Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту до пущено
Кафедрою практичної психології та іноваційних оздоровчих технологій
Протокол №____ від ____
Звідувачка кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Здобувача освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємозв'язок самовідношення з косметичним корегуванням зовнішності у молоді»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Катерина КОЛПАЩИКОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026 рік

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)
«___» _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

КОЛПАЩИКОВІЙ Катерині Ігорівні

1. Тема роботи «Взаємозв'язок самовідношення з косметичним корегуванням зовнішності у молоді»

керівник роботи Баженов Олександр Володимирович
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від — від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4400

2. Строк подання студентом роботи «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків; текст роботи складає 74 сторінок, з них обсяг основного тексту 46 сторінок; список використаних джерел налічує 26 позицій.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: визначити загальну характеристику косметичного корегування зовнішності у молоді; проаналізувати

проблему впливу сучасного медіа на формування самоповаги; провести емпіричне дослідження взаємозв’язків косметичних змін та самоповаги у молоді; розробити практичні рекомендації щодо усвідомлення причин зовнішнього коригування через практики самооцінку у молоді, та формування сприятливої самооцінки.

5. План роботи:

№ з/п	Назви етапів роботи		
1	Визначення теми, мети, завдань, об’єкта та предмета дослідження. Пошук та робота із науковими працями з обраної теми.	16.12.25-15.01.26	виконано
2	Вибір та узгодження психодіагностичних методик. Організація та проведення емпіричного дослідження серед молоді.	15.01.26 – 28.02.26	виконано
3	Описання обраних методик. Обробка результатів дослідження математично-статистично, їх інтерпретація.	01.03.26-31.03.26	виконано
4	Завершення роботи над практичною частиною.	01.04-20.04.26	виконано
5	Завершення роботи над теоретичною частиною. Оформлення висновків до кожного розділу.	21.04-12.05.26	виконано
6	Подання кваліфікаційної роботи керівнику на перевірку. Здача скорегованої дипломної роботи.	13.05-25.05.26	виконано
7	Отримання рецензії та відгуку. Підготовка до захисту дипломної роботи.	26.05-15.06.26	виконано

5. Дата видачі завдання «16» грудня 2025 року

Студент _____ Катерина КОЛПАЩИКОВА

(підпис) (ініціали, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ

(підпис) (ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 75 сторінок, 4 рисунки, 9 таблиць, 27 використаних літературних джерел, 6 додатка.

Об'єкт: самосвідомість молоді у контексті трансформації власного тілесного образу.

Предмет дослідження: властивості взаємозв'язку компонентів самовідношення з досвідом косметичного корегування зовнішності у молоді.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично виявити характер взаємозв'язку між індивідуально-психологічними компонентами самовідношення особистості, впливом медіапростору та специфікою досвіду (кількістю звернень, вибором конкретних процедур) косметичного корегування зовнішності у молоді. На основі отриманих результатів запропонувати практичні рекомендації, спрямовані на формування позитивного самовідношення та свідомого підходу до корекції зовнішності.

Гіпотеза: взаємозв'язок між рівнем самовідношення (самоповаги, самоприйняття), схильністю до косметичного корегування зовнішності у молоді; Зокрема, нормальний рівень самоповаги та позитивне ставлення до свого тіла, сприяє до користування косметичними послугами через турботу та любов до себе. Чим вищий рівень самокритичності, тим більше запитів до зміни зовнішності.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичне дослідження та визначити загальну характеристику самовідношення як особистісного самосприйняття у молоді у зв'язку з косметичним корегуванням зовнішності.

2. Проаналізувати отримані результати та визначити психологічні чинники, що зумовлюють властивості особистісного самосприйняття щодо косметичного корегування.

3. Розробити практичні рекомендації щодо формування позитивного самовідношення та усвідомлення психологічних причин зовнішнього корегування у молоді.

Практична значущість дослідження полягає у використанні отриманих даних задля профілактики та покращення здорової самооцінки, самоповаги та формування здорового ставлення до власного тіла, що особливо актуально в умовах посилення впливу соціальних мереж і сучасних стандартів зовнішності. Результати дослідження сприятимуть розробці програм психологічної підтримки молоді, орієнтованих на формування усвідомленого ставлення до змін зовнішності та глибшого розуміння їхніх психологічних мотивів. Вони також можуть бути використані з метою підвищення рівня психологічної культури щодо прийняття себе, власного тіла та розвитку позитивного самосприйняття.

Ключові слова: самовідношення, самооцінка, образ тіла, косметичне корегування зовнішності, молодь, психологічні чинники, медіавплив, прийняття себе, особистісна ідентичність, самоприйняття.

ABSTRACT

The qualification work contains: 75 pages, 4 figures, 9 tables, 27 used literary sources, 6 appendices.

Object: Self-awareness of young people in the context of perception and change of their body (body image).

Subject of research: Peculiarities of the relationship between self-concept components and the experience of cosmetic correction of appearance in young people.

Purpose of the research: To investigate the relationship between self-attitude and the type of request for cosmetic changes in appearance among youth. Based on the results obtained, to offer practical recommendations aimed at forming a positive self-attitude and a conscious approach to appearance correction.

Hypothesis: the relationship between the level of self-attitude (self-esteem, self-acceptance), the tendency to cosmetic correction of appearance in youth; In particular, a normal level of self-esteem and a positive attitude towards one's body contribute to the use of cosmetic services through care and love for oneself. The higher the level of self-criticism, the more requests for appearance changes.

The main objectives of the study:

1. To conduct a theoretical study and determine the general characteristics of self-attitude as a personal self-perception in young people in connection with cosmetic correction of appearance.

2. To analyze the results obtained and determine the psychological factors that determine the properties of personal self-perception in relation to cosmetic correction.

3. To develop practical recommendations for the formation of a positive self-attitude and awareness of the psychological causes of external correction in young people.

The practical significance of the study lies in using the data obtained for the prevention and improvement of healthy self-esteem, self-esteem and the formation of a healthy attitude towards one's own body, which is especially relevant in the context of the increasing influence of social networks and modern standards of appearance.

The results of the study will contribute to the development of psychological support programs for young people, focused on the formation of a conscious attitude towards changes in appearance and a deeper understanding of their psychological motives. They can also be used to increase the level of psychological culture regarding acceptance of oneself, one's own body, and the development of positive self-perception.

Keywords: self-concept, self-esteem, body image, cosmetic correction of appearance, youth, psychological factors, media influence, self-acceptance, personal identity, self-acceptance.

ЗМІСТ

ВСТУП 9

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНА БАЗА ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ У МОЛОДІ З КОСМЕТИЧНИМ КОРЕГУВАННЯМ ЗОВНІШНОСТІ 13

1.1 Теорія психологічних аспектів самовідношення. 13

1.2 Ставлення до власного образу, самоповага сучасної молоді. 17

1.3 Фактори, які призводять до косметичної корекції зовнішності. 21

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 25

РОЗДІЛ 2 ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОВІДНОШЕННЯ З КОСМЕТИЧНИМ КОРЕГУВАННЯМ ЗОВНІШНОСТІ У МОЛОДІ 27

2.1 Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки 27

2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження 30

2.3. Практичні рекомендації щодо формування позитивного самовідношення та усвідомлення у молоді 42

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 53

ВИСНОВКИ 56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 59

ДОДАТКИ 62

ВСТУП

Актуальність дослідження

В умовах сучасного інформаційного простору активно поширюються еталони фізичної привабливості, що формуються під впливом соціальних мереж, медійних ресурсів та індустрії, пов'язаної з красою. Як наслідок, зовнішній вигляд набуває ключового значення у процесі презентації себе та комунікації серед молодих людей.

Бажання змінити свою зовнішність може бути зумовлене не лише прагненням до самовираження, а й внутрішніми психологічними аспектами, зокрема рівнем того, як людина ставиться до себе, її самооцінкою та задоволеністю своїм тілом. Недостатнє прийняття себе, внутрішні сумніви або надмірна залежність від думки інших, що можуть спричиняти підвищену фіксацію на недоліках зовнішності та провокувати потребу в їх усуненні.

Розвиток, доступність та поширеність косметології збільшують кількість людей, до неї вдаються. Натомість частина клієнтів після процедур все одно лишається невдоволеною своєю зовнішністю.

Результати такого дослідження дадуть змогу поглибити розуміння тих закономірностей, за якими складається задоволення власним виглядом серед молоді. Ці дані виявляться корисними на практиці для створення заходів психологічної підтримки та профілактики, метою яких буде запобігання й усунення проблем, пов'язаних із сприйняттям власного тіла та підвищення рівня самоповаги.

Сучасна молодь в епоху розвитку штучного інтелекту, який використовують задля створення нереалістичних стандартів краси, схильна до формування негативних уявлень про своє тіло, адже значну увагу вона приділяє своїй зовнішності. Тиск потреби відповідати суспільно прийнятому еталону привабливості може підштовхнути молодь до коригування зовнішнього вигляду некомпетентними й ризикованими методами. До того ж, інтерес до власного образу з плином років не згасає, що робить дослідження ще більш своєчасними.

Мета дослідження: Дослідити взаємозв’язок між самовідношенням і типом запиту на косметичні зміни зовнішності серед молоді. На основі отриманих результатів запропонувати практичні рекомендації, спрямовані на формування позитивного самовідношення та свідомого підходу до корекції зовнішності.

Об’єкт: Самосвідомість молоді у контексті трансформації власного тілесного образу

Предмет дослідження: властивості взаємозв’язку компонентів самовідношення з досвідом косметичного корегування зовнішності у молоді.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичне дослідження та визначити загальну характеристику самовідношення, як особистісного самосприйняття у молоді у зв’язку з косметичним корегуванням зовнішності.

2. Проаналізувати отримані результати та визначити психологічні чинники, що зумовлюють властивості особистісного самосприйняття до косметичного корегування.

3. Розробити практичні рекомендації щодо формування позитивного самовідношення та усвідомлення психологічних причин зовнішнього корегування у молоді.

Гіпотеза: взаємозв’язок між рівнем самовідношення (самоповаги, самоприйняття), схильністю до косметичного корегування зовнішності у молоді; Зокрема, нормальний рівень самоповаги та позитивне ставлення до свого тіла, сприяє до користування косметичними послугами через турботу та любов до себе. Чим вищий рівень самокритичності, тим більше запитів до зміни зовнішності.

Для того аби виконати поставленні завданні, будуть використані наступні методики:

1. «Шкала чуйності до себе» ISelf-Compassion Scale (SCS-26), Крістін Нефф, 2003 (адаптація Українського. Інституту КПТ (Дідик А., Кривенко І.С. 2021)).

2. Шкала самооцінки Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES, Моріс Розенберг, 1965 (адаптація українською О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецька, 2025) [24]

3. Субшкала Body Areas Satisfaction Scale (BASS, 2008) Тома Кеш (багатовимірного опитувальника ставлення до тіла (MBSRQ), за авторством Т. Джованеллі, Т. Кеш, Дж. Хенсон та Е. Енглі (адаптація українською Т. Завада та А. Широка, 2023). [25]

4. Авторське анкетування: збір демографічних даних та переліку косметологічних процедур за категоріями: Декоративний догляд або конструювання іміджу (фарбування або нарощування волосся); Доглядова (естетична) косметологія та б'юті-процедури (Чистки обличчя, Догляд за бровами та віями (фарбування, ламінування); Косметичне корегування зовнішності (ботокс, філери, лазерні втручання); Радикальне корегування зовнішності (пластична хірургія, ринопластика, ліпосакція); Боді-модифікації (татуювання, шрамування, пірсинг); [26]

Проведення емпіричного дослідження відбувалося з 15 березня по 20 березня 2026 року за допомогою сервісу Google Forms.

В дослідженні взяли участь 42 респонденти віком від 18 до 35 років, які працюють, або тимчасово не працюють, серед яких є студенти вищих навчальних закладів регіонів України, молодь що долучилась до збройних сил України, молодь що перебуває за кордоном після повномасштабного вторгнення 2022 року, жінки в декретній відпустці.

Результати емпіричного дослідження були презентовані у збірнику тез доп LIX Всеукраїнська конференції науково-педагогічних працівників та аспірантів «ОСВІТА ТА НАУКА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ КРАЇНИ» (11-15 травня 2026 року, м. Харків). Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2026. (подано до друку)

Практична значущість дослідження полягає у використанні отриманих даних задля профілактики та покращення здорової самооцінки, самоповаги та формування здорового ставлення до власного тіла, що особливо актуально в

умовах посилення впливу соціальних мереж і сучасних стандартів зовнішності. Результати дослідження сприятимуть розробці програм психологічної підтримки молоді, орієнтованих на формування усвідомленого ставлення до змін зовнішності та глибшого розуміння їхніх психологічних мотивів. Вони також можуть бути використані з метою підвищення рівня психологічної культури щодо прийняття себе, власного тіла та розвитку позитивного самосприйняття.

Косметичне коригування – це значні або малопомітні зміни зовнішності людини, які виникли внаслідок користування послугами косметологічної індустрії. Косметологічна індустрія має в собі величезний список різноманітних послуг, доглядів, процедур, естетичної медицини та хірургічної корекції.

Структура кваліфікаційної роботи: дипломна робота включає в себе вступ, 2 розділи, які містять 6 рисунків та 9 таблиць, висновки, 26 літературних джерел,8 додатків. Роботу викладено на 74 сторінках машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНА БАЗА ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ У МОЛОДІ З КОСМЕТИЧНИМ КОРЕГУВАННЯМ ЗОВНІШНОСТІ

1.1 Теорія психологічних аспектів самовідношення.

Дослідження, присвячені проблемам самовідношення та аналізу відношення людини до самої себе, а також широка палітра термінів, що використовуються для його опису, яскраво демонструють багатогранність і складність цього феномену. Самовідношення має різні аспекти, які представлені в таких поняттях, як загальна самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, впевненість у власних силах, аутосимпатія, самосвідомість.

Історія досліджень самосвідомості та самовідношення до сьогодні характеризується багатовекторністю й неоднозначністю тлумачення основних понять, через які визначають цей психологічний феномен. Із зарубіжних психологів найбільший внесок у розвиток цієї проблематики зробили Р. Бернс, У. Джеймс, Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг та ін. У радянській психології вивченню самосвідомості присвячена велика кількість робіт таких видатних психологів, як Б. Ананьєв, О. Бодальов, Л. Божович, Л. Виготський, І. Кон, С. Рубінштейн, В. Столін, І. Чеснокова та ін. Українські психологи (І. Бех, М. Боришевський, В. Васютинський, С. Васьківська, Я. Гошовський, В. Роменець, Т. Титаренко, П. Чамата, О. Шевченко та ін.) у своїх наукових працях розглядають різноманітні аспекти проблеми самосвідомості та Я-концепції, її структурних компонентів та факторів розвитку.

Самосвідомість особистості як важливий аспект її внутрішнього світу завжди привертала значну увагу мислителів та науковців у філософській і психологічній сфері. Для таких представників античної філософії, як Платон, Сократ і Арістотель, поняття самосвідомості було нерозривно пов'язане із процесом самопізнання як засобом досягнення істини. У період середньовіччя

філософ Августин акцентував увагу на тому, що достовірне сприйняття власного існування індивідом повинно бути тісно пов’язаним із усвідомленням його етичних обов’язків перед самим собою, близькими людьми та «внутрішнім учителем» - своєрідним утіленням незмінних моральних принципів.

У класичній західноєвропейській гносеології значний внесок у розвиток осмислення питання самосвідомості зробив французький філософ Рене Декарт. Він визначав самосвідомість як процес внутрішнього споглядання, під час якого суб’єкт аналізує зміст свого внутрішнього світу. Це сприйняття Декарт тісно пов’язував із поняттям рефлексії, яка дозволяє співвідносити нові знання з уже набутим інтелектуальним досвідом. Таким чином, рефлексія виступає важливим аспектом діяльності розуму як суб’єкта мислення, забезпечуючи цілісність і нерозривність самосвідомості. [5]

Водночас радикальне відокремлення психічного (яке розглядалося як нематеріальна субстанція) від об’єктивного світу та самого суб’єкта суттєво вплинуло на подальший розвиток філософських теорій свідомості. У цих концепціях самосвідомість зазвичай трактувалася як здатність суб’єкта усвідомлювати власні психічні стани, що стало ключовим аспектом у вивченні внутрішнього світу людської свідомості.

У класичній німецькій філософії категорія самовідношення завжди була тісно пов’язана з моральністю. Зокрема, Іммануїл Кант вважав самосвідомість необхідною передумовою для формування моральності та моральної відповідальності. Саме він заклав основи уявлень про структуру самосвідомості. Розмірковуючи над цією темою, Кант зазначав, що людське «Я» має подвійний характер: з одного боку, як частина чуттєвого світу, воно підпорядковується причинним законам і необхідності; з іншого боку, як носій духовного начала, воно належить до надприродного світу вищих цінностей і виступає законодавцем морального порядку, волі та абсолютних моральних принципів. [6]

Кант висунув ідею, згідно з якою людина реалізує себе як особистість саме через здатність до самосвідомості, що відрізняє її від тварини та дозволяє свідомо підкорювати своє «Я» моральному закону. У контексті європейської

культури самосвідомість розглядалася як внутрішня активність суб’єкта, що походить із глибини духу. Це розуміли як процес рефлексії, в якому суб’єкт отримував можливість усвідомити власні психічні якості та стан, осягаючи своє внутрішнє єство.

Друга концептуальна лінія розвитку самосвідомості пов’язана із визначенням її соціальної обумовленості. Одним із перших, хто спробував виділити соціальну складову самосвідомості, був американський психолог Вільям Джеймс. Учений запропонував чітке розмежування понять "пізнаючого Я" та "емпіричного Я" на основі психологічної термінології. У структурі "емпіричного Я" Вільям Джеймс виділив три ключові аспекти: матеріальне "Я", соціальне "Я" та духовне "Я", яке, на його думку, охоплює духовні здібності індивіда й процеси свідомості. Основними компонентами самосвідомості, за його поглядами, є соціальне та духовне "Я". [7]

Водночас Джеймс висловлював сумнів щодо можливості існування автономного Я, яке не було б зумовлене сукупністю чи потоком переживань. Він наголошував, що кожен момент свідомості інтегрує всі попередні моменти, через що пізнаюче Я неодмінно є частиною того Я, яке пізнається.

Український науковець М. Боришевський [8] трактує "образ Я" як підсумок самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення особистості до самої себе. Він розглядається як наслідок перевірки людиною своїх самооцінок, прагнень і соціально-психологічних очікувань у процесі життєвої активності. Водночас це є рівень самосвідомості, коли особистість досягає найвищого ступеня усвідомлення своєї природи. Таке тлумачення стало основою для багатьох підходів, які визначали Я-концепцію як цілісність усіх уявлень індивіда про самого себе, тобто як відображення його самосвідомості.

Емоційно-оцінний компонент самосвідомості включає в себе, окрім самооцінки, самовідношення та самоповагу.

Самовідношення вивчалося в межах психологічної науки як багатовимірне явище, що охоплює низку емоційних, феноменологічних та мотиваційних складових. Н. Сарджвеладзе характеризував самоставлення як емоційне

ставлення до себе й водночас як соціальну установку. К. Роджерс акцентував увагу на почутті внутрішнього благополуччя, зумовленого афективно-мотиваційними чинниками, тоді як І. Кон визначав це явище через концепт самоповаги. У свою чергу, У. Джеймс згадував про інтегральну самооцінку, а Р. Бернс і Р. Шавельзон пропонували ієрархічну модель самоставлення, що включає часткові самооцінки. [1, 7]

Ставлення до власної особистості та самооцінка становлять фундаментальні компоненти психологічної структури індивіда, які значно впливають на його поведінкові реакції. Самовідношення виконує низку ключових психологічних функцій, серед яких: усвідомлення власного "Я", його актуалізація через самовираження та самореалізацію, підтримання внутрішньої стабільності й цілісності особистості, регулювання власних дій через самоконтроль і саморегуляцію, забезпечення психологічного захисту та здійснення внутрішньо особистісної комунікації.

Ця багатогранна категорія виявляється у трьох основних вимірах: біологічному, психологічному та соціальному. Біологічний аспект охоплює оцінку зовнішнього вигляду, анатомічних характеристик і функціонально-фізіологічних можливостей організму. Психологічний вимір проявляється у ставленні до індивідуальних когнітивних, емоційних та вольових якостей, досягнень у діяльності, а також у формуванні відчуття самоідентичності. Соціальний вимір стосується усвідомлення соціального статусу, відповідності очікуванням навколишнього середовища та відображення колективного відношення до особистості. [1]

Отже, з точки зору психологічного аналізу, самосвідомість являє собою багатогранний психічний процес, сутність якого полягає у здатності особистості усвідомлювати й інтегрувати численні «образи» себе в різноманітних ситуаціях професійної та соціальної діяльності, а також у міжособистісній взаємодії. Ці образи об'єднуються в цілісне утворення – концепцію власного Я. У процесі плинного розгортання актів самосвідомості в часі цілісний образ Я зазнає постійних змін, стаючи дедалі складнішим. Зі збільшенням кількості

інтегрованих у це поняття образів формується більш глибоке, досконале й адекватне уявлення особистості про саму себе.

Любов до себе та самоприйняття відрізняються рівнем усвідомленості й глибини сприйняття симпатії до власного Я. Тому, любов до себе виступає як більш глибокий і всеосяжний процес. [9]

Серед інших підходів до осмислення концепту самовідношення варто зазначити розгляд його як форми любові до себе чи почуття компетентності (Л. Уелс, Дж. Марвелл). Таким чином, дослідження самовідношення демонструє його складну, багатогранну природу, яка інтегрує численні аспекти людської психології та поведінкових проявів.

1.2 Ставлення до власного образу, самоповага сучасної молоді.

Образ тіла являє собою складне психологічне утворення, яке поєднує в собі уявлення і відчуття, пов'язані з тілом і тілесністю, та має виражену соціальну обумовленість. Він формується під впливом культурних стереотипів і стандартів, які задають певні соціально прийнятні норми, навіть якщо це загрожує самознищенням [4]. Порушення, спричинені змінами зовнішнього вигляду, можуть мати серйозні негативні наслідки як на особистісному, так і на психосоціальному рівнях. Вони проявляються у відчутті власної неповноцінності, зниженні самооцінки, труднощах у міжособистісних відносинах, невпевненій самопрезентації, сприйнятті себе як непривабливого, виникненні соціальних страхів і прагненні уникати контактів з іншими людьми.

Індивід, який усвідомлює свою значущість і ставиться до себе як до цінності, здатен активно впливати на розвиток свого життя та життя інших, чітко окреслювати життєві перспективи, прогнозувати події та їх можливі наслідки, а також досягати успіху в запланованій діяльності. Більшість дослідників розглядає структуру самовідношення, як єдність двох основних компонентів: раціонального ставлення до себе як суб'єкта соціальної діяльності (образ «Я») та емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання чи оцінки власної значущості (рефлексивне «Я»). Саме через взаємодію цих складових

відбувається інтеграція ставлення до себе у процес діяльності та особистісної саморегуляції. На основі знань про себе формується позитивне, негативне або амбівалентне сприйняття власної особистості, яке стає підґрунтям для поведінки та дій.

Особистісне самовідношення стає можливим лише за умови досягнення певного рівня розвитку самосвідомості. Це передбачає формування особистісної рефлексії, яка включає здатність до критичного аналізу власної особи, об'єктивного оцінювання себе як індивіда, вміння аргументувати цю самооцінку та прогнозувати напрями й перспективи власного розвитку.

Ставлення до себе суттєво впливає на різні аспекти життя людини. Воно формується через усвідомлення власної особистості, оцінку себе, образ Я та сприйняття оточення, яке відіграє важливу соціальну роль. Іван Бех наголошує, що прийняття себе, а також позитивне й ціннісне ставлення до своєї особистості є фундаментальною умовою для побудови конструктивного образу Я. [10]

Центральне місце в теорії К. Роджерса займає «Я-концепція» особистості. При цьому вона відображає не тільки ті характеристики, які людина сприймає як частину себе, а й ті, якими вона хотіла би володіти. Автор акцентує увагу на тому, що ступінь задоволення потреби в позитивній увазі з боку людей відбивається в почутті прийняття індивідом самого себе і переживанням того, як його приймають інші. Важливою умовою формування самооцінки, як центральної ланки в теорії особистості, К. Роджерс вважав позитивну оцінку індивіда з боку суспільства та прийнятої ним моралі. [11]

Оксфордський словник з психології тлумачить свідомість як «типовий психічний стан пробудженої людини, що характеризується переживанням сприйняття, думок, відчуттів, усвідомленням зовнішнього світу, самосвідомості». [12]

В іноземній літературі у цей період виділяються різні підходи до розуміння глобальної самооцінки(загальної самоповаги, самоставлення) та її структури. Так, Л. Уелс (L. Wells) і Дж. Марвелл (G. Marwell) вважають, що якщо низька самооцінка за окремою якістю вступає в протиріччя з потребою мати високу

загальну самоповагу, то одним з можливих механізмів вирішення цієї проблеми є зниження значущості тих аспектів, за якими суб'єкт себе низько оцінює [17]. М. Розенберг (M. Rosenberg) отримав дослідне підтвердження цієї ідеї: він виявив, що більш висока значимість приписується індивідом саме тим аспектам, в яких він є успішним [16].

Особливий інтерес викликає трактування самоповаги у взаємозв'язку із самооцінкою, запропоноване М. Розенбергом (M. Rosenberg). У своїх працях дослідник визначав самооцінку як позитивну або негативну установку, спрямовану на конкретний об'єкт, що іменується «Я». На думку автора, самооцінка відображає рівень розвиненості в індивіда почуття самоповаги, усвідомлення власної цінності та позитивного ставлення до всього, що належить до сфери його «Я». Відповідно, низький рівень самооцінки пов'язується із самозаперечення, неприйняттям себе та негативним ставленням до власної особистості. [16]

Сучасна молодь, на відміну від попередніх поколінь, стійко прагне підкреслювати свою індивідуальність і вік. Сьогодні юнаки та дівчата відчувають себе значно вільніше, ніж на початку двадцять першого сторіччя, активно висловлюючи свої думки, оцінки, симпатії та приналежність до гендеру. Молодому поколінню властиве розмаїття інтересів і захоплень, невичерпний ентузіазм, максималізм у світосприйнятті, а також чутливість і емоційна вразливість. Водночас, часто демонструють сильну прихильність до модних трендів, наслідують манери та звички популярних осіб ідеалізованих сучасною культурою. Їхній світогляд змінюється динамічно, що супроводжується коливаннями в цінностях, ідеях та принципах оцінки навколишнього світу.

Соціальні мережі перетворилися на потужний інструмент, що впливає на формування свідомості молодого покоління. Вони виконують не лише роль засобу комунікації, а й стають платформою для самовираження, простором для соціальних порівнянь та створенням ідеалізованого образу «Я». Постійна взаємодія з візуальними матеріалами, популяризація певних стандартів зовнішності та успіху сприяють формуванню специфічного уявлення про норму,

що безпосередньо впливає на самооцінку, ставлення до себе та сприйняття власної зовнішності. У сучасному середовищі молодь все більше орієнтується на зовнішні маркери визнання, що посилює залежність від громадської думки та потребу в соціальному схваленні.

Розвиток технологій, особливо штучного інтелекту, суттєво впливає на самоповагу молодого покоління. Рекомендаційні системи, автоматизоване створення контенту та персоналізовані інформаційні потоки змінюють спосіб взаємодії людей з реальністю, де грань між справжнім і штучним дедалі більше розмивається. Це ставить перед молоддю завдання розвивати високий рівень критичного мислення та здатність до рефлексії, адже некритичне ставлення до отриманої інформації може спричинити викривлене сприйняття як власної особистості, так і навколишнього світу.

Кінематографія та масова культура також мають значний вплив на формування молодіжної свідомості. Візуальні образи, сюжетні лінії і символічні патерни, представлені у фільмах, серіалах та медіа, моделюють соціальні ролі, встановлюють стандарти зовнішності й формують очікування. Через механізми ідентифікації та наслідування молоді люди переймають певні схеми поведінки, цінності і способи самовираження, які часто стають частиною їх особистості.

Суттєвими чинниками у регулюванні самоповаги є культура країни проживання та етнічна ідентичність. Вони визначають базові засади, норми і те, що вважається прийнятним або бажаним. В українському суспільстві, яке переживає глибокі соціальні трансформації, питання самоідентифікації набуває особливого значення. Молоді люди адаптують глобальні культурні впливи до національних традицій, формуючи унікальний тип мислення, де сучасне гармонійно переплітається з традиційним.

Окреме значення мають міфологічні уявлення та духовність, які залишаються важливими аспектами самоповаги. Архетипи, символіка і практики духовного самопізнання стають інструментами пошуку сенсу життя, внутрішньої гармонії та особистісного становлення. Зважаючи на домінування раціональних підходів і технологічного прогресу у сучасному світі, ці елементи

набувають нової актуальності як джерело психологічної рівноваги і джерело розвитку.

Таким чином, самоповага сучасного покоління молоді є мінливою системою, що перебуває під багатофакторним впливом – від глобальних технологічних змін до культурно-суспільних та психологічних основ. Аналіз цих процесів важливий для розуміння самооцінки, формування поведінки та ставлення молоді до власної зовнішності, а також її прагнення до вдосконалення естетичних чи інших аспектів самоприйняття та самовідношення. Самоповагу можна розглядати як стійку характеристику особистості або її ставлення до себе, що виражається через відчуття схвалення чи несхвалення у власний бік, а також як оцінку власної значущості, яка проявляється у внутрішніх настановах людини. Щодо сутності самоповаги, існує два ключових положення, які визнані більшістю дослідників. По-перше, самоповага є узагальненим ставленням до себе, яке має інтегральний, одновимірний і універсальний характер, демонструючи ступінь позитивного сприйняття особистістю власного образу. По-друге, вона формується на основі інтеграції численних самооцінок. Подальший розвиток наукових досліджень у цій сфері здається перспективним у контексті вивчення генезису самоповаги, а також аналізу етапів її формування впродовж різних вікових періодів.

1.3 Фактори, які призводять до косметичної корекції зовнішності.

Одним із факторів є психологічний, а саме рівень самооцінки, самоповаги та самоприйняття. Особи з заниженою самооцінкою частіше відчувають незадоволення власною зовнішністю та прагнуть її змінити.

Косметологи у своїй професійній діяльності нерідко стикаються із ситуаціями, коли клієнти залишаються незадоволеними отриманим результатом. У багатьох випадках причини [2] таких скарг мають психологічне підґрунтя. Одним із характерних психічних станів, що проявляється у пацієнтів із постійним невдоволенням власною зовнішністю, є низький рівень задоволеності власним образом.

«Дійсно нещаслива людина, яку під час повсякденних справ, бесід, читання за столом, фактично в будь-якому місці та в будь-який момент раптово охоплює страх деякої деформації, що могла б розвинутися на її тілі непомітно. Вона боїться мати сплюснутий, зморщений лоб, смішний ніс, криві ноги та ін., тому постійно вдивляється в дзеркало, обмацує свій лоб, вимірює довжину свого носа, досліджує найдрібніші дефекти шкіри або визначає пропорції своєї тілобудови і тільки через визначений проміжок часу, переконавшись в тому, що нічого не сталося, здатна звільнитися від стану болю та туги, які атакують його. Однак якщо не буде дзеркала в руках або якщо їй не вдасться заспокоїти свої сумніви тим чи іншим способом за допомогою якогось механізму або безглуздих рухів, атака не закінчиться дуже швидко та може набути болісної інтенсивності, навіть до плачу та відчаю». [13]

Індивіди нерідко переживають надмірне почуття самоприйняття, яке часто супроводжується феноменом референції, що передбачає переконання, ніби оточення фокусується на їхніх уявних дефектах або вадах, засуджуючи або обговорюючи їх. У відповідь на таку концентрацію уваги вони схильні до повторюваних і надмірних поведінкових стратегій, спрямованих на усунення або приховування цих сприйнятих недоліків.

Серед таких стратегій можна виділити багаторазове детальне вивчення власної зовнішності або ступеня вираженості дефекту, надмірні зусилля щодо його маскування чи модифікації, а також активне уникнення соціальних ситуацій або стимулів, які потенційно можуть погіршити стрес, пов'язаний із сприйнятими вадами. [13]

Порушення образу тіла спричиняє значні особистісні та психосоціальні наслідки, які проявляються у негативному сприйнятті себе, відчутті власної неповноцінності, зниженій самооцінці та труднощах у міжособистісних стосунках. Це включає ускладнення у встановленні нових знайомств, пошук партнера, неадекватну самопрезентацію, переживання через власну непривабливість та навіть відчуття потворності. Також можуть виникати соціальні страхи і прагнення уникати контактів з людьми. [4]

Надмірні зусилля приховати чи змінити уявний недолік, як-от вибір надто специфічного або вишуканого одягу чи необдумане звернення до косметичних хірургічних втручань. Помітне уникнення соціальних ситуацій чи будь-яких подразників, що спричиняють посилення стресу через сприйняття недоліків або вад, наприклад, уникнення дзеркал, роздягалень чи басейнів.

Зазвичай центральною рисою вважається недолік, дефект, асиметрія, занадто великий/маленький розмір або непропорційність, скарга може стосуватися витончення волосся, акне, зморшок, шрамів, судинних плям, блідості або рум'яності кольору обличчя або недостатньої мускулатури. Іноді уявлення про себе є нечітким і складається із загального прийнятого сприйняття потворності, «неправильності» або надмірної мужності чи жіночності.

Наступний фактор – соціокультурний, відіграє важливу роль у формуванні сучасного світогляду. У нинішньому суспільстві стандарти краси активно поширюються через соціальні мережі, рекламу, кінематографію та індустрію моди. Молодь, занурена у постійний потік інформації, часто порівнює себе з ідеалізованими образами, що спричиняє невдоволення власною зовнішністю. Соціальний тиск, залежність від думки суспільства, прагнення відповідати очікуванням оточуючих та бажання отримати схвалення стають значними мотивуючими факторами для багатьох.

Зростаюча доступність косметичних процедур, прогрес у сфері естетичної медицини та широка популяризація так званих «швидких» методів удосконалення зовнішності сприяють дедалі більшій суспільній прийнятності та поширенню цих практик. Водночас соціальні медіа та цифрові технології, зокрема використання фільтрів і інструментів редагування зображень, активно трансформують сучасні уявлення про естетику, створюючи новітні стандарти краси та значно знижуючи психологічні бар’єри, які супроводжують прийняття рішення про фізичні зміни.

Важливо також брати до уваги культурні та ідентифікаційні аспекти, які впливають на цінності суспільства, гендерні ролі, етнічну самобутність і прагнення до самовираження. У сучасному світі косметичне втручання може

слугувати не тільки засобом відповідності загальноприйнятим стандартам, але й ефективним способом вираження індивідуальності.

Занепокоєння щодо сприйняття тіла є поширеним явищем у багатьох культурах, особливо в підлітковому віці. Самооцінка сучасної молоді формується змалку під впливом соціальних мереж, розвитку штучного інтелекту, кінематографії, культури країни проживання, етнічної ідентичності, різноманітної мітології та духовности.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі проведено теоретичний аналіз проблеми самовідношення, специфіки самоповаги сучасної молоді та чинників, що спонукають до косметичного корегування зовнішності.

Розглянули поняття самовідношення як багатовимірного психологічного феномену, що охоплює когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти. Встановлено, що самовідношення формується в ході розвитку самосвідомості й виконує роль ключового регулятора поведінки. Воно проявляється через самооцінку, самоповагу, самоприйняття, впевненість у власних силах і здатність до рефлексії.

Самовідношення, що охоплює рівень самооцінки та самоповаги індивіда, виступає вагомим чинником, який впливає на поведінкові реакції та характер міжособистісної взаємодії. Формування позитивного або негативного ставлення до себе справляє безпосередній вплив на мотиваційний потенціал людини та її спроможність до адаптації в різноманітних соціальних середовищах.

Значущість самовідношення простежується в контексті визначення особистісної цінності та відповідальності за власні вчинки. У соціокультурних умовах володіння знаннями щодо специфіки самовідношення може слугувати основою для прогнозування міжособистісних взаємин, оцінки ресурсного потенціалу особистості, а також рівня її самооцінки щодо реального образу.

Самоповага молоді відзначається динамічністю, посиленою чутливістю до зовнішніх впливів. Особливу роль у її становленні відіграють соціальні мережі, цифрові технології, масова культура, національна ідентичність, а також ціннісно-ідентифікаційні чинники. Виявлено, що такі чинники можуть сприяти як позитивному розвитку особистості, так і виникненню викривленого уявлення про себе, наприклад, у формі незадоволеності зовнішністю або залежності від схвалення оточуючих.

Чинники, що впливають на бажання молоді до косметичного корегування зовнішності: психологічні аспекти, зокрема рівень самооцінки, самоповаги,

характер самовідношення та задоволеність образом власного тіла. Значний вплив мають також медіапростір, соціокультурні фактори, включно з популяризацією стандартів краси, міжособистісними стосунками і особистісними рисами.

Крім того, зазначено вплив розвитку естетичної медицини і доступності косметичних послуг на поширеність практик корегування зовнішності серед молоді.

На психологічному рівні незадоволеність власною зовнішністю пов’язана із самосприйняттям і формуванням образу тіла. Поява дефектів шкіри може викликати значні психоемоційні зміни, що глибоко впливають на процеси самоусвідомлення та особистісного ставлення до себе.

Наукове вивчення самовідношення сприяє розробці практичних заходів, спрямованих на підтримку позитивної самооцінки, особливо серед осіб із проявами асоціальної поведінки. Одержані дані можуть знайти застосування у програмах особистісного розвитку, а також у посиленні адаптивних здібностей індивіда до професійної діяльності.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз засвідчує існування тісного взаємозв’язку між особливостями самовідношення особистості, формуванням її свідомості та ставленням до зовнішності. Сформованість рівня самоприйняття та вплив сучасного соціокультурного середовища суттєво визначають прагнення молодих людей до косметичного корегування власної зовнішності. Це підкреслює необхідність подальшого емпіричного дослідження цієї проблеми. Самовідношення варто розглядати як фундаментальний психологічний механізм, що впливає на самосприйняття, внутрішню мотивацію та здатність особистості до самовдосконалення в умовах динамічного соціального середовища.

РОЗДІЛ 2 ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОВІДНОШЕННЯ З КОСМЕТИЧНИМ КОРЕГУВАННЯМ ЗОВНІШНОСТІ У МОЛОДІ

2.1 Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки

В дослідженні взяли участь 42 респонденти віком від 18 до 35 років, які працюють, або тимчасово не працюють, серед яких є студенти вищих навчальних закладів регіонів України, молодь що долучилась до збройних сил України, молодь що перебуває за кордоном після повномасштабного вторгнення 2022 року, жінки в декретній відпустці. [23]

Для дослідження було використано наступні опитувальники та методики:

Шкала самооцінки Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES, Морiс Розенберг - це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги. Самоповага - це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивного або негативного до певної міри. Сюди також входять впевненість у своїй цінності; ствердження принципу по відношенню до права жити і бути щасливим; комфорт при своєчасному затвердження своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість – це невід'ємне право. Опитувальник складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою. [24]

Субшкала Body Areas Satisfaction Scale (BASS, 2008) Тома Кеш (багатовимірного опитувальника ставлення до тіла (MBSRQ), за авторством Т.Джованеллі, Т. Кеш, Дж. Хенсон та Е. Енглі (адаптація українською Т. Завада та А. Широка, 2023). Призначений передусім на вирішення практичних завдань клінічної та психотерапевтичної діагностики. Враховуючи високу ціну діагностичних помилок, особлива увага була приділена його валідизації. Зокрема, було перевірено конструктну (факторну), конвергентну, дискримінантну та критеріальну валідність. Опитувальник складається з 16 пунктів-затверджень. Випробуваному пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою. [25]

«Шкала чуйності до себе» ISelf-Compassion Scale (SCS-26), Крістін Нефф, (26 запитань, скорочено SCS). Вона поєднує в собі дослідження доброзичливого ставлення до себе, усвідомлення єдності із загальнолюдським досвідом та самоусвідомлення у порівнянні зі самозвинуваченням. Цю шкалу рекомендують для дослідження впливу рівня самоспівчуття на психологічне благополуччя [15]. Ця шкала складається з трьох частин - доброта до себе (Self-kindness), єдності із загальнолюдським досвідом (Common humanity), самоусвідомленості (Mindfulness). Додаткові субшкали включають в себе: схильність до самокритики (Self-criticism), схильність до самоізоляції (Self-isolation) і схильність до надмірної ідентифікації себе зі своїми помилками (Excessive identification). У ході дослідження ми оцінюватимемо та порівнюватимемо кожен з окремих факторів, що є складовими самоспівчуття.

Анкетування, перелік косметологічних процедур за категоріями: Декоративний догляд або конструювання іміджу (фарбування або нарощування волосся); Доглядова (естетична) косметологія та б'юті-процедури (Чистки обличчя, Догляд за бровами та віями (фарбування, ламінування); Косметичне корегування зовнішності (ботокс, філери, лазерні втручання); Радикальне корегування зовнішності (пластична хірургія, ринопластика, ліпосакція); Боді-модифікації (татуювання, шрамування, пірсінг); [26]

Для зручності інтерпретації дослідження розділимо косметологічні послуги за Категоріями 0, 1, 2, 3, 4. Розглянемо детально кожну Категорію:

0. «Імідж» (Декоративні зміни: волосся). Замість пасивності, молодь обирає дію, спрямовану назовні – вона змінює те, що змінити найпростіше і найбезпечніше: колір або довжину волосся – Категорія 0.

1. Доглядова (естетична) косметологія та б'юті-процедури позначимо, як - Категорія 1

Ці процедури спрямовані на гігієну, покращення якості шкіри або підкреслення природних рис. Вони не змінюють анатомічну структуру, мають тимчасовий ефект і найчастіше пов'язані саме з рутинною турботою про себе.

- Чистки обличчя (ультразвукові, комбіновані тощо) – класичний гігієнічний догляд.

- Догляд за бровами та віями (фарбування, ламінування, корекція форми пінцетом) – поверхневий б'юті-догляд.

2. Косметичне корегування зовнішності (Естетична медицина та Ін'єкції) - Категорія 2

Це процедури, які вже змінюють або моделюють зовнішність (прибирають зморшки, додають об'єму, змінюють контури), але є малоінвазивними і зворотними (ефект зникає через кілька місяців чи років). Тут мотивація може балансувати між турботою (профілактикою старіння) та виправленням «дефектів».

- Ботокс (ботулінотерапія) – блокує міміку для розгладження зморшок. Це корекція вікових змін.

- Філери (контурна пластика) – введення гіалуронової кислоти для зміни форми чи об'єму (губи, вилиці, підборіддя). Чисте моделювання/корегування.

- Лазерні втручання (лазерне шліфування, видалення судин, епіляція) – залежно від мети, це або глибоке корегування структури шкіри (рубці, постакне), або радикальний догляд (епіляція).

3. Радикальне корегування (Пластична та хірургічна корекція) – Категорія 3

Процедури, що передбачають серйозне хірургічне втручання, наркоз та незворотну або довготривалу зміну анатомії. У психологічних дослідженнях цей блок найчастіше корелює з інтрапсихічними конфліктами чи дисморфофобічними тенденціями (глибоким незадоволенням тілом).

- Пластична хірургія (ринопластика, маммопластика, блефаропластика тощо).

- Ліпосакція – хірургічне видалення жирових відкладень.

- Скульптурування тіла (ліпомоделювання / ліпоскульптура) – хірургічний перерозподіл жиру (наприклад, з живота в сідниці). Категорія 3

4. Боді-модифікації - Категорія 4

Татуювання та пірсинг зазвичай не відносять до класичної косметології. У психології – це вивчають як боді-модифікації. Їхня мотивація часто лежить у площині самовираження, ідентичності, маркування особистих кордонів або приналежності до субкультур, а не просто "покращення зовнішності".

- Татуювання, шрамування
- Пірсинг

2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В дослідженні взяли участь 42 респонденти віком від 18 до 35 років, які працюють, або тимчасово не працюють, серед яких є студенти вищих навчальних закладів регіонів України, молодь що долучилась до збройних сил України, молодь що перебуває за кордоном після повномасштабного вторгнення 2022 року, жінки в декретній відпустці.



Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком.

На першому етапі був проведений описовий статистичний аналіз, включаючи обчислення середніх значень, стандартних відхилень, а також мінімальних і максимальних показників за всіма досліджуваними шкалами. Це дозволило сформувати загальну характеристику вибірки та виявити особливості розподілу показників самовідношення та ставлення до власного тіла серед молоді.

Статистична обробка результатів дослідження виконувалася із застосуванням сучасних програмних засобів, таких як SPSS 15 і Excel, що забезпечило точність розрахунків і наочність представлення отриманих результатів.

Для обробки результатів емпіричного дослідження та перевірки висунутих гіпотез було використано метод математичної статистики, кореляцію Спірмана, що забезпечив об’єктивність, надійність і достовірність отриманих даних. Метод рангової кореляції Спірмена дозволяє визначити силу та напрямок кореляційного зв'язку між двома признаками або двома профілями (ієрархіями) признаку.

Кореляційна взаємозалежність демонструє, що варіативність одного показника виявляється певною мірою пов’язаною з варіативністю іншого. Таким чином, кореляція відображає погоджені зміни обох показників, які співвідносяться між собою.

Поняття кореляційної залежності позначає вплив значень одного з показників на ймовірність виникнення певних значень іншого. Інакше кажучи, залежність характеризує безпосередній вплив однієї змінної на іншу, тоді як кореляція вказує лише на відповідність у змінах, не розкриваючи їхньої причинної зумовленості.

Ключовим залишається розмежування між зв’язком і причиновою залежністю. Кореляційні зв’язки засвідчують лише те, що зміни в одному показнику часто супроводжуються змінами в іншому. Проте це не дозволяє зробити однозначний висновок щодо того, чи є ці зміни наслідком прямої взаємодії між змінними, чи їх причина криється поза межами аналізованої пари параметрів. [14]

Для порівняння показників між незалежними групами респондентів, зокрема тих, хто здійснював косметичне коригування зовнішності, та тих, хто цього не робив, використовувався U-критерій Манна–Уітні. Цей метод дозволяє виявити статистично значущі відмінності між двома незалежними вибірками у

разі ненормального розподілу даних та застосування порядкових або інтервальних шкал.

За критерієм «Проживання» за результатами суб'єктивного оцінювання власного тіла знайдено значущу відмінність. Ті, хто проживає в Україні, значуще вище суб'єктивно оцінюють власне тіло ($x_{сер}$=41,5) порівняно з тими, хто проживає за кордоном ($x_{сер}$=38,7). Проте, саме об'єктивна шкала відношення не виявляє цього. При дослідженні тих, процедур, які є більш вживаними в Україні, які самі процедури можуть бути впливовими на суб'єктивні відмінності за проживанням, статистично не виявлені. Табл. 2.1

Таблиця 2.1

U-крітерій Манна-Уітні за показником місця проживання

	U-крітерій	Z	p
Розенб	163,5	-0,203	0,84
Тіло (Сирі бали)*	160,5	-0,286	0,77
Тіло Стени	161	-0,276	0,78
Доброта до себе	144	-0,76	0,45
Самокритика	127,5	-1,236	0,22
Людяність	170	-0,014	0,99
Ізоляція	139	-0,905	0,37
Усвідомленість	170	-0,014	0,99
Ідентифікація	137	-0,964	0,34
НЕФФ	157,5	-0,372	0,71
ОцінкаТіла	101	-1,992	0,04*

*рівень значущості p=0,05

**рівень значущості p=0,01

За результатом опитувальника «Тіло» (сири бали), чоловіки значно нижче (на рівні значущості p=0,05) оцінюють власне тіло (сер.зн.(жін., n=21) $x_{сер}$=17,

(чол., n=21) $x_{сер}$=10). Також значущу відмітку знайдено за показником “Ідентифікація (шкали само-емпатії)”. Показники можна інтерпретувати як те, що чоловіки по-іншому ідентифікують почуття, пов’язані з тілом, що значуще знижує їх оцінку власного тіла за методикою «Тіло». Табл. 2.2

Таблиця 2.2

Описова статистика відмінності за показником статі

	U-крітерій	**Z**	**p**
Розенб	163,5	-1,452	0,15
Тіло (Сирі бали)*	135	-2,154	0,03*
Тіло Стени	148	-1,85	0,06
Добро до себе	150	-1,779	0,08
Самокритика	219	-0,038	0,97
Людяність	184,5	-0,91	0,36
Ізоляція	145,5	-1,896	0,06
Усвідомленість	207,5	-0,329	0,74
Ідентифікація	109	-2,82	0,004**
НЕФФ (загальний показник)	202	-0,466	0,64
ОцінкаТіла	216,5	-0,101	0,92

*рівень значущості p=0,05

**рівень значущості p=0,01

В авторському анкетуванні було запитано щодо наявності бажання змінити свою зовнішність. Відповідь «Так» - обрали 13 жінок та 9 чоловіків. У 8 жінок та 13 чоловіків – відсутнє бажання змінити свою зовнішність.

Додаток Ж таблиця 2.6 та Додаток З таблиця 2.7 Презентують нам різницю результатів мотиву до косметичних змін зовнішності жінок та чоловіків.

У чоловіків Додаток Ж таблиця 2.6 Переважає Категорія 1 – доглядова косметологія, по критеріям Добро до себе, людяність та усвідомленість.

У жінок Додаток З таблиця 2.7 Переважають декілька категорій одночасно, а саме: Категорія 1 – доглядова косметологія, Категорія 2 – естетична медицина та Категорія 4 – боді-модифікації. За вираженими показниками самокритичності та усвідомленості.

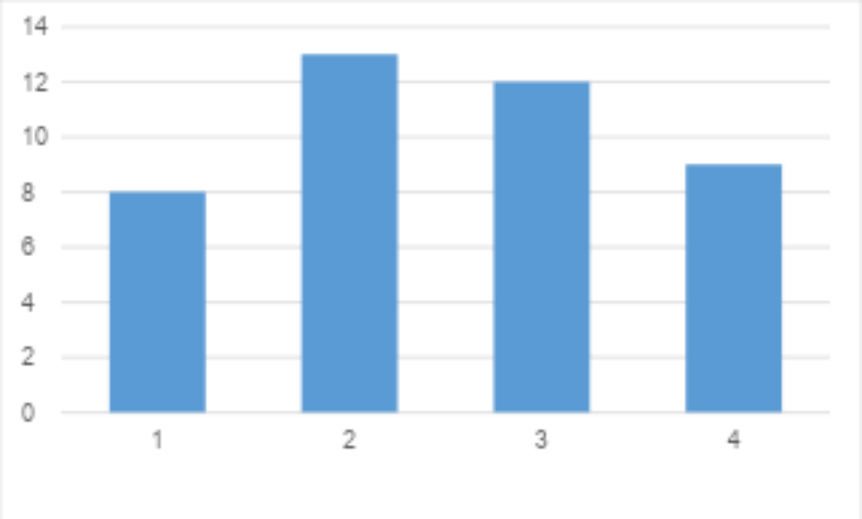


Рис. 2.2 Бажання змінити зовнішність

З цього можемо зробити висновки, що від загальної кількості опитуваних 52,4% мають бажання змінити зовнішність, серед них 31% жінок та 21,4% чоловіків, було знайдено значуща відмінність за Показниками за критерієм Мана-Уітні:

Таблиця 2.3

Показники бажання змінити свою зовнішність

	U-крітерій	**Z**	**p**
Розенб	174	-1,173	0,24
Тіло (Сири бали)*	72	-3,732	0,00**
Тіло Стени	78	-3,628	0,00**
Добро до себе	216,5	-0,088	0,93
Самокрит	120	-2,53	0,01*
Людяність	183,5	-0,923	0,36

Ізоляція	137	-2,1	0,03*
Усвідомленість	178	-1,065	0,28*
Ідентиф	112,5	-2,722	0,00**
НЕФФ	175	-1,134	0,26
ОцінкаТіла	71,5	-3,748	0,00**

*рівень значущості p=0,05

**рівень значущості p=0,01

Було виявлено значущу відмінність за Показниками.

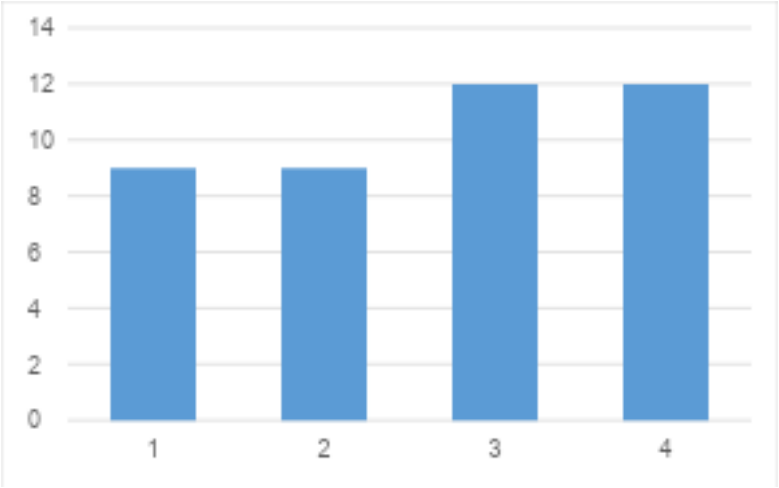


Рис. 2.3 Молодь, що змінювали свою зовнішність за допомогою косметологічних послуг.

На Рис. 2.3 показано, як 28,6% жінок та 28,6% чоловіків мали досвід користування косметичними послугами. На Рис. 2.5 видно, що серед тих респондентів, які користувалися послугами косметології, 90,4% задоволені результатами, а 9,5% не задоволені.

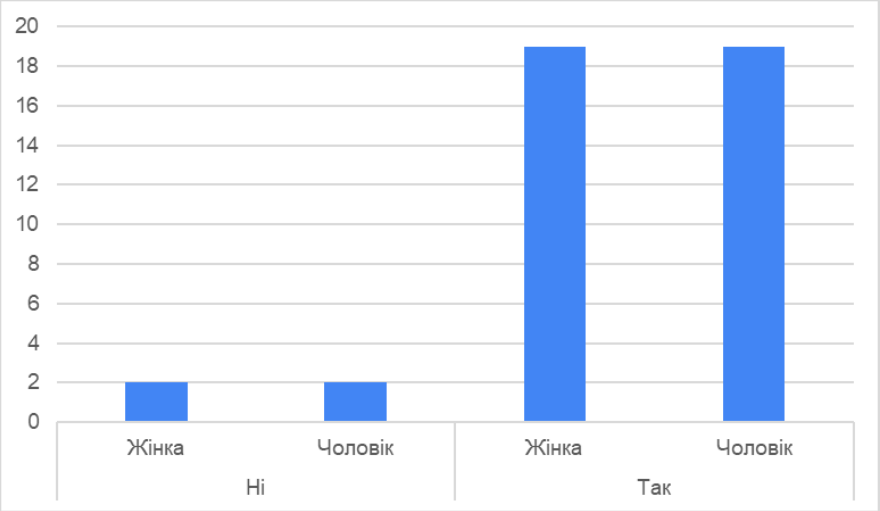


Рис. 2.5 Кількість задоволених після косметичних послуг

Для дослідження взаємозв'язків між показниками самовідношення, самооцінки та рівнем задоволеності зовнішністю був залучений коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Цей метод є доцільним для визначення сили та напрямку зв'язку між змінними при ненормальному розподілі даних.

Додаток К таблиця 2.9 Має взаємозв’язок між показниками методик дослідження та відповідним рис. 2.4.

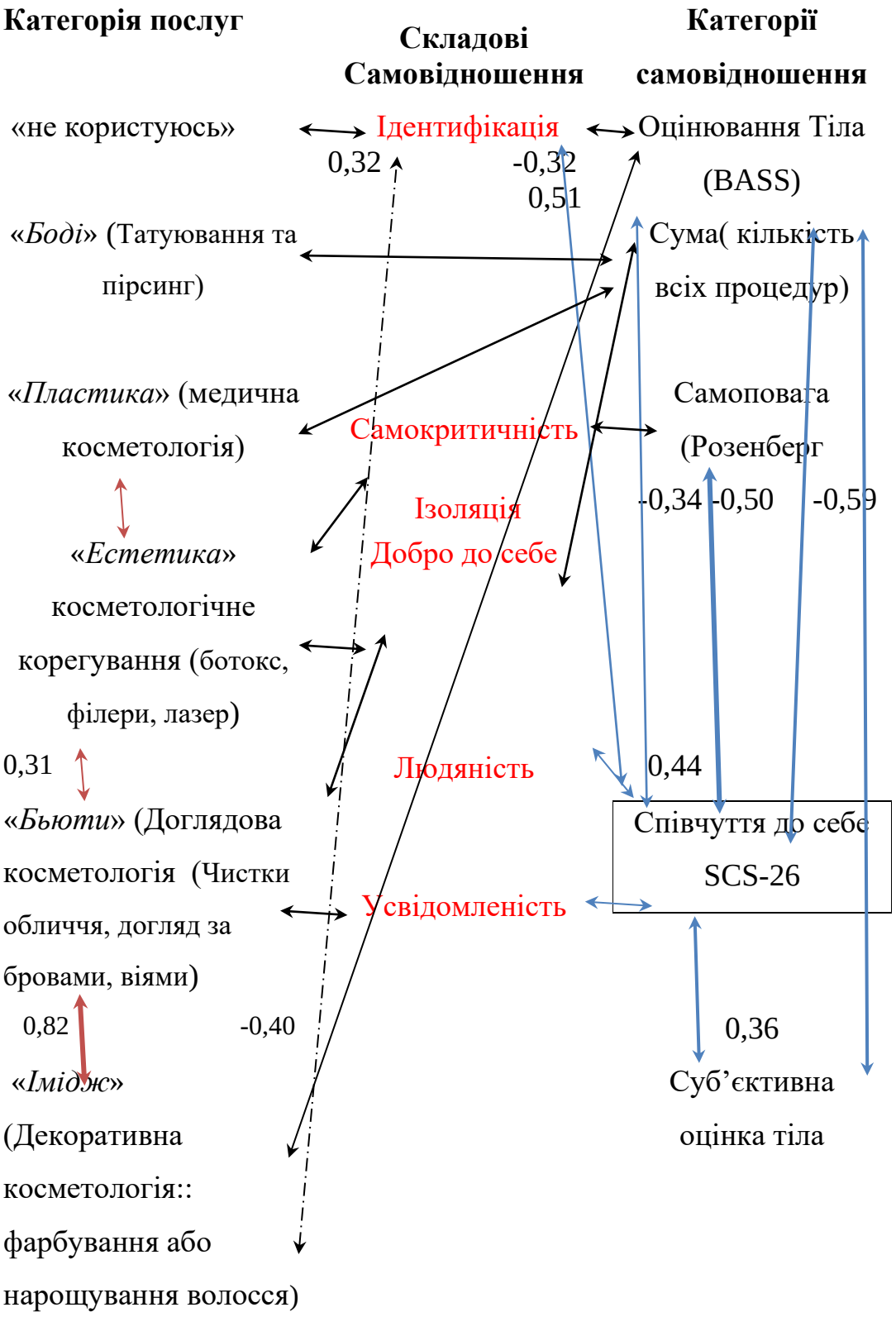


Рис. 2.6 Схема взаємозв’язків між показниками методик дослідження.

Якщо звернути увагу на стовпчик "Складові самовідношення", де представлено показники субшкали методики SCS-26 "Співчуття до себе" К. Нефф, то можемо помітити, як показник “Ідентифікація" впливає на

користування різними категоріями косметологічних процедур: або "не користуватися", або звернутися до категорії "Імідж". Також впливову роль грають інші показники самовідношення з методики самоспівчуття К. Нефф.

Таким чином, показники методики «Співчуття до себе» К. Нефф (SCS-26) та шкали Самоповаги Розенберга не просто «впливають» на вибір послуг, а чітко розмежовують молодь на групи за типом ставлення до власного тіла.

З Табл. 2.4 (ДОДАТКУ Е) ми можемо побачити, що на кількість процедур по косметологічній зміні зовнішності впливають: Образ власного тіла (r=0,39), Шкала Доброти до себе за опитувальником само-емпатії К. Нефф (r=0,39), Шкала Усвідомлення за опитувальником само-емпатії К. Нефф (r=0,32, усе на рівні значущості p=0,05). Оцінювання власного тіла за його частинами, а також Самооцінка за опитувальником поваги до себе М. Розенберга, не має значущих кореляцій.

Взаємозв’язок самоповаги та образу тіла. Цікавим є сильний негативний зв’язок між Самоповагою (за Розенбергом) та Образом власного тіла (r = -0,50; p = 0,01). Це може свідчити про те, що чим вища самоповага особистості, тим менше вона схильна до негативного чи критичного сприйняття свого образу (якщо шкала образу тіла вимірює рівень незадоволеності). Також самоповага позитивно корелює з загальним показником самоспівчуття (НЕФФ загальний) (r = 0,44; p = 0,01) та ідентифікацією (r = 0,40; p = 0,01). Тобто люди з високою самооцінкою краще розуміють власні переживання та загалом приязніше ставляться до себе.

Психологічний профіль незадоволеності тілом. Показник Образу власного тіла демонструє найбільш системні зв’язки з компонентами самоспівчуття за К. Нефф: тісний зв'язок із самокритикою та ізоляцією: Спостерігається значуща негативна кореляція із Самокритикою (r = -0,64) та Ізоляцією (r = -0,55). Це вказує на те, що негативний образ тіла часто супроводжується відчуттям відокремленості від інших та жорстким внутрішнім критиком. Зв'язок з оцінкою окремих частин тіла: Сильна кореляція (r = -0,58) підтверджує, що загальне

незадоволення образом тіла тісно пов'язане з детальною критичною оцінкою конкретних його характеристик.

Роль самоспівчуття (Методика К. Нефф). Загальний показник самоспівчуття (НЕФФ загальний виступає потужним регулятором. Він має сильні позитивні кореляції майже з усіма субшкалами: Добро до себе (r = 0,69) та Ізоляція (r = 0,69). Усвідомленість (r = 0,51) та Людяність (r = 0,37). Це свідчить про те, що розвинена здатність до самоспівчуття допомагає людині зберігати цілісність та емоційну стабільність.

Мотиви, що спонукають до використання косметологічних процедур, позитивно корелює з Добротою до себе (r = 0,39) та Усвідомленістю (r = 0,3). Це означає, що звернення до косметолога для таких респондентів є актом свідомої турботи про себе, а не лише результатом комплексів. Водночас, відсутність кореляції з Самокритикою (r = -0,06) та Ізоляцією (r = 0,15) підтверджує висновок, що в даній вибірці прагнення до змін зовнішності не зумовлене гострим психологічним дискомфортом чи самобичуванням.

1. Феномен «Б'юті» Категорія 1 (Доглядової косметології) як чистої само турботи. Добро до себе (r=0,35): Молодь, яка тепло і з розумінням ставиться до себе у важких ситуаціях, статистично частіше обирає саме регулярний догляд. Це пряме підтвердження того, що доглядова косметологія є актом самотурботи, а не маскуванням комплексів. Здатність помічати та приймати свої переживання без осуду також позитивно пов'язана з доглядовими процедурами (з Усвідомленістю (r=0,31): При цьому категорія 1, «Б'юті» має від’ємний зв’язок із Ідентифікацією (r=-0,37). Оскільки «Ідентифікація» за К. Нефф — це схильність надмірно фіксуватися на негативних переживаннях, її низький рівень (а отже, емоційна стабільність) якраз і відкриває простір для спокійної турботи про тіло.

2. Феномен «Естетики» Категорія 2 (Ботокс, філери, лазер). Ця категорія 2, демонструє зв’язок з Добром до себе (за К. Нефф). Вона позитивно пов'язана з Добром до себе (r=0,30), що говорить про прагнення покращити свій стан. Проте тут з'являється позитивна кореляція зі Самокритичністю (r=0,31). Можливо, це

тому, що Ін'єкційні процедури та лазерне корегування в молодому віці вже несуть у собі елемент внутрішнього конфлікту. З одного боку – це бажання зробити собі «добре», з іншого – наслідок підвищеної критичності до власного вигляду та бажання його модифікувати.

3. Феномен «Імідж» Категорія 3 (фарбування, нарощування волосся) пов’язано з надмірною Ідентифікацією (кореляції з оцінювання тіла за BASS та Ідентифікацією значно відмінно обернені між тим, хто звертається за «Іміджем» та тими, хто не користувався послугами (Додаток К таблиця 2.9 r=0,34 та r=-0,32 за BASS та r=0,40 та r=-0,32 за Іденфікацією відповідно). Маніпуляції в категорії «Імідж» (волосся) у молоді є специфічною формою екстерналізації переживань. На відміну від осіб, які не користуються послугами й акумулюють емоції в собі (висока ідентифікація), представлена група використовує зміну кольору чи довжини волосся як швидкий, зворотний і безпечний спосіб проявити контроль над власним життям та покращити загальну оцінку своєї тілесності

Таким чином можна так змоделювати «шляхи» звернення до косметології у сучасної молоді у зв’язку з самовідношенням:

Шлях 1. Траєкторія «Самотурботи та Ресурсу» (Усвідомленості та добра до себе): Високі показники за шкалами «Добро до себе» та «Усвідомленість», низька «Ідентифікація» (відсутність зациклености на негативі). Цей шлях веде до Категорії 1 «Б'юті» (доглядова косметологія). Молодь сприймає процедуру не як «ремонт дефектів», а як приємний, підтримувальний ритуал. Вона повністю приймає себе, а доглядові процедури (чистки, брови) є логічним продовженням любові до свого тіла.

Шлях 2. Траєкторія «Подолання негативу». Молодь відмовляється занурюватися в емоційні переживання за рахунок низької ідентифікації. Цей шлях веде до Категорії 0 «Імідж» (Декоративні зміни: волосся). Замість пасивності молодь обирає дію, спрямовану назовні – вона змінює те, що змінити найпростіше і найбезпечніше: колір або довжину волосся. Це шлях швидкої саморегуляції. Зміна іміджу виступає як «клапан» для скидання емоційного тиску, проте тіло не травмується.

Шлях 3. Траєкторія «внутрішнього замикання на себе» (надмірна ідентифікація). Цей шлях йде до тих, хто «не користується» косметологією. Молодь настільки глибоко занурена у переживання, що зовнішній світ (і б'юті-індустрія, зокрема) перестає її цікавити як інструмент впливу на свій стан. Також вони переживають невдоволення окремими зонами тіла (негативна тенденція за BASS r=-0,32), не намагаються виправити це через зовнішні дії чи маніпуляції.

Шлях 4. Траєкторія «Амбівалентного самовідношення» (Шлях конфлікту добра до себе та самокритичності). Унікальне поєднання: одночасно значущі показники за шкалою «Добро до себе» (r=0,30) та «Самокритичність» (r=0,31) визнають, що самокритичність виявляє у зовнішності «дефект» (наприклад, зморшку, тонкі губи), який викликає незадоволення. А Добро до себе підказує вихід: «я люблю себе, тому дозволю собі ін'єкцію, щоб не мучитись і почуватися краще», то цей шлях веде до Категорії 2 «Естетична медицина» (ботокс, філери, лазер).

Таким чином, використання комплексу методів математичної статистики забезпечило всебічний аналіз отриманих даних, виявлення закономірностей, а також підтвердження висунутої гіпотези щодо взаємозв'язку самовідношення з косметичним коригуванням зовнішності у молоді. При вивченні дослідження взаємозв’язків самовідношення та косметологічних процедур у досліджуваних (n=42), можна запропонувати таку схему:

- Усвідомленість + Добро до себе запускають шлях екологічного догляду («Б'юті»).
- Низька Ідентифікація запускає шлях Іміджевого Експерименту.
- Висока Ідентифікація блокує активність («не користуюсь»).
- Добро до себе + Самокритичність запускають шлях Естетичної Корекції.

Отже, мотивація до зміни зовнішності пов'язана з позитивним ресурсом (усвідомленістю та добротою), а не з патологічним неприйняттям себе.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування позитивного самовідношення та усвідомлення у молоді

Дослідження взаємозв’язку самовідношення з косметичним корегуванням зовнішності у молоді є важливим для отримання більш повного та всебічного розуміння ставлення до себе.

На основі теоретичного аналізу самовіднешоння змін зовнішності у молоді, було виявлено, що загальна самооцінка (за Розенбергом) яка визначається як самоповага (когнітивний аспект) не є впливовим фактором, який може опиниться під впливом питань косметологічних процедур. У той же час емоційний аспект самооцінки, такий, як «самоспівчуття», самоемпатія становиться «регулятором» ставленя до та після проходження процедур. З іншого боку, такий вплив на емоційний бік самооцінки статистично значуще виражається через зміни ставлення до тіла (об’єктивно, або суб’єктивно).

Висока самооцінка сприяє кращому розумінню власних переживань, проте незадоволеність тілом вимагає розвитку саме самоспівчуття для збереження цілісності особистості. [18]

Мета психокорекційної програми полягає у формуванні позитивного ставлення до себе, сприянні здоровому сприйняттю зовнішності, розвитку свідомого підходу до косметичних змін та укріпленні емоційної стабільності серед молоді. Програма спрямована на гармонійне сприйняття себе та свідомий підхід до турботи про власне здоров'я.

Психокорекційна програма розроблена для молоді 18 - 35 років, які мають низькі, середні та високі рівні самооцінки, самоповаги, самоспівчуття, ставлення до свого тіла.

Основні завдання програми:

- розвиток навичок цінування та прийняття себе;
- зменшення рівня надмірної самокритики;
- створення здорового та гармонійного образу тіла;
- заохочення свідомої турботи про фізичний і психічний стан;

- підвищення рівня емоційної стійкості та визнання власної цінності.

Психокорекційна програма побудована за принципом послідовного прийняття себе та покращення самовідношення. Така структура дає змогу створити безпечний простір для самопізнання, закласти основні цінності образу тіла, програму можна поділити на три етапи:

Таблиця 2.4

Психокорекційний план програми

Етап	**Мета**	**Завдання**	**Вправи**
І етап – Підготовчо-діагностичний 1-2 заняття	забезпечення створення безпечного середовища, що сприяє встановленню базового контакту з тілом та формуванню емоційної рефлексії.	підготовка до роботи з тілесністю, ідентифікація поточного емоційно-тілесного стану, зниження рівня напруги та вербалізація переживань.	«Список позитивних якостей», «Некорисні правила життя».
ІІ етап – Основний (корекційно-розвивальний, заняття 3–4)	глибока робота з образом тіла, його прийняттям і дослідженням через метафори, рухи та уяву. Учасниця починає підкріплювати здорові стосунки із власним тілом, навчаючись проявляти до нього	створення здорового та гармонійного образу тіла; заохочення свідомої турботи про фізичний і психічний стан;	«Лист до себе», «Самоідентифікація»

	гармонію та турботу про фізичний стан.		
III етап – Завершальний (інтеграційний, заняття 5)	учасники підсумовують набуті знання та досвід, переосмислюють та закріплюють своє ставлення до тіла, виробляють власні ресурси для продовження самостійної підтримки за межами програми.	підвищення рівня емоційної стійкості та визнання власної цінності.	«Тілесне самоспівчуття» (за методикою К. Нефф)

Психокорекційні вправи організовані так, щоб поступово сприяти встановленню внутрішнього взаємозв’язку з тілом. Їхню структуру вибудувано за принципом переходу від початкового усвідомлення та безпечного проживання емоцій до опрацювання тілесних образів і розвитку навиків самовідношення.

Кожна вправа має конкретну мету, спрямовану на розкриття певного аспекту сприйняття образу власного тіла, і проводиться в атмосфері довіри та безпеки терапевтичного простору. Нижче наведено детальний поетапний опис вправ, що складають цю програму.

Таблиця 2.5

Опис вправ

Вправа	**Мета**	**Хід виконання**	**Обговорення**
1. «Список позитивних якостей»	Формування навичок усвідомленого й доброзичливого ставлення до себе	На початку заняття пропонується учасникам зайняти комфортну позицію, здійснити декілька глибоких вдихів та спрямувати увагу на власне фізичне самопочуття. Заохочується делікатно зосередитися на тілесних відчуттях, визначивши локалізацію напруження, спокою, легкості або дискомфорту. Після завершення цього етапу кожному учаснику надається аркуш паперу та набір олівців для подальшої роботи.	Як легко чи важко було виконувати це завдання? Подумайте про те, чому людям буває непросто помічати свої сильні сторони та цінувати позитивні вчинки, які вони здійснюють. Які почуття виникали у вас під час цього процесу? Часом ми схильні сприймати себе, ніби через криве дзеркало, не звертаючи уваги на ті прекрасні та значущі риси, якими наділені. Варто спробувати подивитися на себе через «правильне дзеркало», яке

			відображає вас об’єктивно й без упереджень.
2. «Некорисні правила життя»	Розвинути позитивне ставлення до себе, формування альтернативних підходів, які замінять неефективні чи шкідливі правила життя.	Заохочується делікатно зосередитися на тілесних відчуттях, визначивши локалізацію напруження, спокою, легкості або дискомфорту. Після завершення цього етапу кожному учаснику надається аркуш паперу та набір олівців для подальшої роботи. Учасники на папері зображують таблицю із трьох стовпців: Перший стовпець називається – «Некорисні правила життя», другий – «Альтернативні правила життя», і третій – «Способи впровадження в життя».	Як легко чи важко було виконувати це завдання? Подумайте про те, чому людям буває легко помічати некорисні звички, які вони здійснюють. Які почуття виникали у вас під час цього процесу?
3. «Лист до свого тіла»	Формування та закріплення стійкого позитивного	Психолог пропонує учасникам уявити своє тіло як окрему, живу істоту - подругу,	Ті учасники, які відчувають готовність, можуть зачитати окремі

	сприйняття власного тіла як джерела підтримки, сили, турботи і безпеки.	помічницю чи підтримку, з якою можна поспілкуватися. Далі слід написати листа до власного тіла, почавши зі слів: "Моє тіло, я хочу сказати тобі". У листі можна зробити кілька важливих речей: ● Виразити подяку тілу за його постійну підтримку. ● Признатися у випадках, коли ставлення до нього було занадто суворим або несправедливим. ● Поділитися тим, за що тіло викликає почуття вдячності чи ніжності. ● Пообіцяти собі дбати про нього краще, уважніше дослухатися до його потреб та внести конкретні зміни у ставленні.	частини свого листа або просто поділитися емоціями після виконання цієї вправи. [22]

4. «Самоідентифікація»	Сприяти розвитку вмінь заглибленого внутрішнього самоспостереження	1) Учасники мають зосередитися на своєму тілі. Приділити час спостереженню за власними тілесними відчуттями. Відчути, як тіло торкається поверхні стільця, на якому вони сидять, як ноги торкаються підлоги, як тканина одягу стикається зі шкірою. Відчути ритм свого дихання. Коли вони відчувають, що приділили достатньо уваги цим спостереженням, переходимо до наступного етапу. 2) Далі учасники повинні перенести увагу на свої емоції. Дивитись на них ніби як дослідник, який нейтрально описує явище, і сприймати їх із позитивною налаштованістю.	Які емоції супроводжують вас зараз? Яке почуття можна назвати найголовнішим та найбільш вираженим у вашому житті? Варто проаналізувати як позитивні, так і негативні відчуття, такі як любов і неприязнь, ревність і ніжність, депресія і ейфорія. Коли вони відчують, що віддали спостереженням достатньо уваги, переходьте до наступного етапу. Ця вправа допомагає учасникам оволодіти мистецтвом

		3) Учасники мають зосередити увагу на своїх бажаннях. Виділити свої основні прагнення та життєві цілі, які для них є найціннішими: окресліти першу, другу, третю. Потім, мають відпустити ці цілі та перейти до наступного етапу роздумів. 4) Далі необхідно почати спостерігати за потоком своїх думок. Щоразу, коли з'являється певна думка, доцільно простежити за нею до моменту, поки її не замінить інша, і так далі. Якщо в учасників виникає відчуття відсутності будь-яких думок, варто усвідомити, що й це саме по собі є думкою. Потрібно зосередитись на перебігу своєї свідомості: спогади,	самоспостереження, фокусуючи увагу на тілесних відчуттях, емоціях, бажаннях і думках. Вона сприяє створенню умов для глибшого занурення у своє внутрішнє життя. У процесі виконання вправи учасники усвідомлюють, що саме їхня свідомість виступає тим спостерігачем, який аналізує ці внутрішні переживання.

		оцінки, вигадки, доводи, образи – помічати їхні появи і рух. Тепер уявімо, що ця реальність поступово зникає їхнього фокусу уваги;	
5. «Тілесне самоспівчуття» (за методикою К. Нефф)	Зниження тенденції до самозасудження та відчуття тілесного відчуження, а також підвищення рівня самоспівчуття сприяють формуванню глибшого досвіду тілесної присутності. Така присутність стає не лише джерелом відчуття безпеки, але й основою для прийняття себе	Психолог пропонує кожному учаснику зайняти зручну позу, сісти або лягти, розслабитися, сконцентруватися на власному диханні та відчути опору під собою, як в минулих вправах. Очі можуть бути заплющені або м'яко спрямовані вниз. Психолог заохочує побути наодинці з собою, дихати рівно і спокійно. Увагу слід звернути на тіло, без спроб щось змінювати, просто усвідомити його присутність. 1) Почніть з усвідомлення болю (Mindfulness): Відновіть	Скажіть собі подумки чи вголос: *"Я тут для себе. Моє тіло намагається найкраще підтримувати мене, і я вдячна йому за це". "Я гідна доброти. Мені не потрібно бути ідеальною", "Навіть у складні моменти я можу ставитися до себе з теплом і розумінням",* «Повільно поверніть увагу до навколишніх звуків… Відчуйте себе у власному тілі… Зробіть

	та знаходження внутрішніх ресурсів.	у пам’яті момент, коли ви відчували дискомфорт, невпевненість чи незадоволення собою. Це не обов’язково має бути щось надто болісне, те що зараз легко згадати. Спробуйте відчути свої тілесні й емоційні реакції. Не намагайтеся подавляти ці відчуття, дайте їм простір існувати. 2) Зверніться до усвідомлення спільності (Common humanity): Подумки нагадайте собі: "Це природно, я не одна". Багато людей переживають подібні моменти сорому, болю чи самокритики стосовно свого тіла – це є невід’ємна частина людського досвіду. Дозвольте собі прийняти свою вразливість,	глибокий вдих… І, коли будете готові, м'яко відкрийте очі.» Психолог заохочує учасників поділитися своїми враженнями від практики (якщо їм це комфортно): що виявилося для них найбільш несподіваним чи новим? Як їхня тілесна реакція змінилася від дотику або слів підтримки? Які теплі слова вони хотіли б казати собі частіше? [21]

		розглядаючи її як нормальне явище життя. 3) Піклування про себе (Self-kindness): Покладіть руку на ту частину тіла, де ви найбільше відчуваєте напругу чи дискомфорт. М'яко доторкніться до цієї ділянки, ненадовго притисніть її або легенько погладьте.	

Оцінювання власного тіла через призму його функціональних можливостей, а не лише зовнішньої привабливості, відіграє ключову роль у процесі формування прийняття себе та позитивного ставлення до свого образу тіла. [20] Варто сприймати своє тіло не лише як зовнішню оболонку, а як унікальний інструмент, який відкриває перед вами безліч можливостей, від фізичної активності до втілення ваших творчих задумів. Сприяти формуванню рефлексивних аспектів самосвідомості, допомагати учасникам розширювати часовий горизонт і визначати важливі орієнтири, до яких варто прагнути.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другій частині кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між впевненістю в собі молоді та косметичною корекцією зовнішності. Для досягнення поставленої мети було сформовано вибірку з 42 респондентів віком від 18 до 35 років, до якої увійшли представники різних соціальних груп: студенти, працююча молодь, військовослужбовці, молодь, що перебуває за кордоном після початку повномасштабного вторгнення, а також жінки, що перебувають у відпустці по догляду за дитиною. [23] Це дозволило отримати різноманітні дані про характеристики самосприйняття та ставлення до власної зовнішності сучасної української молоді.

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема, шкала самооцінки М. Розенберга (RSES), субшкали задоволеності частинами тіла BASS та шкала самоспівчуття К. Неффа (SCS-26). Крім того, було використано авторську анкету для вивчення досвіду користування косметичними послугами, ступеня задоволення результатами процедур та бажання змінити свою зовнішність.

Статистичний аналіз результатів показав, що більше половини респондентів (52,4% вибірки) мають бажання змінити свою зовнішність, причому жінки висловлюють це бажання дещо сильніше, ніж чоловіки. Водночас, досвід користування косметичними послугами був однаково поширений серед представників обох статей. Важливим також є високий відсоток респондентів, які задоволені результатами косметичних процедур (90,4%), що свідчить про переважно позитивне сприйняття такого досвіду.

Порівняльний аналіз дозволив виявити низку статистично значущих відмінностей між групами респондентів. Зокрема, було виявлено, що особи, які бажають змінити свою зовнішність, характеризуються нижчим рівнем задоволення власним тілом, вищою самокритичністю, більшою схильністю до ізоляції та надмірною ідентифікацією з негативним досвідом. Це свідчить про те,

що невдоволення зовнішністю пов'язане не лише з оцінкою фізичних характеристик, а й з певними особливостями емоційного ставлення до себе.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив існування зв'язку між показниками впевненості в собі та користуванням косметичними послугами. Було виявлено, що кількість косметичних процедур позитивно корелює з добротою до себе, усвідомленням свого тіла та більш позитивним сприйняттям власного тіла. Результати свідчать про те, що для більшості молодих людей звернення до косметичних послуг є не наслідком глибокої самозневаги, а формою свідомої турботи про власне фізичне та психологічне благополуччя.

Особливий інтерес викликають результати, що стосуються різних категорій косметичних процедур. Медична косметологія виявилася найбільш пов'язаною з високими показниками доброти до себе та усвідомлення свого тіла, що дає підстави вважати її проявом здорового догляду за собою. Молоді люди, які використовують ці процедури, найчастіше сприймають їх як спосіб підтримки власного благополуччя та покращення якості життя.

Естетична медицина (ботокс, філери, лазерні процедури) продемонструвала більш складний психологічний механізм. Її використання позитивно пов'язане з добротою до себе, з одного боку, та з самокритикою, з іншого. Це говорить про певну амбівалентність у мотивації до таких процедур, коли бажання покращити власний стан поєднується з критичним ставленням до певних рис зовнішності.

Декоративні зміни зовнішності, зокрема фарбування волосся або нарощування, були проаналізовані окремо. Результати дослідження свідчать про те, що ці методи служать емоційній саморегуляції та самовираженню. Для деяких підлітків зміна іміджу є доступним та безпечним способом відновити відчуття контролю над власним життям та підвищити самозадоволення.

Водночас було виявлено, що високий рівень надмірної ідентифікації з негативним досвідом пов'язаний з відмовою від користування косметичними послугами. Ці особи схильні зосереджуватися на внутрішніх переживаннях та

менш активно використовувати зовнішні методи для покращення свого психологічного стану чи зовнішності.

Результати також показали значну роль, яку самооцінка відіграє у формуванні ставлення до власного тіла. Виявлений зв'язок між високою самооцінкою та позитивним самосприйняттям підтверджує, що самоприйняття є важливим психологічним ресурсом, який сприяє більш гармонійному ставленню до власної зовнішності та знижує ризик розвитку деструктивної самокритики.

Загалом, результати дослідження підтвердили гіпотезу про наявність зв'язку між ставленням молодих людей до себе та косметичною корекцією зовнішності. Було виявлено, що мотиви користування косметичними послугами мають різну психологічну природу та залежать від поєднання таких якостей, як самооцінка, сприйняття власного тіла, самокритичність, доброта до себе, усвідомлення власного «я» та здатність до самоспівчуття.

Водночас молоді люди частіше виконують функцію турботи про себе, підтримки позитивного образу себе, самовираження та покращення якості життя, а не є наслідком низької самооцінки чи патологічного неприйняття власної зовнішності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було проведено теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку між характеристиками самовідношенням молоді та косметичним корегуванням зовнішності. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням ролі зовнішності в сучасному суспільстві, поширенням косметологічних послуг серед молоді та необхідністю глибшого розуміння психологічних факторів, які впливають на ставлення людини до свого тіла та прийняття рішень щодо змін зовнішності.

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури було виявлено, що самовідношення – це складне психологічне утворення з багатьма компонентами, до яких належать самооцінка, самоповага, самоприйняття, образ себе та емоційне ставлення до себе. Самовідношення формується під впливом індивідуального досвіду, міжособистісних стосунків, соціокультурного середовища та особливостей особистісного розвитку.

Теоретичний аналіз дозволив нам встановити, що ставлення молоді до своєї зовнішності формується під впливом багатьох факторів, серед яких особливу роль відіграють самооцінка, самоповага, рівень самоприйняття, соціальні мережі, масова культура, стандарти краси, культурні традиції та характеристики соціального середовища. Було виявлено, що естетична корекція зовнішності може бути викликана як прагненням до самореалізації та самовираження, так і невдоволенням своїм тілом, надмірною самокритикою або впливом зовнішніх соціальних очікувань.

У другому розділі, було проведено емпіричне дослідження, проведене на вибірці молодих людей віком від 18 до 35 років, дозволило виявити низку закономірностей між характеристиками самооцінки та використанням косметологічних послуг. За допомогою адаптованих психодіагностичних методик (Шкала самооцінки М. Розенберга (RSES), субшкали задоволеності частинами тіла BASS та шкалу самоспівчуття К. Неффа (SCS-26)) Виявилося, що більше половини респондентів мають бажання змінити свою зовнішність, а

досвід використання косметологічних послуг є досить поширеним серед сучасної молоді, незалежно від статі. Водночас переважна більшість респондентів позитивно оцінює результати косметичних процедур.

Результати статистичного аналізу показали, що бажання змінити зовнішність переважно пов'язане з рівнем задоволення своїм тілом, самокритичністю, схильністю до ізоляції та надмірною ідентифікацією з негативним досвідом. Водночас не було виявлено прямого зв'язку між загальною самооцінкою та бажанням естетичних змін, що свідчить про більш складний характер мотивації звернення до косметичних послуг.

Дослідження підтвердило існування значущих зв'язків між окремими компонентами співчуття до себе та різними формами естетичної корекції зовнішності. Зокрема, доброта до себе, усвідомленість та позитивне ставлення до свого тіла пов'язані з більшою готовністю використовувати естетичні втручання. Це дозволяє розглядати естетичний догляд не лише як спосіб усунення дефектів зовнішності, але й як форму догляду за собою та підтримки позитивного образу себе.

Встановлено, що різні категорії естетичних послуг пов'язані з різними психологічними механізмами. Естетичні втручання переважно пов'язані з високим рівнем усвідомленості та доброти до себе та є проявом здорової турботи про своє благополуччя. Естетичні втручання демонструють зв'язок як з добротою до себе, так і з самокритикою, що свідчить про поєднання бажання покращити особисту ситуацію з критичним ставленням до індивідуальних особливостей зовнішності. Зміни в іміджі служать самовираженню та емоційній саморегуляції, тоді як відмова від користування естетичними послугами часто пов'язана з високим ступенем занурення у власні переживання та схильністю до надмірної ідентифікації з ними.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання в діяльності психологів, психотерапевтів, косметологів та індустрії краси для кращого розуміння психологічних мотивацій клієнтів, профілактики порушень сприйняття тіла та розробка програм психологічної

підтримки, спрямованих на формування позитивного самосприйняття, самоприйняття та здорового ставлення до своєї зовнішності.

Підсумовуючи, результати підтвердили гіпотезу про наявність зв'язку між самовідношенням молоді та косметичним корегуванням зовнішності. Виявилося, що в більшості випадків звернення до естетичних послуг не є проявом патологічної самозневаги чи наслідком надзвичайно низької самооцінки. Набагато частіше воно служить способом підтримки позитивного самосприйняття, формою турботи про себе, способом самовираження та одним із механізмів формування особистісної ідентичності.

Перспективним напрямком подальших досліджень є розширення кола досліджуваних, вивчення гендерних та вікових особливостей мотивації до косметичного корегування зовнішності, а також вивчення впливу соціальних мереж, цифрових технологій та сучасних стандартів краси на формування образу тіла та самовизначення у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сараджвеладзе, Н. І. Особистість та її взаємодія із соціальним середовищем [Текст] / Н. І. Сарджвеладзе. - Тбілісі: Мецнієреба, 1989. - 112 с.

2. Sharma, P. Psychiatric evaluation in dermatology: anoverview [Text] / P. Sharma, K. Sreejayan, S. Ghosh, R. Behere // Indian Journal of Dermatology. – 2013. – Vol. 58, Issue 1. – P. 39–43. doi: 10.4103/0019-5154.105286

3. Filakovic, P. Comorbidity of depressive and dermatologic disorders – therapeutic aspects [Text] / P. Filakovic, A. Petek, O. Koic, L. Radanovic-Grguric, D. Degmecic // Psychiatria Danubina. – 2009. – Vol. 21, Issue 3. – P. 401–410

4. Томпсон, А. Р. Образ тіла у дерматології / А. Р. Томпсон // Психічні розлади у загальній медицині. – 2013. – No 2. – С. 36–39.

5. Дмитро СЕПЕТИЙ Філософська думка / Психофізичний дуалізм Декарта у сучасній ретроспективі. – 2016 - № 3 – с. 64 - 73

6. Kozlovskyi, V. Strawson and Kant: Descriptive Metaphysics as Conceptual Background for theAnalysis of “Critique of Pure Reason”. Sententiae, 2016, 34(1), 25-41.

7. Джеймс, У. Першооснови психології [Текст] / У. Джемс. - М., 1981.

8. Боришевський М. І. Розвиток саморегуляції поведінки школярів: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07 / Боришевський Мирослав Йосипович. - Київ, 1992. - 77 с.

9. Wells L. Marwell G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Sage publications. New York, 1976. p. 56-70.

10. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні. К.: Либідь, 2003. 344 с.

11. Rogers C. R. What understanding and acceptancemean to me / C. R. Rogers // Journal of Humanistic Psy-chologist. – 1995. – Vol. 35, No 4. – P. 7-22.

12. Colman A. M. A dictionary of psychology. 4th ed. New York : Oxford University Press, 2015. 883 p.

13. Singh A.R., Veale D. (2019) Understanding and treating body dysmorphic disorder. Indian J. Psychiatry, Jan. 9, 61(1): 131–135. Посилання:

(www.umj.com.ua/uk/novyna-159691-dismorfofobiya-klinichna-kartina-ta-metodi-likuvannya)

14. Руденко В.М. Математичні методи в психології / В.М. Руденко, Н.М. Руденкою – К. : Академвидав, 2009. – 384 с.

15. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). Experiences in Close Relationships Questionnaire—Revised [Database record]. APA PsycTests. https://doi.org/10.1037/t03763-000

16. Rosenberg, M. (1972). Self-Esteem Scale.Measures of Social Psychological Attitudes. Robinson J.P., Shaver, P R. (Ed). Ann Arbor : Institute for SocialResearch [in English].

17. Wells, L., Marwell, G. (1976). Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, CA: Sage Publications [in English].

18. Феннел М. Як підвищити самооцінку / М. Феннел . – М.: АСТ, 2007.

19. Пірсон, А.Н., Хеффнер, М., Фоллетт, В.М. Терапія прийняття та відповідальності за незадоволеності образом тіла. Посібник з використання стратегій усвідомленості, прийняття та зміни цінностей.

20. The Body Image Blueprint: Your Go-To Guide for Radical Self-ReverencePaperback – May 22, 2017, Jenny Eden Berk.

21. Нефф К. Д. Самоспівчуття: альтернативна концептуалізація здорового ставлення до себе / К. Д. Нефф // Self and Identity. – 2003. – Т. 2, № 2. – С. 85–101.

22. Гнатюк І. В. Інтеграція тілесно-орієнтованих практик в психологічну допомогу особистості / І. В. Гнатюк // Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка. 2023. Т. 8. С. 44–50. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2842b04f-2ed5-4f2d-bcff-1768b25c0211/content

23. Посилання на гугл-форму, в якій розміщенні всі методики, які проходили респонденти. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeRzPgB1nJrPd3h13kWXqCMcd_miJ90zTwgIX8sF5y1fR938g/viewform?usp=sharing&ouid=102498648041886006448

24. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7

25. Giovannelli T. S., Cash T. F., Henson J. M., Engle E. A. The measurement of body-image dissatisfaction-satisfaction: Is rating importance important? // Body Image. – 2008. – Vol. 5, No. 2. – P. 216–223

26. Кореновська А. І. Кваліфікаційна робота бакалавра на тему: «Взаємозв'язок переживання власного тілесного я і самооцінки у жінок молодого віку» 2025р. керівник роботи Баженов О. В. // ДОДАТОК Г «Частота використання жіночих тілесних практик» С. 68-70

27. Колпащикова К. Взаємозв’язок самовідношення з косметичним корегуванням зовнішності у молоді / зб. тез доп LIX Всеукр. конференції науково-педагогічних працівників та аспірантів «Освіта та наука для відновлення країни» (11-15 травня 2026 року, м. Харків). Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2026.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест на самоповагу. Методика шкала М. Розенберга

Інструкція. Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 - повністю згоден; 3 – згоден; 2 - не згоден; 1 - абсолютно не згоден.

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.

2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.

3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.

4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.

5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.

6. Я до себе добре ставлюся.

7. В цілому я задоволений собою.

8. Мені б хотілося більше поважати себе.

9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.

10. Іноді я думаю, що я в усьому добра.

Ключ і обробка результатів тесту:

За кожну відповідь нарахуєте бали відповідно до ключа.

Прямі запитання: 1,3,4,6 Зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2,2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

1.Шкала самоповаги Розенберга - це стандартизований інструмент для вимірювання рівня самоповаги у людини. Вона складається з 10 запитань, які описують загальний стан самоповаги, такі як "Я вірю, що я є гідним уваги людей" або "В загальному, я відчуваю, що я не можу зробити нічого доброго". Кожне запитання має чотири можливі відповіді, які оцінюються за шкалою від 1 до 4 балів, де 1 - абсолютно не погоджуюсь, а 4 - абсолютно погоджуюсь.

Результати шкали самоповаги Розенберга можуть бути інтерпретовані таким чином:

1. 30-40 балів - дуже високий рівень самоповаги;

2. 25-29 балів - високий рівень самоповаги;

3. 20-24 бали - середній рівень самоповаги;

4. 15-19 балів - низький рівень самоповаги;

5. менше 15 балів - дуже низький рівень самоповаги.

Ця шкала є одним з найбільш використовуваних інструментів для вимірювання самоповаги і використовується в багатьох дослідженнях в галузі психології та соціальних наук.

ДОДАТОК Б

Адаптація методики образу власного тіла.

Методика спрямована на діагностику невдоволення власним тілом в осіб, які страждають на розлади харчової поведінки.

Опитувальник призначений передусім на вирішення практичних завдань клінічної та психотерапевтичної діагностики. Враховуючи високу ціну діагностичних помилок, особлива увага була приділена його валідизації. Зокрема, було перевірено конструктну (факторну), конвергентну, дискримінантну та критеріальну валідність. Крім того, вивчено передбачувальні можливості опорosника образу власного тіла та ціна помилок типу «хибної тривоги» та «перепустки мети».

Опитувальник складається із 16 пунктів-затверджень. Випробуваному пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою (0 – «ніколи», 1 – «іноді», 2 – «часто», 3 – «завжди»). За шкалою обчислюється один загальний бал.

Для підрахунку сирих балів необхідно підсумовувати всі бали за всіма пунктами шкали. Значення сирих балів 13 і вище говорить про виражену незадоволеність власним тілом (чутливість = 0,75 та специфічність = 0,74). Максимальний бал за шкалою – 48.

Працювати із сирими балами незручно, оскільки розкид значень визначається кількістю пунктів та діапазоном отриманих значень. Це ускладнює зіставлення результатів, отриманих з допомогою різних методик. У багатьох опитувальниках, як у випадку з опитувальником образу власного тіла, сирі бали не розподілені за нормальним законом, тому для використання у статистичному моделюванні необхідно модифікувати дані. Для практичного застосування зручний переведення в стінайни згідно з наступною таблицею:

Сирі бали	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-14	15-18	19-23	24 і більше
Стенайни	1	2	3	4	5	6	7	8	9

1. Я не люблю дивитися на себе у дзеркало

2. Купівля одягу звертає мою увагу на те, як я виглядаю, і тому неприємна

3. Я не люблю, коли на мене звернено увагу оточуючих

4. Я уникаю ситуацій, в яких оточуючі можуть побачити моє тіло (наприклад, відвідування басейну, пляжу тощо)

5. Я відчуваю сором за своє тіло у присутності певних людей

6. Я не люблю своє тіло

7. Мені здається, що інші люди повинні вважати моє тіло потворним

8. Я відчуваю, що друзі та члени моєї родини соромляться при погляді на мене

9. Я порівнюю своє тіло з іншими для того, щоб переконатися, що вони повніші, ніж я

10. Мені важко отримувати задоволення від своєї діяльності через те, що я відчуваю незручність у зв'язку зі своїм зовнішнім виглядом

11. Я відчуваю провину у зв'язку зі своєю вагою

12. У мене є негативні думки, і я самокритична щодо свого тіла і того, як я виглядаю

13. Мені важко приймати компліменти щодо того, як я виглядаю

14. Коли я дивлюся в дзеркало, то моя увага зосереджена переважно на тих частинах тіла, які потребують покращення

15. Я відчуваю себе приниженою та/або пригніченою в присутності людини, яка, на мою думку, більш приваблива, ніж я

16. Я турбуюся про власну вагу

ДОДАТОК В

Методика "Як я зазвичай поводжуся та ставлюся до себе в скрутні часи"

Оцініть, як часто ви поводитесь так, як описано у них.

Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Час від часу - 3, Часто - 4, Майже завжди - 5

1 Я осуджую та критикую себе за свої слабкості та за невідповідність певним стандартам

2 Коли я пригнічений(а), я схильний(а) зациклюватися на негативних аспектах ситуації

3 Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через яку проходять усі

4 Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе ізольованим(ою) та відрізаним(ою) від решти світу

5 Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюсь ставитись до себе з любов”ю

6 Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності

7 Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчувають щось подібне, я не один(а)

8 Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким по відношенню до себе

9 Коли щось засмучує мене, я намагаюся тримати свої емоції збалансованими

10 Коли я відчуваю, що в якійсь мірі не відповідаю певним стандартам, я намагаюся нагадати собі, що таке почуття має більшість людей

11 Я нетолерантний (а) і нетерплячий (а) по відношенню до тих своїх якостей, які мені не подобаються

12 Коли в моєму житті настають дійсно важкі часи, я даю собі турботу підтримку, яких потребую

13 Коли я пригнічений (а), я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене

14 Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся дивитися на речі виважено

15 Я намагаюся дивитися на свої помилки і недоліки як на частину людської природи

16 Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе

17 Якщо я помиляюся в чомусь важливому для мене, я намагаюся оцінювати ситуацію в цілому, підходити до неї зважено

18 Коли я дійсно стикаюся з великими труднощами, я схильний(а) відчувати, ніби у інших людей життя набагато легше

19 Я добрий (а) до себе, коли мені погано

20 Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене

21 Я можу бути холоднокровним (ою) по відношенню до себе, коли мені погано

22 Коли я пригнічений (а), я намагаюся ставитися до своїх почуттів з цікавістю і бути відкритим(ою) до них

23 Я толерантний (а) до своїх недоліків

24 Коли трапляється щось неприємне, я схильний (а) робити з мухи слона

25 Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці

26 Я намагаюся бути розуміючим(ою) і терпимим(ою) до тих своїх якостей, які мені не подобаються

Ключ:

Підсумкові бали обчислюються шляхом підрахунку середніх балів субкшкал.

Для того, щоб обчислити загальну оцінку, негативні субшкали (самокритика, ізоляція, надідентифікація) обчислюються у зворотньому порядку

(тобто 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1). Потім обчислюється велике середнє всіх шести субшкал. Субшкали:

Доброта до себе: 5, 12, 19, 23, 26 (рахується в звичайному порядку)

Самокритика: 1, 8, 11, 16, 21 (рахується в зворотному порядку: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1)

Загальна людяність: 3, 7, 10, 15 (рахується в звичайному порядку)

Ізоляція: 4, 13, 18, 25 (рахується в зворотному порядку: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1)

Усвідомленість: 9, 14, 17, 22 (рахується в звичайному порядку)

Надмірна ідентифікація: 2, 6, 20, 24 (рахується в зворотному порядку: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1)

Дослідники можуть вибрати, як використовувати дані: або результати кожної суб-шкали окремо, або загальний бал.

Доброзичливість до себе (Self-Kindness) vs. Самозвинувачення (Self-Judgment): здатність бути турботливим до себе, а не жорстоко критикувати власні недоліки.

Спільність людського досвіду (Common Humanity) vs. Ізоляція (Isolation): розуміння того, що страждання та помилки є частиною життя кожної людини, а не лише вашою особистою ознакою.

Усвідомленість (Mindfulness) vs. Надмірна ідентифікація (Over-identification): здатність тримати свої емоції в рівновазі, не ігноруючи їх, але й не дозволяючи їм повністю поглинути себе.

ДОДАТОК Д

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок показників методик за кореляціями по Спірмену (п=42)

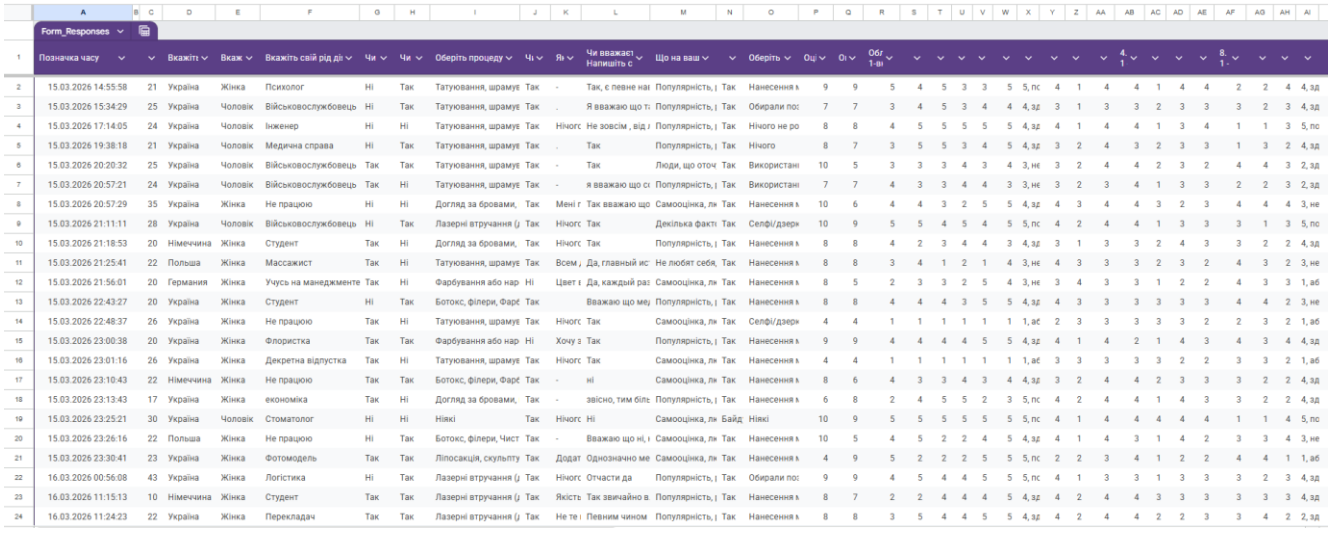
	Самопо-вага Розенберг	Образ Власн. Тіла_	Добро До себе	Само-сть	Людя-ність	Ізо-ляція	Усві-дом-леність	Ідентиф	НЕФФ	Оцінка Тіла
опитувальник Образу власного Тіла	**-0,50****									
опитувальник Нефф Доброта до себе	0,17	-0,06								
Нефф Самокрита	**0,37***	**-0,64****	**0,26**							
Нефф Людяність	0,14	**0,32***	0,20	-0,05						
Нефф Ізоляція	0,33	**-0,55****	**0,32****	**0,45****	-0,061					
Нефф Усвідомленість	0,2414	0,161	**0,52****	-0,175	**0,44****	0,26				
Нефф Ідентифікація	**0,40****	**-0,61****	0,028	**0,54****	-0,122	**0,61****	-0,08			
Нефф загальна	**0,44****	**-0,34**	**0,69****	**0,56****	**0,37****	**0,69****	**0,51****	**0,52****		
Оцінка Тіла за частинами	0,21**	**-0,58****	**0,34****	**0,39****	-0,22	**0,43****	0,05	**0,45****	**0,36***	
кількість видів процедур	0,08	**0,39****	**0,39****	-0,06	0,16	-0,105	**0,32***	-0,218	0,15	-0,14

**кореляція на рівні значущості p=0.01

*кореляція на рівні значущості p=0.05

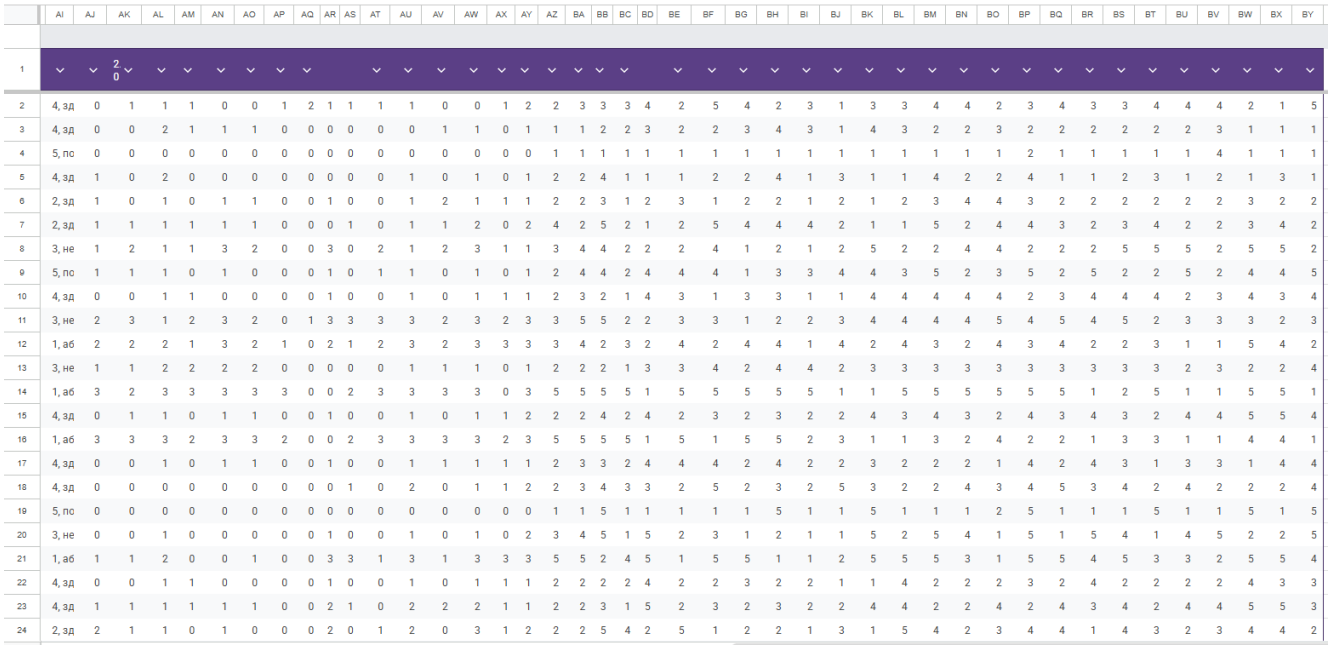
ДОДАТОК Е

Гугл-форми з відповідями респондентів



Form_Responses

Позначка часу		Вкажіть	Вкаж	Вкажіть свій рід дій	Чи	Чи	Оберіть процеду	Чи	Як	Чи вважаєт Напишіть с	Що на ваш		Оберіть	Оці	Оі	Обґ 1-ві												4. 1					8. 1 -				
15.03.2026 14:55:58	21	Україна	Жінка	Психолог	Ні	Так	Татуювання, шрамує	Так	-	Так, є певне нас	Популярність,	Так	Нанесення м	9	9	5	4	5	3	3	5	5, пс	4	1	4	4	1	4	4	2	2	4	4, зд
15.03.2026 15:34:29	25	Україна	Чоловік	Військовослужбовець	Ні	Так	Татуювання, шрамує	Так	.	Я вважаю що т	Популярність,	Так	Обирали пос	7	7	3	4	5	3	4	4	4, зд	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	4, зд
15.03.2026 17:14:05	24	Україна	Чоловік	Інженер	Ні	Ні	Татуювання, шрамує	Так	Ніхогс	Не зовсім , від	Популярність,	Так	Нічого не ро	8	8	4	5	5	5	5	4	4, зд	4	1	4	4	1	3	4	1	1	3	5, пс
15.03.2026 19:38:18	21	Україна	Чоловік	Медична справа	Ні	Так	Татуювання, шрамує	Так	.	Так	Популярність,	Так	Нічого	8	7	3	5	5	3	4	5	4, зд	3	2	4	3	2	3	3	1	3	2	4, зд
15.03.2026 20:20:32	25	Україна	Чоловік	Військовослужбовець	Так	Так	Татуювання, шрамує	Так	-	Так	Люди, що оточ	Так	Використані	10	5	3	3	3	4	3	4	3, не	3	2	4	4	2	3	2	4	4	3	2, зд
15.03.2026 20:57:21	24	Україна	Чоловік	Військовослужбовець	Так	Ні	Татуювання, шрамує	Так	-	я вважаю що с	Популярність,	Так	Використані	7	7	4	3	3	4	4	3	3, не	3	2	3	4	1	3	3	2	2	3	2, зд
15.03.2026 20:57:29	35	Україна	Жінка	Не працюю	Ні	Ні	Догляд за бровами,	Так	Мені г	Так вважаю що	Самооцінка, л	Так	Нанесення м	10	6	4	4	3	2	5	5	4, зд	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3, не
15.03.2026 21:11:11	28	Україна	Чоловік	Військовослужбовець	Ні	Так	Лазерні втручання (д	Так	Ніхогс	Так	Декілька факт	Так	Селфі/дзерк	10	9	5	5	4	5	4	5	5, пс	4	2	4	4	1	3	3	3	1	3	5, пс
15.03.2026 21:18:53	20	Німеччина	Жінка	Студент	Так	Ні	Догляд за бровами,	Так	Ніхогс	Так	Популярність,	Так	Нанесення м	8	8	4	2	3	4	4	3	4, зд	3	1	3	3	2	4	3	3	2	2	4, зд
15.03.2026 21:25:41	22	Польща	Жінка	Массажист	Так	Ні	Татуювання, шрамує	Так	Всем ,	Да, главный ис	Не любят себя,	Так	Нанесення м	8	8	3	4	1	2	1	4	3, не	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3, не
15.03.2026 21:56:01	20	Германия	Жінка	Учусь на менеджменте	Так	Ні	Фарбування або нар	Ні	Цвет г	Да, каждый раз	Самооцінка, л	Так	Нанесення м	8	5	2	3	3	2	5	4	3, не	3	4	3	3	1	2	2	4	3	3	1, аб
15.03.2026 22:43:27	20	Україна	Жінка	Студент	Ні	Так	Ботокс, філери, Фарб	Так		Вважаю що мед	Популярність,	Так	Нанесення м	8	8	4	4	4	3	5	5	4, зд	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3, не
15.03.2026 22:48:37	26	Україна	Жінка	Не працюю	Так	Ні	Татуювання, шрамує	Так	Ніхогс	Так	Самооцінка, л	Так	Селфі/дзерк	4	4	1	1	1	1	1	1	1, аб	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1, аб
15.03.2026 23:00:38	20	Україна	Жінка	Флористка	Так	Так	Фарбування або нар	Ні	Хочу з	Так	Популярність,	Так	Нанесення м	9	9	4	4	4	4	5	5	4, зд	4	1	4	2	1	4	3	4	3	4	4, зд
15.03.2026 23:01:16	26	Україна	Жінка	Декретна відпустка	Так	Ні	Татуювання, шрамує	Так	Ніхогс	Так	Самооцінка, л	Так	Нанесення м	4	4	1	1	1	1	1	1	1, аб	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1, аб
15.03.2026 23:10:43	22	Німеччина	Жінка	Не працюю	Так	Так	Ботокс, філери, Фарб	Так	-	ні	Самооцінка, л	Так	Нанесення м	8	6	4	3	3	4	3	4	4, зд	3	2	4	4	2	3	3	3	2	2	4, зд
15.03.2026 23:13:43	17	Україна	Жінка	економіка	Так	Ні	Догляд за бровами,	Так	-	звісно, тим біл	Популярність,	Так	Нанесення м	6	8	2	4	5	5	2	3	5, пс	4	2	4	4	1	4	3	3	2	2	4, зд
15.03.2026 23:25:21	30	Україна	Чоловік	Стоматолог	Ні	Ні	Ніякі	Так	Ніхогс	Ні	Самооцінка, л	Байд	Ніякі	10	9	5	5	5	5	5	5	5, пс	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	5, пс
15.03.2026 23:26:16	22	Польща	Жінка	Не працюю	Ні	Так	Ботокс, філери, Чист	Так	-	Вважаю що ні,	Самооцінка, л	Так	Нанесення м	10	5	4	5	2	2	4	5	4, зд	4	1	4	3	1	4	2	3	3	4	3, не
15.03.2026 23:30:41	23	Україна	Жінка	Фотомодель	Так	Так	Ліпосакція, скульпту	Так	Додат	Однозначно ме	Самооцінка, л	Так	Нанесення м	4	9	5	2	2	2	5	5	5, пс	2	2	3	4	1	2	2	4	4	1	1, аб
16.03.2026 00:56:08	43	Україна	Жінка	Логістика	Ні	Так	Лазерні втручання (д	Так	Ніхогс	Отчасти да	Популярність,	Так	Обирали пос	9	9	4	5	4	4	5	5	5, пс	4	1	3	3	1	3	3	3	2	3	4, зд
16.03.2026 11:15:13	10	Німеччина	Жінка	Студент	Так	Так	Лазерні втручання (д	Так	Якість	Так звичайно в	Популярність,	Так	Нанесення м	8	7	2	2	4	4	4	5	4, зд	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4, зд
16.03.2026 11:24:23	22	Україна	Жінка	Перекладач	Так	Так	Лазерні втручання (д	Так	Не те г	Певним чином	Популярність,	Так	Нанесення м	8	8	3	5	4	4	5	5	4, зд	4	2	4	4	2	2	3	3	4	2	2, зд



| | | | | | | | | | | | |

	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL	BM	BN	BO	BP	BQ	BR	BS	BT	BU	BV	BW	BX	BY
1			20																																								
25	4, зд	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	3	0	2	1	2	2	2	5	1	4	2	4	2	3	5	1	2	1	3	4	3	3	1	2	4	1	2	3	4	1	2
26	4, зд	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	2	2	5	5	2	2	5	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3
27	3, не	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	2	0	3	2	3	5	1	1	1	3	3	3	3	4	1	2	3	4	4	1	2	1	2	2	1	3	4	4	2
28	4, зд	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	4	2	3	3	3	2	1	1	3	1	1	3
29	4, зд	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	1	2	1	3	1	1	3	1	5	3	1	5	1	1	5	2	4	4	2	2	1	4	1	1	2	4	1
30	3, не	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	2	3	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	5	2	3	5	1	2	3	5	2	4	1	3	4
31	4, зд	1	0	1	2	2	0	0	0	1	2	0	1	0	2	2	0	4	2	5	3	2	1	5	1	4	2	1	3	3	5	5	2	4	2	3	2	1	1	2	2	1	3
32	4, зд	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2	3	4	1	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2
33	5, пс	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	1	4	1	4	1	5	1	1	5	1	4	4	1	5	1	5	1	3	5	5	1	4	4
34	4, зд	1	1	1	1	0	1	0	0	2	1	0	1	1	2	1	1	2	2	4	1	3	3	3	2	3	1	2	3	1	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4
35	3, не	3	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	2	0	1	1	2	3	4	3	4	3	5	2	5	3	3	4	4	5	4	3	4	3	5	3	4	1	3	2	3	3	3
36	5, пс	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	4	1	3	1	3	1	5	2	1	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	1	1	5
37	3, не	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	2	0	1	2	4	3	1	1	3	4	1	3	2	1	1	3	2	1	2	2	4	1	4	5	2	1	5	5	2
38	3, не	1	3	2	1	2	1	1	0	0	1	1	0	2	3	0	1	3	2	5	2	4	3	5	2	5	3	5	4	3	5	5	3	5	2	2	5	2	5	4	2	2	3
39	2, зд	1	1	1	2	2	1	1	0	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	5	1	3	3	4	3	5	5	4	3	4	5	5	3	5	2	3	1	5	4	3	1	2	5
40	2, зд	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	2	4	2
41	3, не	1	3	1	2	3	1	2	0	1	1	1	1	0	2	1	3	2	4	5	3	3	4	4	2	4	3	3	2	4	5	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	4	4
42	4, зд	1	1	2	1	0	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0	1	2	2	3	2	5	2	1	3	3	1	2	3	1	5	4	4	5	1	3	2	5	4	5	2	4	4
43	3, не	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	2	0	1	2	3	4	1	1	2	4	2	4	1	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3

ДОДАТОК Ж

Таблиця 2.6

Кореляційна таблиця чоловіків

	Кат0 Імідж		Категорія 1		Категорія 2		Категорія 3		Категорія 4	
	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig.(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)
Розенберг	-0,262	0,25	0,243504	0,29	0,2579	0,26	0,3555	0,11	-0,121	0,60
НЕФФ заг.	0,333	0,14	0,561844	0,01	0,3624	0,11	0,2775	0,22	-0,171	0,46
О кат	-0,108	0,64	-0,23529	0,30	-0,157	0,50	-0,108	0,64	-0,638	0,00
Кат0 Імідж	1	.	0,460977	0,04	-0,073	0,75	-0,05	0,83	-0,02	0,93
Категорія4	-0,02	0,93	-0,19145	0,41	-0,427	0,05	-0,02	0,93	1	.
Категорія1	0,461	0,04	1	.	0,2557	0,26	0,461	0,04	-0,191	0,41
Категорія2	-0,073	0,75	0,255739	0,26	1	.	-0,073	0,75	-0,427	0,05
Категорія3	-0,05	0,83	0,460977	0,04	-0,073	0,75	1	.	-0,02	0,93
Сума	0,2295	0,32	0,477169	0,03	-0,069	0,77	0,3825	0,09	0,7081	0,00
Тіло Сирі	0,333	0,14	0,551811	0,01	0,1879	0,41	0,296	0,19	0,1382	0,55
Тіло Стени	0,3569	0,11	0,560275	0,01	0,1363	0,56	0,3005	0,19	0,18	0,43
Добро	0,2417	0,29	0,463788	0,03	0,2697	0,24	0,2417	0,29	0,1132	0,63
Само-сть	-0,279	0,22	-0,1813	0,43	0,2021	0,38	-0,13	0,57	-0,057	0,81
Людяність	0,3721	0,10	0,443915	0,04	0,3239	0,15	0,3349	0,14	0,0153	0,95
Ізоляція	0,1311	0,57	0,040638	0,86	-0,054	0,81	-0,131	0,57	-0,141	0,54
Усвідо-сть	0,2971	0,19	0,533662	0,01	0,2694	0,24	0,3528	0,12	0,0579	0,80
Ідент	0,0559	0,81	-0,02022	0,93	-0,041	0,86	-0,224	0,33	-0,226	0,32
ОцінкаТіла	-0,371	0,10	-0,29191	0,20	0	1,00	-0,074	0,75	-0,279	0,22

ДОДАТОК З

Таблиця 2.7

Кореляційна таблиця жінок

	Кат0 Імідж		Категорія 1		Категорія 2		Категорія 3		Категорія 4	
	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig.(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)
Розенберг	0,1592	0,49	0,297062	0,19	0,1868	0,42	0,1627	0,48	0,1798	0,44
НЕФФ заг.	0	1,00	0,140938	0,54	0,1111	0,63	-0,201	0,38	0,1054	0,65
О кат	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Кат0 Імідж	1	.	0,566625	0,01	-0,287	0,21	-0,331	0,14	0,3416	0,13
Категорія4	0,3416	0,13	0,141007	0,54	-0,073	0,75	0,1357	0,56	1	.
Категорія1	0,5666	0,01	1	.	0,2274	0,32	-0,355	0,11	0,141	0,54
Категорія2	-0,287	0,21	0,227396	0,32	1	.	0,4671	0,03	-0,073	0,75
Категорія3	-0,331	0,14	-0,35462	0,11	0,4671	0,03	1	.	0,1357	0,56
Сума	0,161	0,49	0,398829	0,07	0,567	0,01	0,3428	0,13	0,6869	0,00
Тіло Сирі	0,045	0,85	-0,00287	0,99	-0,175	0,45	-0,027	0,91	0,1846	0,42
Тіло Стени	0,0799	0,73	0,065658	0,78	-0,133	0,57	0,0136	0,95	0,1971	0,39
Добро	0,1015	0,66	0,074737	0,75	0,1806	0,43	0,1344	0,56	0,406	0,07
Само-сть	-0,192	0,40	0,174808	0,45	0,3925	0,08	-0,067	0,77	-0,136	0,56
Людяність	0	1,00	0,067589	0,77	-0,302	0,18	-0,324	0,15	0,0927	0,69
Ізоляція	-0,034	0,88	0,016842	0,94	0,1307	0,57	-0,202	0,38	-0,013	0,95
Усвідо-сть	0,1496	0,52	0,084264	0,72	-0,246	0,28	-0,137	0,55	0,4886	0,02
Ідент	-0,192	0,40	-0,12627	0,59	0,1536	0,51	0,0135	0,95	-0,05	0,83
ОцінкаТіла	-0,146	0,53	-0,19	0,41	0,1162	0,62	0,1612	0,49	-0,003	0,99

ДОДАТОК І

Таблиця 2.8

Сумісна кореляційна таблиця

	Кат0 Імідж		Категорія 1		Категорія 2		Категорія 3		Категорія 4	
	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig.(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)	Correlation Coefficient	Sig(2-tailed)
Розенберг	-0,182	0,25	0,007182	0,96	0,1045	0,51	0,1878	0,23	0,1069	0,50
НЕФФ заг.	-0,002	0,99	0,162784	0,30	0,1748	0,27	0,0162	0,92	-0,005	0,98
О кат	-0,295	0,06	-0,34109	0,03	-0,18	0,25	-0,09	0,57	-0,344	0,03
Кат0 Імідж	1	.	0,824339	0,00	0,1595	0,31	-0,071	0,66	-0,135	0,39
Категорія4	-0,135	0,39	-0,21086	0,18	-0,29	0,06	0,0661	0,68	1	.
Категорія1	0,8243	0,00	1	.	0,3187	0,04	0,0334	0,83	-0,211	0,18
Категорія2	0,1595	0,31	0,318729	0,04	1	.	0,2971	0,06	-0,29	0,06
Категорія3	-0,071	0,66	0,033384	0,83	0,2971	0,06	1	.	0,0661	0,68
Сума	0,3299	0,03	0,461361	0,00	0,3779	0,01	0,3524	0,02	0,5521	0,00
Тіло Сирі	0,3577	0,02	0,44057	0,00	0,0902	0,57	0,1255	0,43	0,0219	0,89
Тіло Стени	0,3403	0,03	0,438113	0,00	0,082	0,61	0,1428	0,37	0,0705	0,66
Добро	0,2771	0,08	0,356631	0,02	0,3022	0,05	0,1987	0,21	0,1017	0,52
Само-сть	-0,117	0,46	-0,05632	0,72	0,2862	0,07	-0,102	0,52	-0,095	0,55
Людяність	0,2121	0,18	0,313711	0,04	0,0225	0,89	-0,001	0,99	0,0007	1,00
Ізоляція	-0,206	0,19	-0,17958	0,26	-0,018	0,91	-0,169	0,29	0,0251	0,87
Усвідо-сть	0,1709	0,28	0,315381	0,04	0,0181	0,91	0,0897	0,57	0,1675	0,29
Ідент	-0,401	0,01	-0,37352	0,01	-0,1	0,53	-0,092	0,56	0,0429	0,79
ОцінкаТіла	-0,134	0,40	-0,19318	0,22	0,0941	0,55	0,058	0,72	-0,139	0,38

ДОДАТОК К

Таблиця 2.9

Взаємозв’язки між показниками методик дослідження до рис 2.3

	Розенберг	НЕФФ загальний	"Не звертаюсь"	Імідж	Боді	Бьюті	Естетика	Пластика	Сума звернень
НЕФФ загал.	0,44**	1							
"Не звертаюсь"	-0,04	-0,05	1						
Імідж	-0,18	0,00	-0,29	1					
Боді	0,11	0,00	-0,34*	-0,14	1				
Бьюті	0,01	0,16	-0,34*	0,82**	-0,21	1			
Естетика	0,10	0,17	-0,18	0,16	-0,29	0,31*	1		
Пластика	0,19	0,02	-0,09	-0,07	0,07	0,03	0,297	1	
Сума звернень	0,08	0,16	-0,52**	0,32**	0,55**	0,46**	0,37**	0,35*	1
Оціінювання Тіла (BASS)	-0,50**	**-0,34***	**-0,32***	**0,34****	0,07	0,43**	0,08	0,14	0,39*
Добро до себе	0,18	**0,69****	-0,26	0,28	0,10	0,35*	0,30*	0,20	0,39*
Само-сть	0,37**	**0,56****	-0,01	-0,12	-0,10	-0,06	0,286	-0,10	-0,06
Людяність	0,14	**0,37***	-0,20	0,21	0,00	0,31*	0,02	0,00	0,16
Ізоляція	0,33**	**0,68****	0,25	-0,21	0,03	-0,18	-0,02	-0,17	-0,10
Усві-сть	0,24	**0,51****	-0,25	0,17	0,17	0,31*	0,02	0,09	0,32*
Ідентифікація	0,40**	**0,52****	**0,32***	**-0,40****	0,04	-0,37*	-0,10	-0,09	-0,22
ОцінкаТіла	0,21	**0,36***	0,231	-0,13	-0,14	-0,19	0,09	0,06	-0,15