44.
10. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності

- військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
11. Петрухіна І.М. Вплив образу тіла на самооцінку жінок молодого і середнього віку / І. М. Петрухіна, О. В. Свистунова // Студентський форум: електрон. наук. журн. – 2019. – № 15. [Електронний ресурс]: – Режим доступу: <https://nauchforum.ru/journal/stud/66/50427>
 12. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. / Олександра Миколаївна Хлівна, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк. – 2022. – 192 с.
 13. РЕПТ: Раціонально-емоційно-поведінкова терапія А. Елліса [Електронний ресурс] // психологіс. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: http://psychologis.com.ua/rept_dvoe_zn__racionalno-emosionalno-povedencheskaya_terapiya_a.ellisa.htm.
 14. Решетнікова А. О. Гендерні особливості сприйняття власного тіла студентською молоддю. Репозитарій Національного Авіаційного Університету: Home. URL: https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/51440/1/ФЛСК_2021_053_Решетнікова%20А.О..pdf.
 15. Скожець Н. В. Особистісна тривожність як бар'єр встановлення міжособистісних зв'язків : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю „053 — психологія“ / Н. В. Скожець.-Тернопіль: ТНТУ, 2022. — 75 с.
 16. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І. І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. - Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 1 (46). - С. 266-272
 17. Уткін В. Тривога та тривожні розлади. Rozmova. URL: <https://>

- www.rozмова.me/blog/tryvozhnyy-rozlad.
18. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.- практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.
 19. Хмара А. Б. Споживання контенту соціальних медіа як фактор формування образу тіла. *Archer*. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6608/educ_2023_132.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 20. Хом'як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю „053 - психологія“ / М. А. Хом'як. - Тернопіль: ТНТУ, 2022. - 91 с.
 21. Янчук Т. О. Взаємозв'язок самооцінки та рівня тривоги. Репозитарій Національного медичного університету імені О.О.Богомольця. URL: <http://ir.library.nmu.com/bitstream/123456789/2750/1/Взаємозв'язок%20самооцінки%20та%20рівня%20тривоги.pdf>
 22. Atalay AA, Gençöz T. Critical Factors of Social Physique Anxiety: Exercising and Body Image Satisfaction. *Behaviour Change*. 2018;25(3):178-188.
 23. Atalay AA, Gençöz T. Critical Factors of Social Physique Anxiety: Exercising and Body Image Satisfaction. *Behaviour Change*. 2016;25(3):178-188.
 24. Barry, C. T., Doucette, H., Loflin, D. C., Rivera-Hudson, N., & Herrington, L. L. “Let Me Take a Selfie”: Associations Between Self-Photography, Narcissism, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 2015.
 25. Becker A.E. Television, Disordered Eating, and Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity during Rapid Social Change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 2014, P. 533–559.
 26. Brian A. Primack, Ariel Shensa, César G. Escobar-Viera, Erica L. Barrett,

- Jaime E. Sidani, Jason B. Colditz, A. Everette James. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*. V69. 2017, P. 1-9.
27. 10 Factors That Affect Your Body Image - Women's Running. URL: <https://www.womensrunning.com/health/wellness/factors-that-affect-body-image/>
 28. Jeffrey Lambert, George Barnstable, Eleanor Minter, Jemima Cooper, and Desmond McEwan. Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022, P. 287-293.
 29. Jiaqing, X., Alivi, M.A., Mustafa, S.E., Dharejo, N. (2023). The Impact of Social Media on Women's Body Image Perception: A Meta-Analysis of Well-being Outcomes. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 17(20), pp. 148–170. <https://doi.org/10.3991/ijim.v17i20.44665> Article submitted 2023-08-03. Revision uploaded 2023-09-04. Final acceptance 2023-09-05.
 30. Lin LY, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, Hoffman BL, Giles LM, Primack BA. Association between social media use and depression among u.s. young adults. *Depression and Anxiety*, 2016, P. 323-331.
 31. Mazzeo, S. E., Trace, S. E., Mitchell, K. S., & Gow, R. Effects of a reality TV cosmetic surgery makeover program on eating disordered attitudes and behaviors. *Eating Behaviors*, 2014, P. 390-397
 32. Podolska, A. (2021). Analysis of anxiety as a psychological phenomenon and using art therapy work with clay in therapy for anxiety. *Psychological journal*, 7 (7), 29-38. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.3>
 33. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U, Vocks S. Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Front Psychiatry*. 2019

34. Rodgers RF, Wertheim EH, Damiano SR, Paxton SJ. Maternal influences on body image and eating concerns among 7- and 8-year-old boys and girls: Cross-sectional and prospective relations. *International Journal of Eating Disorders*, 2020, P. 79-84.
35. Sultan Alzahrani and Christian Bach, Impact of Social Media on Personality Development. *International Journal of Innovation and Scientific Research*, 2014, P. 111–116.
36. The 4 Components of Body Image. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-savvy-psychologist/202202/the-4-components-body-image>
37. Thompson, J. K., Covert, M. D., and Stormer, S. M. . Body image, social comparison, and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 2015, P. 43–51.
38. Thompson, J. K., Covert, M. D., and Stormer, S. M. . Body image, social comparison, and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 2015, P. 43–51.
39. Tracy L. Tylka, Nichole L. Wood-Barcalow What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition *Body Image*, 2015, p. 118-129,
40. Warm Regards Exploring the Connections Between Body Image and Shame/Regards Warm/ Institute For The Psychology of Eating – 2014. URL: <https://psychologyofeating.com/connections-bodyimage-shame/>.
41. Wu, Y., Xue, Y., Zhao, X. *et al.* Unravelling the veil of appearance anxiety: exploring social media use among Chinese young people. *BMC Psychol* 12, 9 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01495-7>