

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувачка кафедри ПП та М, доктор екон.наук, доцент

(підпис)



Юлія Герасименко

« 14 червня 2025 р.

«ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ
ЗОВНІШНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої
освіти групи ПС-23-
14-ЗМ

КРИВЧИКОВА Ганна Сергіївна

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних
наук, доцент

ТАТАУРОВА-ОСИКА Галина Петрівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Кривчікова Ганна Сергіївна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Психологічна корекція ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці

Керівник: Татаурова-Осика Галина Петрівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 0.5%

Мікропробіли: 157

Заміна букв: 16

Інтервали: 1

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

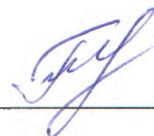
☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок: *Кваліф. робота Кривчікової Г. С. має високий рівень оригінальності аналізу, тексту, містить результати власних досліджень. Використання джерел, результатів, текстів інших авторів мають повільніше на відношення до роботи*

Дата *06.05.2025р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



ЗАВДАННЯ

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
д.е.н., доцент Герасименко Ю.С.
«09» січня 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ОСВІТИ
Кривчіковій Ганні Сергіївні**

1. Тема роботи «Психологічна корекція ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці», керівник роботи Татаурова-Осика Г.П., к.психол.н., доцент, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03
2. Строк подання здобувачкою освіти роботи «02» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.
Розділ 1. Назва розділу – складається з 3-х підрозділів: 1.1. Назва підрозділу; 1.2. Назва підрозділу; 1.3. Назва підрозділу.
Розділ 2. Назва розділу – складається з 3-х підрозділів: 2.1. Назва підрозділу; 2.2. Назва підрозділу; 2.3. Назва підрозділу.
Розділ 3. Назва розділу – складається з 3-х підрозділів: 3.1. Назва підрозділу; 3.2 Назва підрозділу; 3.3 Назва підрозділу.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Татаурова-Осика Г.П. , к.психол.н., доцент кафедри ПП та М	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Татаурова-Осика Г.П. , к.психол.н., доцент кафедри ПП та М	10.02.2025 р.	10.02.2025 р.
3	Татаурова-Осика Г.П. , к.психол.н., доцент кафедри ПП та М	17.03.2025 р.	17.03.2025р.

6. Дата видачі завдання 03 січня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання емпіричного матеріалу	січень	Виконано
4.	Обробка емпіричного матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Здобувачка освіти  Кривчікова Г. С.
(підпис)

Керівник роботи  Татаурова-Осика Г. П.
(підпис)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ NATIONAL
ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
BILA TSEKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістрантки «Психологічна корекція ставлення
до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці»

студентки 2 курсу групи ПС-23-12-ЗМ спеціальності 053 «Психологія»
освітньої програми «Психологія»

КРИВЧИКОВА Ганна Сергіївна

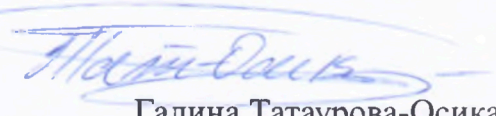
Кваліфікаційна робота магістрантки «Психологічна корекція ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці» є актуальною, має наукову новизну та теоретичне значення, охоплює широке коло теоретичних і прикладних положень педагогічної та вікової психології. Актуальність дослідження, присвяченого психологічній корекції ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці, зумовлена кількома ключовими аспектами розвитку особистості в цей період та викликами сучасного суспільства.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному. Узагальнено матеріали вітчизняної та зарубіжної психології про ставлення до зовнішності та його психологічної корекції у ранньому юнацькому віці. Авторкою розроблено нові інструменти вимірювання ставлення до таких аспектів зовнішності, як волосся і зачіска. Досліджено зв'язок задоволеності зовнішністю із особистісними факторами. Експериментально доведено ефективність розробленої АСТ-орієнтованої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності. Основні положення, найважливіші висновки і результати дипломної роботи викладено у 2 наукових працях.

Протокол аналізу змісту подібності та запозичення виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимі межі. Таким чином кваліфікаційна робота Кривчкової Ганни є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій не виявлено академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 98/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістрантки:

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України


Галина Татаурова-Осика
05.05.2025

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 148 стор., 4 рисунки, 46 таблиць, 9 додатків, 80 літературних джерел.

Мета дослідження: дослідити психологічну структуру та механізми формування ставлення до власної зовнішності, розробити та експериментально перевірити ефективність АСТ-орієнтованої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності у ранньому юнацькому віці.

Об'єктом дослідження є ставлення особистості до свого тіла та зовнішності.

Предметом дослідження є ставлення до власної зовнішності та його психологічна корекція у ранньому юнацькому віці.

Основними методами дослідження є комплекс теоретичних та емпіричних методів, які відповідають меті дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення, психологічні вимірювання, формувальний експеримент, методи статистичної обробки даних.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному. Узагальнено матеріали вітчизняної та зарубіжної психології про ставлення до зовнішності та його психологічної корекції у ранньому юнацькому віці. Розроблено нові інструменти вимірювання ставлення до таких аспектів зовнішності, як волосся і зачіска. Досліджено зв'язок задоволеності зовнішністю із особистісними факторами. Експериментально доведено ефективність розробленої АСТ-орієнтованої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності.

Результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес Державного професійно-технічного навчального закладу «Кам'янський центр підготовки і перепідготовки робітничих кадрів» (довідка від 28.02.2025 № 44/1).

Основні положення, найважливіші висновки і результати роботи викладено у 2 наукових працях.

Ключові слова: ранній юнацький вік, ставлення до зовнішності, психологічна корекція, АСТ, образ тіла.

ABSTRACT

Master's Thesis: 148 pages, 4 figures, 46 tables, 9 appendices, 80 references.

Aim of the study: To explore the psychological structure and mechanisms underlying attitudes toward one's own appearance, and to develop and experimentally validate the effectiveness of an ACT-based psychological intervention aimed at correcting negative attitudes toward appearance in early adolescence.

Object of the study: The individual's attitude toward their body and appearance.

Subject of the study: Attitudes toward one's own appearance and their psychological correction in early adolescence.

Research methods: The study employs a combination of theoretical and empirical methods consistent with its objectives: analysis, systematization, generalization, psychological assessment, formative experimentation, and statistical data analysis.

Key scientific findings: The study synthesizes national and international psychological research on attitudes toward appearance and their psychological correction in early adolescence. It introduces new tools for assessing attitudes toward specific aspects of appearance, such as hair and hairstyle. The research identifies correlations between satisfaction with appearance and various personality factors. The effectiveness of the developed ACT-based psychological intervention for improving attitudes toward one's own appearance has been empirically demonstrated. The findings are recommended for implementation in the educational and training processes of the State Vocational and Technical Educational Institution «Kamianske Center for Training and Retraining of Workers» (certificate dated 28.02.2025 № 44/1). The main findings and conclusions of the thesis have been published in two scientific papers.

Keywords: early adolescence, attitude toward appearance, psychological intervention, ACT, body image.

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА СИМВОЛІВ

M - середнє арифметичне

Me - медіана

df - ступені свободи

p - рівень значущості

U-критерій - критерій Мана-Вітні

K-критерій - критерій Краскела-Уоллеса

ρ - ро, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

χ^2 - хі-квадрат, коефіцієнт Пірсона

ϕ^* - фі, коефіцієнт кутового перетворення Фішера

АСТ (Acceptance and commitment therapy) - терапія прийняття та відповідальності (ТПВ)

ЮД - юнаки та дівчата (в ранньому юнацькому віці)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	17
1.1 Проблема ставлення до зовнішності та тіла в психологічній науці.....	17
1.2 Психологічні особливості ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці.....	24
1.3 Особистісні риси, перфекціонізм та соціальні порівняння, страх негативної оцінки як фактори, що обумовлюють ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці.....	40
Висновки до розділу 1.....	45
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ....	48
2.1 Програма емпіричного дослідження: мета, завдання, засоби реалізації.....	48
2.2 Ставлення до власної зовнішності: загальна задоволеність, невідповідність реального та ідеального образу тіла, страх негативної оцінки зовнішності.....	61
2.3 Когнітивні, афективні та конативні аспекти ставлення до волосся та зачіски як елементів зовнішності, їх зв'язок із особистісними рисами.....	67
Висновки до розділу 2.....	93
РОЗДІЛ 3 ЕФЕКТИВНІСТЬ АСТ-ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	98
3.1 Теоретичні та практичні принципи Терапії прийняття і відповідальності (АСТ) у корекції негативного ставлення до власної зовнішності.....	98
3.2 Структура та зміст АСТ-орієнтованої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності.....	100
3.3 Результати реалізації АСТ-орієнтованої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності.....	106
Висновки до розділу 3.....	117
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	120
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	123
ДОДАТКИ.....	129

ВСТУП

Актуальність дослідження, присвяченого психологічній корекції ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці, зумовлена кількома ключовими аспектами розвитку особистості в цей період та викликами сучасного суспільства.

У воєнний час зростає психологічна вразливість, порушується звичне середовище, виникає екзистенційна тривога. Турбота про зовнішність може бути формою самозбереження, компенсації, підтримання ідентичності в умовах нестабільності. Багато юнаків та дівчат стали внутрішньо переміщеними особами, змінили школу, місто, середовище спілкування. Зовнішність виконує роль мови невербальної комунікації, допомагаючи сформувати нові соціальні зв'язки, виявити свою ідентичність у новому контексті.

Війна часто пов'язана з переживанням тілесної загрози: поранення, втрата, страх смерті, досвід насильства. Це може змінити сприйняття тіла, зокрема: його вразливість, контроль, довіра до себе, тілесні відчуття. Ставлення до зовнішності в таких умовах може набувати спотворених, захисних або гіперкомпенсаторних форм.

Попри війну, TikTok, Instagram, YouTube залишаються платформами, де молодь активно присутня. Соціальні порівняння, які посилюються під час криз (нестача ресурсів, нерівний доступ до послуг, нестабільність), можуть формувати низьку самооцінку, розлади образу тіла, невдоволення зовнішністю.

Незадоволення зовнішністю є фактором ризику тривожності, депресії, розладів харчової поведінки. У поєднанні з воєнними стресами це створює підвищене навантаження на психіку юнаків та дівчат. Дослідження дозволить своєчасно виявляти вразливі групи та розробити ефективні психопрофілактичні програми.

Психологи, педагоги та батьки потребують науково обґрунтованих знань про те, як війна впливає на самооцінку, образ тіла, поведінкові прояви. Дослідження дозволить оновити підходи до підтримки юнаків та дівчат, враховуючи їхнє ставлення до зовнішності як частину адаптації.

Ставлення юнаків та дівчат до зовнішності під час війни - це не лише питання естетики, а й глибокий індикатор психоемоційного стану, рівня адаптації та формування особистості. Його наукове вивчення є критично важливим для розуміння впливу війни на розвиток молоді та формування стратегій підтримки.

Особливу увагу в дослідженні присвячено таким елементам зовнішності як волосся і зачіска, оскільки волосся і зачіска стають важливим способом психологічного самовираження, контролю, а, подекуди і опору в умовах нестабільності. Зачіска у ранньому юнацькому віці є потужним маркером гендерної, вікової, культурної ідентичності. Можливість самостійно обирати зачіску - це один із небагатьох способів відчувати особисту автономію. Зачіска часто стає першим «сигналом» для нової соціальної групи: ким я є, чого хочу, чи належу я до вас. Юнаки та дівчата можуть змінювати стиль волосся, щоб швидше інтегруватися або виділитися в новому середовищі. Догляд за волоссям або його зміна - це спосіб відновити відчуття впливу, турботи про себе.

Незважаючи на наявність досліджень, присвячених питанням образу тіла та самооцінки, існує потреба в більш глибокому вивченні специфіки психокорекційної роботи зі ставленням до зовнішності саме в ранньому юнацькому віці з урахуванням вікових психологічних особливостей. Розробка та апробація ефективних програм психокорекції для цієї вікової групи є актуальним завданням практичної психології.

Отже, недостатнє представлення в психологічному науковому дискурсі зазначеної проблеми та її соціальна значущість зумовили вибір теми дослідження «Психологічна корекція ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці».

Об'єкт дослідження: ставлення особистості до свого тіла та зовнішності.

Предмет дослідження: ставлення до власної зовнішності та його психологічна корекція у ранньому юнацькому віці.

Мета дослідження: дослідити психологічну структуру та механізми формування ставлення до власної зовнішності, розробити та експериментально перевірити ефективність програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності у ранньому юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити сучасні теоретичні підходи до проблеми ставлення особистості до свого тіла та зовнішності у психологічній науці, визначити психологічні особливості ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці та дослідити фактори, що його обумовлюють.

2. Розробити програму та провести емпіричне дослідження психологічної структури ставлення до власної зовнішності (загальної задоволеності, невідповідності реального та ідеального образу тіла, страху негативної оцінки) у ранньому юнацькому віці.

3. Дослідити когнітивні, афективні та конативні аспекти ставлення до волосся та зачіски як елементів зовнішності, виявити їх зв'язок із особистісними рисами, схильністю до соціальних порівнянь та перфекціонізму у ранньому юнацькому віці.

4. Проаналізувати існуючі підходи до психологічної корекції ставлення до власної зовнішності та розробити АСТ-орієнтовану програму психологічної корекції для раннього юнацького віку.

5. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності у дівчат раннього юнацького віку шляхом проведення формувального експерименту.

6. Здійснити кількісний та якісний аналіз результатів реалізації програми психологічної корекції та інтерпретувати отримані дані.

7. Сформулювати загальні висновки за результатами дослідження, розробити практичні рекомендації для психологів щодо застосування програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності у роботі з дівчатами та юнаками.

Методологічна основа дослідження. У дослідженні ставлення до зовнішності використовуються такі методологічні принципи: принцип цілісності - зовнішність розглядається у взаємозв'язку з особистістю, соціальними відносинами, тілесними відчуттями; принцип розвитку - зміна ставлення до зовнішності пов'язується із віковими та психологічними трансформаціями; принцип контекстуальності - враховується соціальне, культурне, інформаційне середовище; принцип індивідуальності - людина має унікальний досвід і спосіб переживання зовнішності; принцип суб'єктності - ставлення до зовнішності містить аспекти вибору та самопливу; принцип суб'єктивності - ставлення до зовнішності є продуктом інтерпретацій, уявлень, внутрішньої рефлексії особистості. Основними теоретичними підходами є генетичний та особистісно-орієнтований підхід (С. Д. Максименко), суб'єктно-вчинковий підхід (В. Татенко), теорія психосоціального розвитку (Е.Еріксон), теорія соціального порівняння (Л. Фестінгер), теорія самосприйняття (К.Роджерс, Т. Титаренко), концепція образу тіла (Ф. Шилдер, С. Кеш, Т. Томпсон) та ін.

Методи дослідження. На виконання поставлених завдань застосовано комплекс методів дослідження:

а) теоретичні - аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація та моделювання для визначення теоретико-методологічних основ дослідження ставлення до власної зовнішності та його психологічної корекції у ранньому юнацькому віці, виявлення організаційно-

методичних засад, сутності, основних виявів і характеристик досліджуваного феномену.

б) емпіричні - опитування, тестування, анкетування, констатувальний та формувальний експерименти, аналіз, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних емпіричного дослідження.

в) методи математичної статистики: описові статистики (частоти, середнє арифметичне, медіана), порівняння середніх величин (критерій U-Мана-Вітні, К-критерій Краскела-Уолесса), кореляційний аналіз (хі-квадрат Пірсона, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена), внутрішня узгодженість шкал опитувальників обчислювалась за допомогою альфа Кронбаха. Еквівалентність контрольної та експериментальної груп встановлено з використанням критерія кутового перетворення Фішера ϕ^* , відмінності між претестом і посттестом - критерієм Мак-Немара для залежних вибірок. Статистична обробка здійснена за допомогою пакета IBM SPSS (версія 15.0);

В дослідженні використано відомі валідні та надійні психодіагностичні методики, такі як «Шкала оцінки схематичного образу тіла/фігури» М. Томпсона и Дж. Грея, «Опитувальник ставлення до зовнішності» Д. Джейд, «Надкоротка версія «великої п'ятірки» особистісних рис Big Five Inventory-2 (BFI-2-XS)» К. Сото та О. Джона, а також апробовані та первісно адаптовані нами «Шкала самооцінки волосся Бенкхед-Джонсон», шкала «Страх негативної оцінки зовнішності» (Lundgren J.D., Anderson D.A., Thompson J.K), або розроблені та початково валідизовані опитувальники «Самооцінка власної зачіски», «Міні-шкала схильності до соціальних порівнянь стосовно зачіски», «Шкала перфекціонізму щодо зачіски», анкета «Властивості волосся».

В практичній частині роботи застосовано методи психологічної корекції, розроблені в терапії прийняття та відповідальності (АСТ) та адаптовані до предмету і мети дослідження.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проведено у період з грудня 2024 року по березень 2025 року на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Кам'янський центр підготовки і перепідготовки робітничих кадрів» та ліцею №3 Кам'янської міської ради. Усього було задіяно 108 осіб ($n = 108$). Більшість ($n = 84$) - на констатувальному етапі дослідження, з них 70 дівчат (83,3%) і 14 (16,7%) юнаків у віці від 14 до 17 років, здобувачів освіти ліцею №3 Кам'янської міської ради (63,9%) і Державного професійно-технічного навчального закладу «Кам'янський центр підготовки і перепідготовки робітничих кадрів» (36,1%), що навчаються за спеціальністю «Перукарська справа». На етапі формувального експерименту брали участь дівчата ($n = 24$), учениці центру підготовки і перепідготовки робітничих кадрів.

Наукова новизна дослідження полягає у наступному:

1. На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел узагальнено та систематизовано сучасні наукові погляди на проблему ставлення до тіла та зовнішності в психологічній науці, а також визначено та описано психологічні особливості формування цього ставлення саме в ранньому юнацькому віці.

2. На новому емпіричному матеріалі виявлено та описано психологічну структуру ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці. Досліджено та визначено ключові психологічні механізми та фактори (зокрема, особистісні риси, схильність до соціальних порівнянь, перфекціонізм, страх негативної оцінки), що впливають на формування цього ставлення у досліджуваній вибірці.

3. Здійснено поглиблене емпіричне дослідження ставлення до волосся та зачіски як окремих, але важливих елементів зовнішності в ранньому юнацькому віці, виявлено їх когнітивні, афективні та конативні аспекти та встановлено їх зв'язок із загальною задоволеністю зовнішністю та особистісними характеристиками.

4. Розроблено та апробовано нові інструменти для вимірювання ставлення до таких специфічних аспектів зовнішності, як волосся і зачіска.

5. Вперше розроблено та експериментально перевірено ефективність програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності у ранньому юнацькому віці, заснованої на принципах Терапії прийняття і відповідальності (АСТ).

Практичне значення результатів дослідження:

1. Розроблені та адаптовані діагностичні методики для вивчення ставлення до зовнішності та її окремих аспектів (зокрема волосся та зачіски) можуть бути використані практичними психологами у консультативній та діагностичній роботі з дівчатами та юнаками.

2. Створена та експериментально апробована АСТ-орієнтована програма психологічної корекції ставлення до власної зовнішності може бути безпосередньо впроваджена у роботу психологічних служб освітніх закладів (шкіл, коледжів, професійно-технічних училищ) та інших установ, що працюють з молоддю. Рекомендація результатів до впровадження у навчально-виховний процес конкретного навчального закладу підтверджує прикладну цінність програми.

3. Результати дослідження дозволяють розробити науково обґрунтовані практичні рекомендації щодо роботи з молоддю, яка має труднощі із прийняттям своєї зовнішності, а також для профілактики пов'язаних із цим проблем.

Результати дослідження рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес ДПТНЗ «Кам'янський центр підготовки і перепідготовки робітничих кадрів» (Додаток Л).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорено на Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» 13 травня 2025 року. Основні положення,

найважливіші висновки і результати роботи викладено у 2 наукових працях: «Вплив особистісних рис на задоволеність зовнішністю дівчат раннього юнацького віку» та «Критеріальні самооцінки зачіски як предиктори задоволеність зовнішністю дівчат раннього юнацького віку».

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна роботи магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (80 публікацій, з яких 30 англійською мовою) та 9 додатків на 20 сторінках. Загальний обсяг роботи становить 148 сторінки. Роботи містить 46 таблиць і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Проблема ставлення до зовнішності та тіла в психологічній науці

1.1.1 Психологічна категоризація зовнішності та тіла

Зовнішність -це, передовсім, сукупність об'єктивних характеристик людини (форма тіла, обличчя, зріст, вага, зачіска, одяг, тощо), це, за словниковим визначенням «зовнішній вигляд людини». Мовний концепт «Зовнішність», як зазначає Валюкевич Т.В. є «сукупністю ознак, які доступні чуттєвому віддзеркаленню й виділяються під час візуального сприйняття людини» [4, с.73]. Схожі мовознавчі трактування дають Дуденко О. [15], Ліщук Т. [22], Осіпчук Г. [32].

У психологічному контексті поняття «зовнішність» є багатограним і охоплює не лише фізичні атрибути індивіда, але й соціальні та культурні аспекти їхнього сприйняття. У сучасному суспільстві зовнішність набула значного поширення як предмет хвилювання, оскільки зовнішній вигляд має значення для кожної людини.

Зовнішність може розглядатися як «візитна картка» індивіда, за якою складається перше враження про його інтереси та спосіб життя. Хоча судження про людину лише за зовнішністю є стереотипним, одяг та інші елементи зовнішнього вигляду відіграють важливу роль у соціальній комунікації, передаючи інформацію про внутрішній світ та моральні цінності особистості.

У ширшому контексті «людиназнавства» зовнішність є ядром національної культури та системи її цінностей, а її оцінка мовою відображає історичність мислення та розвиток національної свідомості [25]. З більш об'єктивної точки зору, зовнішність включає опис статі, віку, раси, національності та анатомічних даних, таких як розміри, форма та колір. У літературних «психологічних портретах» зовнішність

використовується для типізації та індивідуалізації персонажів, передаючи їхні психологічні характеристики. Етимологічно, термін «образ» (вигляд) тісно пов'язаний із «зовнішнім виглядом», вказуючи на його візуальну природу. Такі конкретні характеристики, як колір та симетрія, також є важливими елементами зовнішнього вигляду, що використовуються для ідентифікації.

Отже, «зовнішність» у психології є складним поняттям, що поєднує фізичні атрибути, соціальні сигнали, культурні значення, лінгвістичні оцінки та її роль у формуванні перших вражень та ширшого самоконцепту. Вона є як об'єктивним набором рис, так і суб'єктивно інтерпретованим феноменом зі значними соціальними та психологічними наслідками.

В психології «Ставлення до зовнішності» позначає суб'єктивну оцінку та ціннісне ставлення людини до свого зовнішнього вигляду [6; 10; 12; 20; 27; 47]. На когнітивному рівні ставлення до зовнішності проявляється в переконаннях та думках про власний вигляд, а також у пов'язаних з ними емоціях і поведінці (наприклад, схильність приховувати окремі частини тіла чи дотримуватись дієти). «Ставлення до зовнішності» визначається як оцінний компонент «образу тіла», що відображає емоції, почуття, оцінки та переконання людини щодо власної зовнішності. Воно виражається у ступені задоволеності своєю тілесною зовнішністю та зовнішнім виглядом загалом, а також у переконаннях та діях стосовно своєї зовнішності, які формуються під впливом власних оцінок та сприйняття ставлення інших людей. Ставлення до власної зовнішності є важливим не лише з естетичної точки зору, але й впливає на самопочуття людини, входячи до структури її Я-концепції та відіграючи важливу роль у формуванні особистісної ідентичності та Я-образу. Воно формується під впливом особистісних та соціально-психологічних факторів, таких як суспільні норми, цінності та стереотипи масової свідомості. Таким чином, «Ставлення до зовнішності» є складним інтегральним утворенням, що

відображає емоційно-оціночне сприйняття власного зовнішнього вигляду, тісно пов'язане з образом тіла, Я-концепцією та соціальним контекстом.

Образ тіла - це суб'єктивне уявлення людини про власне тіло і його вигляд, це когнітивна організація власного зовнішнього вигляду, що включає внутрішнє уявлення, думки та почуття. Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» аналізуються Остапенко О. та Ляшенко О. [32]. Образ тіла має багатовимірну структуру: когнітивну (переконання та думки про форму тіла), перцептивну (сприйняття розмірів та зовнішнього вигляду), афективну (емоції та рівень задоволеності тілом) і поведінкову (поведінка на кшталт перевірки в дзеркалі, уникання відкритого одягу). Наприклад, в дослідженнях відзначають, що дисморфні сприйняття тіла виявляються або як перцепційні спотворення (невідповідність реальних розмірів і тіла, або як негативні когнітивно-афективні оцінки тіла - незадоволеність, що виникає при розходженні між реальним і бажаним образом. Когнітивно-біхевіористичний підхід трактує образ тіла як ситуативну схему, яка складається з переконань і уявлень про зовнішність (наприклад, «я товстий/худий», «моє обличчя гарне»), що впливають на емоції та поведінку [55; 57].

Психодинамічний підхід розглядає порушення образу тіла як прояв глибинних конфліктів «Я» та міжособистісних взаємодій. У психоаналітичних працях образ тіла тісно пов'язують із самооцінкою та несвідомими ідеалами (особливо в контексті розладів харчової поведінки). Наприклад, дослідження відзначають, що в основі психопатології анорексії та булімії лежать надмірне значення тіла та його форми, низька самооцінка, внутрішня тривожність і «спотворене» формування «Я». Емоційні порушення образу тіла в психодинаміці часто пов'язують із незадоволенням внутрішнім (свідомо-несвідомим) образом себе; їжа та голодування розглядають як спроби модифікації власного «тілесного Я» та зміни свідомості [56].

Феноменологічні підходи акцентують на досвіді «життя в тілі» як на первинному. Згідно з феноменологією, образ тіла - це не лише уявна фотографія власного тіла ззовні, а й відчуття тіла зсередини (відчуття дотику, положення кінцівок). Саме цей сукупний досвід («мати тіло» і «бути тілом») формує особистісну ідентичність. Водночас нейропсихологічні дослідження показують, що тіло має множинні репрезентації в мозку: схема тіла -сенсомоторна карта тіла, що підґрунтована на пропріоцептивних та соматосенсорних даних, і образ тіла -візуально-перцептивна та семантична репрезентація.

Схема тіла - це підсвідомий сенсомоторний образ тіла, що відповідає за орієнтацію в просторі та координацію рухів [21]. На нейропсихологічному рівні схема тіла постійно оновлюється на основі вхідної інформації з пропріоцепції, дотиків, вестибулярного апарату й зору. Вона являє собою динамічну карту положення частин тіла відносно простору. Наприклад, коли ми пересуваємось, схема тіла автоматично коригує уявлення про позицію кінцівок, не вимагаючи свідомого контролю. Оскільки схема тіла працює на субособистісному рівні, вона зазвичай не потрапляє в поле свідомості (ми не «відчуваємо» її безпосередньо). На відміну від цього, образ тіла - це свідоме уявлення про своє тіло, яке можна «побачити» в уяві або описати словами. Вища активність кори при формуванні образу тіла пов'язана з візуальними та концептуальними операціями. Нейропсихологічні моделі часто виокремлюють у «образі тіла» дві підструктури: структурний репрезентант (опис тіла у візуальному просторі) і семантичний репрезентант (мовно-логічні знання про частини тіла).

Втілення - поняття, що відображає відчуття «життя у власному тілі» як цілісного суб'єкта. У філософському розумінні втілення є синтезом «мати тіло» (тіло як об'єкт) і «бути тілом» (тіло як досвід зсередини). Згідно з Лунд Л. і Фостер Л. [70], саме цей синтез лежить в основі самосприйняття і психологічного здоров'я. Гармонійне втілення означає

невимушене відчуття зв'язку з тілом і його функціями; коли ж людина відчуває дисгармонію (наприклад, відчуття відчуженості від власного тіла), це часто пов'язують із психологічними труднощами. У когнітивних науках втілення досліджують як складник «втіленого розуму» -ідею, що пізнання нерозривно пов'язане з тілесністю. У психотерапевтичних підходах із тілесною орієнтацією (фокусинг, танцювальна терапія, соматичні практики) формується увага саме до відчуттів тіла, дихання, постави та руху з метою посилення відчуття присутності у тілі. Позитивне втілення пов'язують із високим рівнем прийняття свого тіла та загальним благополуччям [80].

Фізичне Я - це компонент самоконцепції, який охоплює уявлення особистості про власне тіло як частину її «Я». У психології «фізичне Я» включає в себе: структуру тіла (зріст, маса, форма), функціональність (рухливість, сила, витривалість), зовнішній вигляд (естетика), ідентифікацію з тілом (наскільки тіло сприймається як «мoje»). Це поняття тісно пов'язане з образом тіла, але ширше за ним: воно охоплює не тільки уявлення про зовнішність, а й про фізичні можливості та тілесну компетентність. У багатовимірних моделях самоконцепції, фізичне Я розглядається як один із ключових доменів самооцінки, поряд з академічним, соціальним тощо [3; 20; 30; 31].

Усвідомлення тіла - це здатність відчувати й ідентифікувати тілесні сигнали, як-от: дихання, м'язове напруження, серцебиття, біль, ситість або голод, позиція тіла в просторі [34]. Це явище досліджується в контексті соматичної обізнаності, інтероцепції та тілесної уважності. Воно включає як автоматичне відчуття тіла, так і рефлексивне усвідомлення тілесних станів (наприклад, у mindfulness-практиках). Усвідомлення тіла є ключовою умовою для втілення і може впливати як на образ тіла, так і на прийняття тіла.

Таким чином, «зовнішність» - це відносно об'єктивний вигляд людини, «ставлення до зовнішності» - її суб'єктивні почуття й думки про

цей вигляд, «образ тіла» - ширша когнітивно-афективна репрезентація власного тіла, «схема тіла» - переважно несвідомий сенсомоторний план рухів, а «втілення» - безпосередній досвід «життя у тілі». Різні психологічні підходи акцентують різні аспекти цих понять: когнітивна психологія - на схемах і переконаннях, психоаналіз - на зв'язку з «Я», феноменологія - на суб'єктивному досвіді тіла, нейропсихологія - на сенсомоторних механізмах. Незважаючи на різні акценти, усі ці концепти взаємопов'язані: разом вони описують, як людина сприймає своє тіло, оцінює його та взаємодіє з ним у світі. На рис. 1. унаочнено зв'язки між поняттями, що стосуються тілесності та ставлення до зовнішності:

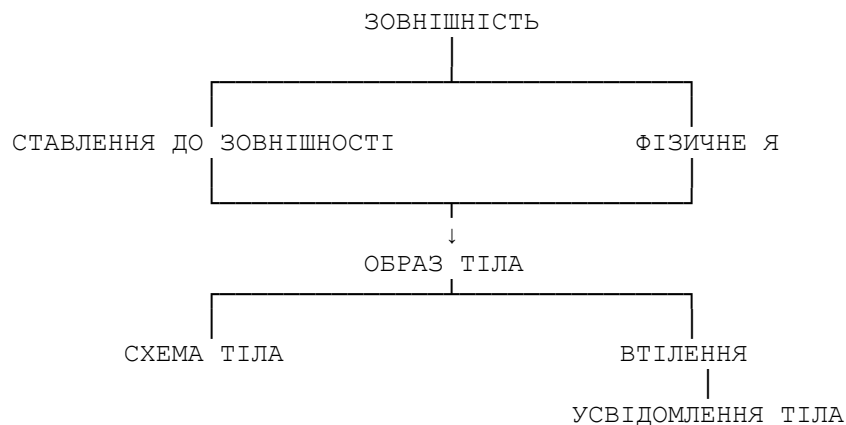


Рис. 1. Семантична модель взаємозв'язків між поняттями, що стосуються тілесності та ставлення до зовнішності

Пояснення до моделі:

- Зовнішність: характеристики тіла, які сприймаються ззовні.
- Ставлення до зовнішності: переважно емоційно-оцінне ставлення особистості до власної зовнішності, що включає задоволеність або незадоволеність нею.
- Фізичне Я: усвідомлення власного тіла як частини самосприйняття, включає не лише зовнішність, а й фізичні можливості та функціональність.
- Образ тіла: ментальне уявлення про власне тіло, яке формується під впливом зовнішності, ставлення до неї та фізичного Я.

- Схема тіла: несвідоме відчуття положення та руху тіла в просторі.
- Втілення: досвід проживання тіла як частини себе, включає інтеграцію фізичних відчуттів та емоцій.
- Усвідомлення тіла: здатність відчувати та ідентифікувати тілесні сигнали, такі як дихання, м'язове напруження, положення тіла.

Ця модель демонструє, як фізичні аспекти тіла та їхнє сприйняття інтегруються в загальне самосприйняття особистості через різні психологічні процеси.

1.1.2 Ключові психологічні підходи до дослідження зовнішності

Соціокультурні підходи. Соціокультурні підходи наголошують на тому, як суспільні норми та культурні цінності формують сприйняття привабливості та впливають на образ тіла. Ці підходи розглядають зовнішність не як індивідуальну характеристику, а як конструкт, що формується під впливом соціального та культурного контексту. Засоби масової інформації відіграють значну роль у поширенні ідеалів зовнішності та сприяють незадоволенню образом тіла. Важливо також відзначити, що ідеали зовнішності варіюються в різних культурах [58].

Поширений вплив засобів масової інформації в поєднанні з міжкультурними відмінностями свідчить про те, що, хоча в західних суспільствах можуть домінувати певні основні ідеали, існує також значна культурна відносність у психології зовнішності. Медіа з західних культур, будучи глобально доступними, можуть призводити до гомогенізації ідеалів зовнішності в деяких регіонах, але водночас можуть зустрічати опір або переосмислення в інших на основі місцевих культурних цінностей. Це створює складну взаємодію між глобальними та локальними впливами. Тиск щодо відповідності соціокультурним ідеалам може призвести до стигматизації тих, хто не відповідає цим ідеалам, що має наслідки для психічного здоров'я та соціальної інтеграції.

Теорія соціального порівняння [59; 66; 78]. Теорія соціального порівняння пояснює, як люди оцінюють свою зовнішність, порівнюючи себе з іншими. Цей процес є фундаментальним для самооцінки, пов'язаної із зовнішністю. Теорія розрізняє висхідні та низхідні порівняння та їхній вплив на образ тіла та задоволеність. Висхідні порівняння (з тими, кого вважають кращими) можуть призводити до незадоволення, тоді як низхідні порівняння (з тими, кого вважають гіршими) можуть підвищувати самооцінку. Соціальні мережі відіграють значну роль у полегшенні соціальних порівнянь, заснованих на зовнішності.

Зв'язок між соціальним порівнянням та незадоволенням образом тіла свідчить про потенційний механізм, через який соціокультурні ідеали інтерналізуються та впливають на самосприйняття людей. Засоби масової інформації зображують певні стандарти краси, люди порівнюють себе з цими стандартами або з іншими, хто, здається, їм відповідає, і це порівняння може призвести до почуття неповноцінності, якщо існує розбіжність. Вік може пом'якшувати вплив онлайн-порівняння на вдячність своєму тілу, причому старші люди можуть бути більш негативно схильні до цього впливу.

Когнітивно-поведінкові підходи [61; 72]. Когнітивно-поведінкові підходи розглядають взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою у контексті занепокоєння щодо зовнішності. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) застосовується для подолання дистресу, пов'язаного із зовнішністю, та покращення навичок подолання. Важливим аспектом є робота з негативними думками про образ свого тіла.

Втручання на основі КПТ часто спрямовані на те, щоб допомогти людям оскаржити культурно визначені норми зовнішності та розвинути більш позитивне самосприйняття. Розуміючи, як суспільний тиск інтерналізується та сприяє негативній розмові із собою, КПТ може надати людям стратегії протистояння цьому тиску та формування здоровішого образу тіла. Тривожність щодо зовнішності можна зрозуміти та подолати

за допомогою когнітивно-поведінкової моделі, зосереджуючись на переконаннях, соціальних порівняннях та поведінці уникнення.

Теорія втілення. Теорія втілення досліджує пережитий досвід володіння тілом та його зв'язок із зовнішністю [70; 80]. Образ тіла впливає на взаємодію та благополуччя. Видимі відмінності можуть порушити типовий досвід втілення. Теорія втілення надає основу для розуміння того, як люди з видимими відмінностями розвивають нові тілесні звички, щоб впоратися зі своєю зміненою зовнішністю. Сприяння позитивному образу тіла може заохотити людей цінувати функціональність свого тіла, а не лише зосереджуватися на зовнішності.

Психосоціальні підходи. Психосоціальні підходи вивчають взаємодію психологічних та соціальних факторів у розумінні занепокоєння щодо зовнішності. Вони розглядають психосоціальну адаптацію до видимих відмінностей, включаючи предиктори варіацій. Соціальні взаємодії, вплив однолітків та сім'ї відіграють значну роль у формуванні занепокоєння щодо зовнішності [54; 58; 59].

Об'єктивна серйозність видимої відмінності може не бути основним предиктором психосоціальної адаптації; суб'єктивні фактори та соціальне середовище є більш впливовими. Психосоціальні втручання, спрямовані на подолання дистресу, пов'язаного із зовнішністю, мають на меті покращити самопочуття, самооцінку та соціальний досвід людей з видимими відмінностями.

Біомедичні підходи. Біомедичні підходи розглядають роль біологічних та медичних факторів у зовнішності [56]. Вони вивчають психологічний вплив видимих відмінностей, що виникають внаслідок вроджених станів, травм (наприклад, опіків) та захворювань (наприклад, шкірних захворювань). Також розглядаються психологічні наслідки, коли медичне лікування впливає на зовнішність.

Біомедична перспектива підкреслює об'єктивні зміни у зовнішності, тоді як психологічний фокус спрямований на суб'єктивний досвід та

адаптацію людини до цих змін. Ефективне управління проблемами, пов'язаними із зовнішністю, часто вимагає співпраці між медичними працівниками та психологами. Біомедичні технології можуть як змінювати зовнішність, так і надавати розуміння біологічних основ уподобань та сприйняття зовнішності.

Моделі стресу та подолання. Моделі стресу та подолання аналізують, як люди справляються зі стресорами, пов'язаними з їхньою зовнішністю [55]. Вони розглядають різні стратегії подолання, які використовують люди, стурбовані своєю зовнішністю. Також враховується роль таких факторів, як гнів, у виникненні та прогресуванні станів, що впливають на зовнішність.

Стратегії подолання можуть опосередковувати зв'язок між занепокоєнням щодо зовнішності та психосоціальними результатами. Стрес, пов'язаний із зовнішністю, може сприяти низці негативних наслідків, включаючи соціальну тривожність, депресію та нездорову поведінку.

Схожість та відмінності між підходами. Різні підходи до дослідження зовнішності в психології не є взаємовиключними і часто перетинаються, забезпечуючи комплексне розуміння цього складного явища. Наприклад, соціокультурні фактори можуть впливати на процеси соціального порівняння та когнітивні оцінки зовнішності. У той же час кожен підхід має свої унікальні внески. Теорія втілення зосереджується на пережитому досвіді тіла, тоді як КПТ наголошує на зміні когнітивних та поведінкових аспектів. Психосоціальні підходи інтегрують індивідуальні та соціальні фактори, а біомедичні розглядають біологічні та медичні аспекти зовнішності та їхній психологічний вплив. Моделі стресу та подолання допомагають зрозуміти, як люди реагують на проблеми, пов'язані зі своєю зовнішністю.

Комплексне розуміння психології зовнішності, що включає різні теоретичні рамки, є важливим для ефективного вирішення проблем,

пов'язаних із зовнішністю, та сприяння психологічному благополуччю. Майбутні дослідження можуть продовжувати вивчати інтеграцію цих підходів для подальшого поглиблення нашого розуміння цієї важливої галузі психології.

1.2 Психологічні особливості ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці

Ранній юнацький вік є визначальним етапом фізичного, психологічного та соціального розвитку, протягом якого зовнішність набуває особливої значущості як аспект самоконцепції та соціальної взаємодії [37].

Ставлення юнаків та дівчат (далі - ЮД) до власної зовнішності істотно впливає на їхню самооцінку, психічне здоров'я та соціальні відносини в цей важливий період становлення особистості. Негативне ставлення до власної зовнішності може сприяти виникненню різноманітних проблем, включаючи розлади харчової поведінки, депресію, тривожність та соціальну ізоляцію.

Розуміння цих установок є надзвичайно важливим для розробки ефективних втручань та систем підтримки ЮД. Підвищена самосвідомість та соціальна чутливість юнацького віку роблять зовнішність центральною проблемою зі значними психологічними наслідками. ЮД переживають швидкі фізичні зміни та все більше орієнтуються на стосунки з однолітками та соціальне прийняття. Їхні когнітивні здібності, що розвиваються, також призводять до глибшої саморефлексії, роблячи їх більш обізнаними та стурбованими своєю зовнішністю у порівнянні із соціальними стандартами.

Вплив ставлення до зовнішності виходить за межі індивідуального благополуччя, впливаючи на соціальну поведінку та потенційно призводячи до дій, що шкодять здоров'ю. Незадоволеність зовнішністю

може спонукати ЮД до ризикованої поведінки, щоб відповідати загальноприйнятим стандартам або досягти бажаних ідеалів, наприклад, до екстремальних дієт, вживання психоактивних речовин або розгляду косметичних процедур.

1.2.1 Теоретичні засади вивчення ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці

Розуміння ставлення ЮД до власної зовнішності ґрунтується на кількох теоретичних підходах, що пропонують різні перспективи щодо формування та впливу цих установок.

Еволюційний підхід до сприйняття зовнішності припускає, що переваги щодо певної зовнішності є еволюційними адаптаціями, пов'язаними з вибором партнера та виживанням [73]. Згідно з цим підходом, бажані риси розглядаються як показники здоров'я, фертильності та «хороших генів». Універсальні норми краси, такі як середність, симетричність та статевий диморфізм, запропоновані в рамках цієї теорії. Рання поява цих переваг та міжкультурна згода щодо привабливості підтверджують цю точку зору. Хоча еволюційна перспектива забезпечує фундаментальне розуміння базових переваг привабливості, вона не повністю пояснює швидкі зміни та культурні варіації в ідеалах зовнішності протягом юнацького віку. Еволюційні спонукання можуть схилити індивідів до певних переваг, але конкретні прояви цих переваг та акцент на різних аспектах зовнішності значною мірою формуються культурними та соціальними контекстами.

Соціокультурні теорії наголошують на ролі культурних норм, засобів масової інформації, однолітків та сім'ї у формуванні ідеалів краси та ставлення до зовнішності [75]. Трикомпонентна модель впливу підкреслює вплив засобів масової інформації, батьків та однолітків на образ тіла через засвоєння ідеалів та соціальне порівняння. Засвоєння відбувається, коли ЮД приймають суспільні стандарти краси як власні. Соціальне порівняння відбувається, коли ЮД порівнюють свою зовнішність з іншими, особливо

з тими, кого вони бачать у засобах масової інформації або у своєму соціальному оточенні. Теорія об'єктивації зосереджується на тому, як суспільна об'єктивація, особливо жінок, призводить до самооб'єктивації та негативних психологічних наслідків. Індивіди засвоюють точку зору спостерігача щодо свого тіла, цінуючи зовнішність над іншими якостями. Це може призвести до постійного контролю за тілом, сорому, тривожності та проблем із психічним здоров'ям. Теорія соціального порівняння пояснює, як індивіди оцінюють себе, порівнюючи себе з іншими, що впливає на образ тіла та самооцінку. Однолітки відіграють значну роль як об'єкти порівняння протягом раннього юнацького віку. Соціокультурні теорії забезпечують надійну основу для розуміння всеосяжного впливу зовнішніх факторів на ставлення ЮД до своєї зовнішності, особливо в контексті насичення медіа. ЮД постійно піддаються впливу відредагованих та часто нереалістичних зображень та повідомлень про ідеальну зовнішність через різні канали. Ці повідомлення формують їхнє сприйняття того, що є бажаним, та створюють тиск щодо відповідності, що призводить до порівнянь та потенційної незадоволеності. Теорія об'єктивації підкреслює специфічний тиск, з яким стикаються певні групи, особливо дівчата, у суспільствах, що надають пріоритет зовнішності та сексуальній привабливості. Постійний вплив об'єктивуючих медіа та соціальних взаємодій може призвести до того, що ЮД засвоюють ці перспективи та розглядають власні тіла переважно як об'єкти для оцінки, що може бути шкідливим для їхньої самооцінки та психічного здоров'я.

Психологічні теорії самосприйняття та ідентичності в юнацькому віці наголошують, що цей вік є періодом значного формування ідентичності та розвитку самоконцепції. Самосприйняття фізичної зовнішності є ключовим компонентом загальної самооцінки та ідентичності на цьому етапі. «Я-концепція» (Я-тілесне) об'єднує сприйняття фізичних атрибутів та самооцінку. Теорія саморозбіжності

припускає, що розбіжності між ідеальним «Я» та реальним «Я» можуть призвести до негативних емоцій та незадоволеності тілом.

Таблиця 2

Теоретичні засади розуміння ставлення ЮД до зовнішності

Назва теорії	Основні принципи	Ключові фактори впливу
Еволюційний підхід	Переваги щодо певної зовнішності є еволюційними адаптаціями, пов'язаними з вибором партнера та виживанням. Бажані риси є показниками здоров'я та фертильності.	Вибір партнера, здоров'я, фертильність, «хороші гени», універсальні норми краси (середність, симетричність, статевий диморфізм).
Соціокультурні теорії	Культурні норми, медіа, однолітки та сім'я формують ідеали краси та ставлення до зовнішності.	Культурні норми, медіа, однолітки, сім'я.
Трикомпонентна модель впливу	Медіа, батьки та однолітки впливають на образ тіла через засвоєння та соціальне порівняння.	Медіа, батьки, однолітки, засвоєння ідеалів, соціальне порівняння.
Теорія об'єктивації	Суспільна об'єктивація, особливо жінок, призводить до самооб'єктивації та негативних психологічних наслідків.	Суспільна об'єктивація, самооб'єктивація, акцент на зовнішності, контроль за тілом, сором, тривожність.
Теорія соціального порівняння	Індивіди оцінюють себе, порівнюючи себе з іншими, що впливає на образ тіла та самооцінку.	Соціальне порівняння, порівняння себе з ідеалізованими образами, однолітки як об'єкти
Психологічні теорії самосприйняття	Юнацький вік є періодом формування ідентичності та розвитку самоконцепції. Самосприйняття фізичної зовнішності є ключовим компонентом самооцінки. Розбіжності між ідеальним «Я» та реальним «Я» можуть призвести до негативних емоцій та незадоволеності тілом.	Формування ідентичності, самоконцепція, самооцінка, «Я-концепція» (Я-тілесне), розбіжність між ідеальним та реальним «Я».

Ставлення ЮД до своєї зовнішності глибоко переплетене з їхнім розвитком відчуття себе та тим, як вони сприймають своє місце в соціальному світі. У міру того як ЮД переходять до дорослого життя, їхня фізична зовнішність стає значним маркером ідентичності та основою для соціального порівняння та прийняття. Те, як вони ставляться до своєї зовнішності, безпосередньо впливає на їхню загальну самооцінку та відчуття того, ким вони є.

Психологічні теорії наголошують на внутрішніх процесах самооцінки та впливі сприйнятих розбіжностей між поточною зовнішністю та бажаними ідеалами на благополуччя ЮД. ЮД часто мають ідеалізовані уявлення про те, як вони повинні виглядати, під впливом засобів масової інформації та соціальних норм. Коли їхнє самосприйняття не відповідає цим ідеалам, це може призвести до негативних самооцінок, почуття неповноцінності та зниження самоповаги.

1.2.2 Ключові концепції у розумінні ставлення ЮД до власної зовнішності

У розумінні ставлення ЮД до власної зовнішності важливу роль відіграють кілька ключових концепцій.

Образ тіла визначається як багатовимірний конструкт, що охоплює сприйняття, думки, почуття та поведінку, пов'язані з власним тілом. Він включає перцептивний (як людина бачить своє тіло), афективний (почуття щодо тіла), когнітивний (думки та переконання) та поведінковий (дії, пов'язані із зовнішністю) компоненти. Образ тіла є динамічним та може змінюватися з часом та в різних контекстах. Образ тіла - це не лише фізична зовнішність, а й складний взаємозв'язок психологічних факторів та того, як індивіди переживають своє тіло. Розуміння образу тіла вимагає розгляду не лише того, як ЮД сприймають свою фізичну форму, а й їхніх емоційних реакцій на неї, їхніх переконань та ставлень до свого тіла, а також дій, які вони вчиняють на основі цих сприйнятів та почуттів [64; 73; 75].

Самосприйняття фізичної зовнішності стосується індивідуальної оцінки своїх фізичних атрибутів та того, як людина бачить себе фізично. Воно розвивається через досвід, взаємодію з іншими та саморефлексію та впливає на самооцінку. Те, як ЮД сприймають свою зовнішність, є суб'єктивним досвідом, сформованим як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, і є критично важливим елементом їхньої загальної самоконцепції. Самосприйняття зовнішності - це не просто відображення об'єктивних фізичних характеристик, а й результат індивідуальних переконань, цінностей та соціальних порівнянь, що робить його унікальним та особисто значущим аспектом того, як ЮД бачать себе.

Задоволеність власною зовнішністю відображає позитивне ставлення до неї, тоді як незадоволеність вказує на негативні почуття та занепокоєння. Незадоволеність є поширеною серед ЮД, особливо дівчат та пов'язана з різними негативними наслідками, включаючи проблеми з психічним здоров'ям та нездорову поведінку. Високий рівень незадоволеності зовнішністю серед ЮД підкреслює значний тиск, який вони відчують щодо своєї зовнішності, та потенціал негативних наслідків для їхнього благополуччя. Розрив між сприйнятою та ідеальною зовнішністю, часто підживлюваний нереалістичними стандартами, створює стан незадоволеності, який може підірвати самооцінку та сприяти психологічному дистресу.

Самооцінка відображає загальне почуття власної гідності та цінності та тісно пов'язана з образом тіла та задоволеністю зовнішністю [46; 54; 68]. Низька самооцінка асоціюється з більшою незадоволеністю тілом. Самооцінка, як правило, зростає з віком. Самооцінка є важливим психологічним фундаментом, який значно впливає на те, як ЮД сприймають та оцінюють свою зовнішність. Особи з вищою самооцінкою частіше мають позитивний образ тіла та задоволені своєю зовнішністю, оскільки вони мають сильніше почуття власної гідності, яке менш залежить від зовнішнього підтвердження їхньої зовнішності. І навпаки,

низька самооцінка може посилити невпевненість щодо зовнішності та зробити ЮД більш вразливими до негативних соціальних порівнянь та впливу засобів масової інформації.

1.2.3 Фактори, що впливають на формування ставлення ЮД до власної зовнішності

Ставлення ЮД до власної зовнішності формується під впливом багатьох факторів, що взаємодіють між собою.

Сім'я та батьківське ставлення відіграють важливу роль у формуванні уявлень ЮД про власну зовнішність. Критика ваги з боку батьків, тиск щодо схуднення та батьківське моделювання дієт пов'язані зі збільшенням спроб схуднення та екстремальної поведінки щодо контролю ваги. Знущання щодо ваги з боку батьків та братів/сестер пов'язані з незадоволеністю тілом у дівчат та прагненням до м'язової маси у хлопців. Водночас батьківська підтримка та позитивні сімейні зв'язки захищають від нездорових дієт та негативного образу тіла. Сімейне оточення відіграє фундаментальну роль у формуванні ранніх установок ЮД щодо своєї зовнішності, а поведінка та спілкування батьків мають тривалий вплив на образ тіла та самооцінку. Батьки часто є першими та найвпливовішими зразками для наслідування в житті дитини. Їхнє ставлення до власного тіла та їхні коментарі щодо зовнішності дітей можуть бути засвоєні та значно вплинути на те, як ЮД сприймають себе.

Роль однолітків та соціального оточення є надзвичайно важливою для ЮД, оскільки прийняття однолітками та соціальні стосунки є для них вирішальними. У юнацькому віці «бути красивим» часто прирівнюється до успішних особистих стосунків. Вплив однолітків є значним, іноді переважаючи думку батьків. Знущання, критика та соціальне порівняння щодо зовнішності серед однолітків сприяють незадоволеності тілом. Позитивні коментарі друзів можуть покращити образ тіла, але негативні коментарі можуть бути шкідливими. Соціальний статус серед однолітків

часто пов'язаний із зовнішністю. Динаміка в середовищі однолітків та соціальні взаємодії є потужними силами, що формують ставлення ЮД до своєї зовнішності, оскільки прийняття та належність до групи однолітків є першорядними на цьому етапі розвитку. ЮД дуже чутливі до думок та поведінки своїх однолітків. Соціальні норми в цих групах, включаючи норми, пов'язані із зовнішністю, можуть чинити сильний тиск щодо відповідності, впливаючи на те, як ЮД сприймають власні тіла та тіла інших.

Вплив засобів масової інформації та реклами теж є значним. Медіа пропагують нереалістичні стандарти краси та ідею, що успіх безпосередньо залежить від зовнішності. Вплив зображень худорлявих ідеалів у медіа пов'язаний зі зниженням задоволеності тілом, особливо у дівчат. Медіа також можуть впливати на сприйняття соціальних норм, пов'язаних із зовнішністю. Традиційні засоби масової інформації, з їхніми часто вузькими та ідеалізованими зображеннями краси, значно сприяють тиску, який відчувають ЮД щодо відповідності певним стандартам зовнішності. Постійний вплив відредагованих зображень та нереалістичних типів тіла в журналах, телебаченні та кіно може створити спотворене сприйняття того, що вважається нормальним або привабливим, змушуючи ЮД порівнювати себе з недосяжними ідеалами.

Соціальні мережі набувають все більшого впливу на ставлення ЮД до власної зовнішності. Високо візуальні платформи соціальних мереж (Instagram, TikTok, YouTube) тісно пов'язані з незадоволеністю тілом. Вплив ідеалізованих зображень однолітків, знаменитостей та інфлюенсерів, а також кількісно вимірюваного зворотного зв'язку (лайки, коментарі) може посилити занепокоєння щодо образу тіла. Соціальне порівняння в соціальних мережах є більш інтенсивним, що призводить до незадоволеності тілом. Публікація та редагування «селфі» можуть посилити тенденцію до порівняння та критичної оцінки зовнішності. Зменшення використання соціальних мереж може значно покращити образ

тіла. Соціальні мережі стали домінуючою силою, що формує ставлення ЮД до своєї зовнішності, а їхня візуальна природа та акцент на самопрезентації створюють сприятливе середовище для соціального порівняння та незадоволеності тілом. Постійний потік відредагованих та часто нереалістичних зображень у соціальних мережах, у поєднанні з тиском щодо представлення ідеалізованої версії себе та пошуку підтвердження через лайки та коментарі, може призвести до того, що ЮД засвоюють нереалістичні стандарти краси та вдаються до шкідливих порівнянь. Інтерактивні функції соціальних мереж, такі як коментування та вподобання, можуть посилити як позитивний, так і негативний зворотний зв'язок, пов'язаний із зовнішністю, потенційно маючи більш безпосередній та інтенсивний вплив, ніж традиційні засоби масової інформації.

Фізіологічні зміни в період статевого дозрівання є значним фактором. Пубертат включає швидкі та різноманітні фізичні зміни, що впливають на вагу, зріст, форму тіла та його склад. Ці зміни можуть сприйматися негативно, якщо вони не відповідають суспільним ідеалам, особливо «ідеалу худорлявості» для дівчат. Дівчата, які рано дозрівають, можуть бути особливо вразливими до негативного образу тіла через набір ваги та зміни форми тіла. Хлопці, які пізно дозрівають, можуть відчувати незадоволеність тілом, якщо вони не досягли ідеалів м'язової маси. Значні фізичні перетворення пубертатного періоду можуть створити період вразливості щодо образу тіла, оскільки ЮД пристосовуються до своїх тіл, що змінюються, та порівнюють їх із панівними стандартами краси. Гормональні та фізичні зміни пубертатного періоду можуть призвести до збільшення ваги, змін форми тіла та розвитку вторинних статевих ознак. Ці зміни можуть не завжди відповідати суспільним ідеалам, що призводить до почуття дискомфорту, сором'язливості та незадоволеності, особливо якщо ЮД не мають достатньої інформації та підтримки.

Існують також гендерні та вікові особливості ставлення до зовнішності [14; 17]. Дівчата, як правило, частіше незадоволені своєю

зовнішністю та вагою, ніж хлопці. Хлопці можуть більше турбуватися про м'язову масу. Молодші ЮД часто мають більш негативні самооцінки, які, як правило, покращуються з віком. Гендерні суспільні очікування та стандарти краси призводять до різних проблем із зовнішністю у хлопців та дівчат у юнацькому віці, причому дівчата часто стикаються з більшим тиском щодо худорлявості, а хлопці - щодо м'язової маси. Суспільні норми та зображення в медіа часто пропагують різні ідеали привабливості для чоловіків та жінок. Ці гендерні очікування можуть змусити ЮД зосереджуватися на різних аспектах своєї зовнішності та відчувати різні типи тиску та незадоволеності. У міру того як ЮД дорослішають, їхнє самосприйняття та самооцінка часто стають стабільнішими, що потенційно призводить до більш позитивного та прийнятного ставлення до своєї зовнішності. Зі зростанням когнітивної зрілості та більш усталеного почуття ідентичності, старші ЮД можуть бути краще підготовлені до критичної оцінки стандартів краси, протистояння негативним соціальним порівнянням та розвитку більш нюансованого та прийнятного погляду на власну зовнішність.

Культурні та етнічні відмінності у стандартах краси також є важливим фактором [19; 58]. Ідеали краси різняться в різних культурах та суспільствах. Культурний контекст відіграє значну роль у формуванні того, що вважається привабливим та бажаним, впливаючи на ставлення ЮД до своєї зовнішності на основі конкретних норм та цінностей їхнього культурного походження. Стандарти краси не є універсальними, а соціально сконструйовані та різняться в різних культурах та етнічних групах. Тому ставлення ЮД до своєї зовнішності залежить від конкретних ідеалів та очікувань, поширених у їхньому власному культурному контексті.

Акцентуації характеру, певні особистісні риси, також корелюють з тим, як ЮД сприймають свою зовнішність. Наприклад, ЮД з демонстративними, застрягаючими, збудливими, дистимічними,

тривожними та циклотимічними акцентуаціями виявляють зв'язок із зовнішністю. Різні типи акцентуацій демонструють специфічні моделі задоволеності та самооцінки, пов'язані з їхнім образом тіла. Індивідуальні особистісні характеристики можуть впливати на те, наскільки чутливі ЮД до питань, пов'язаних із зовнішністю, та як вони сприймають та оцінюють власну зовнішність. ЮД з різними особистісними рисами можуть мати різний рівень занепокоєння щодо своєї зовнішності, по-різному реагувати на соціальний зворотний зв'язок та мати різні ідеали того, що вони вважають привабливим. Розуміння цих зв'язків може забезпечити більш нюансоване бачення ставлення ЮД до зовнішності.

Ставлення до зовнішності також пов'язане з ціннісно-сміисловою сферою особистості [11; 13]. Позитивне ставлення до зовнішності асоціюється з наявністю життєвих цілей та задоволеністю самореалізацією. Конкретні цінності, такі як щасливе сімейне життя та наявність хороших друзів, сильно корелюють із позитивним ставленням до зовнішності. Цінності ЮД та їхнє загальне відчуття сенсу життя можуть впливати на важливість, яку вони надають своїй зовнішності, та на рівень задоволеності нею. Для ЮД, які цінують соціальні зв'язки та особисту реалізацію, позитивне ставлення до своєї зовнішності може розглядатися як внесок у досягнення цих цілей, що призводить до сильнішого зв'язку між їхніми цінностями та їхніми почуттями щодо своєї зовнішності.

1.2.4 Взаємозв'язок ставлення до власної зовнішності з іншими аспектами розвитку ЮД

Ставлення до власної зовнішності тісно пов'язане з іншими аспектами розвитку ЮД, зокрема з самооцінкою, психологічним благополуччям та соціальною адаптацією[1; 2; 23; 56].

Негативний образ тіла та незадоволеність зовнішністю пов'язані з депресією, тривожними розладами (соціальна тривожність, панічні розлади) та розладами харчової поведінки (анорексія, булімія, дисморфофобія). Незадоволеність тілом також може бути пов'язана із

суїцидальними думками та самопошкодженнями. Позитивний образ тіла та його прийняття пов'язані з кращим психічним здоров'ям та психологічним благополуччям. Почуття ЮД щодо своєї зовнішності мають глибокий вплив на їхнє психічне здоров'я, причому негативне ставлення підвищує ризик виникнення різноманітних психологічних проблем. Інтенсивна увага до зовнішності ЮД, у поєднанні з тиском щодо відповідності часто нереалістичним ідеалам, може призвести до значного дистресу та проблем із психічним здоров'ям у тих, хто незадоволений своєю зовнішністю.

Позитивне ставлення до зовнішності може призвести до більшої соціальної впевненості, привабливості та успіху в міжособистісних взаєминах. Незадоволеність зовнішністю може призвести до соціального уникнення та труднощів у формуванні та підтримці стосунків. «Бути красивим, гарним» часто прирівнюється до успішних особистих стосунків у юнацькому віці. Прийняття однолітками тісно пов'язане із зовнішністю. Ставлення ЮД до своєї зовнішності значно впливає на їхній соціальний досвід, впливаючи на їхню впевненість у соціальних ситуаціях та їхню здатність спілкуватися з іншими. У соціальному середовищі, де зовнішність часто цінується, ЮД, які добре ставляться до своєї зовнішності, частіше є товариськими та впевненими у своїх взаємодіях, тоді як ті, хто соромляться своєї зовнішності, можуть соціально віддалятися та відчувати труднощі у своїх стосунках.

1.2.5 Напрямки корекції та профілактики негативного ставлення до власної зовнішності

Існують різні напрямки корекції та профілактики негативного ставлення ЮД до власної зовнішності [25; 35; 40; 41; 79].

Програми підвищення самоприйняття та позитивного образу тіла є важливим інструментом. Втручання повинні зосереджуватися на функціональності тіла, а не лише на його зовнішньому вигляді, заохочувати усвідомленість та самоспівчуття, пропагувати позитивне ставлення до тіла та прийняття різноманітної зовнішності, включати

когнітивні втручання для оскарження дезадаптивних установок та розвивати здорові стратегії подолання негативних думок та соціальних порівнянь. Втручання, спрямовані на сприяння самоприйняттю та позитивному образу тіла, повинні враховувати як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні соціальні впливи. Щоб ефективно покращити ставлення ЮД до своєї зовнішності, втручання повинні бути спрямовані на те, щоб допомогти їм оскаржувати негативні розмови із собою, розвивати більш співчутливе ставлення до себе, цінувати своє тіло за його можливості, а не лише за зовнішній вигляд, та здорово орієнтуватися в соціальному тиску та впливі засобів масової інформації.

Розвиток медіаграмотності та критичного сприйняття інформації є ще одним важливим напрямком. ЮД слід навчати критично оцінювати зображення ідеальних тіл, що пропагуються в медіа, розуміти, що медійні зображення часто є нереалістичними та відредагованими, а також обмежувати вплив контенту соціальних мереж, що пропагує негативний образ тіла. Озброєння ЮД навичками медіаграмотності є надзвичайно важливим для того, щоб допомогти їм орієнтуватися у всеосяжних та часто нереалістичних повідомленнях про зовнішність у засобах масової інформації та розвинути більш збалансовану перспективу. Навчаючи ЮД критично аналізувати медійний контент, розуміти методи, що використовуються для створення ідеалізованих зображень, та усвідомлювати потенційний негативний вплив постійного впливу цих зображень, вони можуть розвинути більш стійке ставлення до власної зовнішності.

Важливу роль у формуванні здорового ставлення до зовнішності відіграють батьки, педагоги та психологи. Батьки повинні бути прикладом любові до себе та прийняття свого тіла, уникати навіть «позитивної» похвали, зосередженої виключно на зовнішньому вигляді, сприяти акценту на здоров'ї та добробуті, а не на зовнішньому вигляді. У школах необхідно створювати сприятливе та інклюзивне середовище, надавати

освіту та ресурси з питань образу тіла та психічного здоров'я, а також вирішувати проблеми образу тіла в рамках терапії та консультування. Для створення сприятливої екосистеми, яка сприяє здоровому ставленню до зовнішності серед ЮД, необхідний багатогранний підхід, що залучає батьків, педагогів та фахівців із психічного здоров'я. Вирішення цієї складної проблеми вимагає спільної роботи різних зацікавлених сторін у житті ЮД. Батьки можуть моделювати позитивні установки та поведінку, педагоги можуть інтегрувати відповідні теми до навчальної програми та створювати інклюзивне середовище, а психологи можуть надавати спеціалізовану підтримку та втручання тим, хто бореться з негативним образом тіла.

1.3 Особистісні риси, перфекціонізм та соціальні порівняння, страх негативної оцінки як фактори, що обумовлюють ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці

Ранній юнацький вік є критичним періодом для формування образу тіла та ставлення до зовнішності через стрімкі фізичні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, підвищену самосвідомість та зростання соціального тиску. У цей час ЮД переживають тимчасове зниження зрілості особистості, особливо у таких рисах, як сумлінність та доброзичливість, а також підвищення нейротизму, що може робити їх більш вразливими до зовнішніх впливів та внутрішніх переживань, пов'язаних зі змінами тіла. Гормональні зміни також відіграють значну роль у цей період. ЮД стають більш обізнаними щодо свого фізичного розвитку та порівнюють себе з однолітками, прагнучи визначити, що є «нормальним». Це призводить до інтенсивного зосередження на змінах тіла та зовнішності. Проаналізуємо вплив особистісних рис «Великої п'ятірки» та інших ключових психологічних і соціальних факторів на ставлення ЮД до своєї зовнішності.

Вплив особистісних рис «Великої п'ятірки» на ставлення до зовнішності.

- Екстраверсія: дослідження показують позитивний та значущий зв'язок між екстраверсією та образом тіла. Висока екстраверсія характеризується товариськістю та наполегливістю. Екстраверти, як правило, більше орієнтовані на зовнішність через їхню активну взаємодію із зовнішнім світом. Вони зазвичай енергійні та люблять спілкуватися з іншими, що може впливати на їхнє бажання позитивно представляти себе в соціальних контекстах.

- Доброзичливість: спостерігається позитивний та значущий кореляційний зв'язок між доброзичливістю та образом тіла. Висока доброзичливість передбачає довірливість, доброту та теплоту. Доброзичливі особи, як правило, схильні до співпраці та емпатії. Низька доброзичливість, що характеризується егоїзмом, ворожістю та недовірою, може призвести до негативних емоцій, що виникають через неправильні стратегії подолання, потенційно негативно впливаючи на образ тіла. Доброзичливі ЮД можуть бути більше зацікавлені у підтримці позитивних стосунків і менш схильні до суворої самокритики, що базується виключно на зовнішності.

- Добросовісність (сумлінність): виявлено позитивний та значущий кореляційний зв'язок між сумлінністю та образом тіла. Висока сумлінність передбачає організованість, надійність та відповідальність. Це може сприяти дисципліні у веденні здорового способу життя, що позитивно впливає на образ тіла. Низька сумлінність (недбалість, безвідповідальність) пов'язана з негативним образом тіла. Сумлінні ЮД можуть бути більш старанними у дотриманні особистої гігієни та здорових звичок, що потенційно призводить до більш позитивного сприйняття своєї зовнішності.

- Нейротизм: виявлено негативний та значущий кореляційний зв'язок між нейротизмом та образом тіла. Високий нейротизм передбачає

нервозність, мінливість настрою та емоційну нестабільність. Він пов'язаний з негативною оцінкою зовнішності та високою орієнтацією на зовнішність, що потенційно зумовлено тривогою та занепокоєнням щодо власної фізичної форми. Нейротизм пов'язаний з негативною оцінкою зовнішності та нижчим рівнем схвалення власного тіла. Емоційна нестабільність може посилювати занепокоєння щодо образу тіла та призводити до більшої самокритики та незадоволення. Підвищення нейротизму може робити цю вікову групу особливо вразливою до проблем з негативним образом тіла.

- Відкритість до досвіду: спостерігається позитивний та значущий кореляційний зв'язок між інтелектом/відкритістю до досвіду та образом тіла. Висока відкритість передбачає розвинену уяву, допитливість та креативність. Особи з високим рівнем відкритості, як правило, більш сприйнятливі до нових ідей та досвіду. Відсутність відкритості (незнання свого тіла) може призвести до негативної оцінки. Відкритість може корелювати з ширшим прийняттям різних типів тіла та менш жорстким дотриманням вузьких стандартів краси, оскільки особи з високим рівнем цієї риси можуть бути більш критичними до суспільних норм.

Інші ключові психологічні та соціальні фактори, що формують ставлення до зовнішності:

- Самооцінка. Існує тісний позитивний зв'язок між самооцінкою та образом тіла; вища самооцінка асоціюється з більш позитивним образом тіла [68]. Задоволеність власною зовнішністю є важливим компонентом загальної самооцінки. Низька самооцінка пов'язана з більшою ймовірністю негативних думок про вагу та зовнішність, а також з нижчою впевненістю у собі. Самооцінка ЮД може бути нестабільною та залежною від оточення.

- Соціальні впливи. Соціальне оточення має значний вплив на формування образу тіла ЮД [78]. Думка однолітків є особливо важливою, і ЮД часто порівнюють свою зовнішність з їхньою. Сім'я також відіграє

важливу роль; ставлення та поведінка батьків щодо власного тіла та ваги можуть впливати на ЮД. Засоби масової інформації, особливо соціальні мережі, мають значний вплив через ідеалізовані образи та стандарти краси. Соціальні порівняння, особливо в соціальних мережах, сприяють невдоволенню своїм тілом.

- Перфекціонізм. Перфекціонізм, прагнення до бездоганності та високі стандарти можуть призвести до самокритики та незадоволення, якщо ці стандарти є нереалістичними [3; 59]. Перфекціонізм зовнішності пов'язаний з бажанням змінити зовнішність. Перфекціонізм, пов'язаний з образом тіла, відіграє роль у виникненні почуття сорому та розладів харчової поведінки.

- Страх негативної оцінки. Страх бути негативно оціненим іншими на основі своєї зовнішності може значно впливати на ставлення ЮД до власного тіла [71]. Цей страх пов'язаний із соціальною тривогою щодо власної зовнішності і може призвести до уникнення ситуацій, де зовнішність може бути оцінена. ЮД більш чутливі до критики їхньої зовнішності, ніж до критики їхніх інтелектуальних здібностей.

- Соціальне порівняння. ЮД часто порівнюють свою зовнішність з однолітками та медійними образами [78]. Порівняння з тими, кого вважають більш привабливими, може призвести до невдоволення власним тілом. Соціальні мережі посилюють можливості для порівнянь, що базуються на зовнішності, часто погіршуючи занепокоєння щодо власного тіла. Порівняння себе з менш привабливими цілями може використовуватися як стратегія підвищення самооцінки.

- Самоприйняття та стійкість. Самоприйняття, позитивне ставлення до свого тіла та психологічна стійкість є важливими захисними факторами проти негативного образу тіла та суспільного тиску [40; 45]. Самоприйняття передбачає позитивне ставлення до свого тіла таким, яким воно є. Позитивне ставлення до свого тіла сприяє доброму самопочуттю незалежно від його зовнішнього вигляду. Психологічна стійкість

допомагає протистояти негативним впливам та долати труднощі, пов'язані з образом тіла. Важливо зосереджуватися на функціональності тіла, а не лише на його зовнішньому вигляді.

Взаємодія впливів. Ставлення ЮД до своєї зовнішності формується в результаті складної взаємодії особистісних рис, психологічних факторів та соціального впливу. Особистісні риси можуть впливати на те, як ЮД інтерпретують та реагують на соціальні сигнали та повідомлення ЗМІ щодо зовнішності. Самооцінка може бути посередником між особистістю та образом тіла, діючи як буфер або фактор, що посилює залежно від її рівня. Соціальні впливи, особливо з боку однолітків та соціальних мереж, можуть посилювати або послаблювати вплив особистісних рис на ставлення до зовнішності. Перфекціонізм та страх негативної оцінки можуть посилювати негативні наслідки соціального порівняння. Експозиція медіа може модерувати зв'язок між задоволеністю тілом та перфекціонізмом. Самоспівчуття може бути посередником впливу тривоги щодо зовнішності на соціальну тривогу.

В розділі 2 представлено дослідження ставлення ЮД до таких аспектів зовнішності, як волосся та зачіска.

Перфекціонізм нерідко асоціюється із надмірною увагою до зачіски як частини образу: наявні дослідження показують, що ЮД з високим рівнем орієнтації на зовнішність (часто властивою перфекціоністам) більше схильні цікавитися модою зачіски та звертати увагу на індивідуальний стиль волосся [59]. Наприклад, південнокорейське дослідження відзначило, що «цікавість до зачіски» у дівчат пояснювалася такими факторами, як орієнтація на зовнішність і чутливість до новизни [67].

Емпірично підтверджено, що часті соціальні порівняння зовнішності сприяють погіршенню самосприйняття. Щодо зачіски, юнаки часто звертаються до стилів друзів або медійних зразків: якісні дані свідчать, що хлопці у молодшому юнацькому віці позитивно сприймають наявність у

всього класу однакового стилю волосся (тобто ідентичні стрижки) [59]. Вони не підкреслювали індивідуальність зачіски, а навпаки відчували приналежність до групи через спільний стиль. Це вказує на роль соціальної конформності: стиль волосся може слугувати маркером «своїх» соціальної групи.

Стосовно зачіски, можна припустити, що страх негативної оцінки змушує ЮД вибирати більш «прийнятні» або безпечні стилі волосся. Наприклад, дослідниці Ліссе А. та Мілан С. показали [69]: серед дівчат незадоволеність зачіскою (часто пов'язана із зовнішніми стигматами) була єдиним фактором, що прогнозував депресивні симптоми, натомість незадоволеність іншими аспектами зовнішності (тіло, обличчя тощо) таких відмінностей не демонструвала. Це говорить про те, що страх осуду через зачіску може мати значні психологічні наслідки.

Даних про вплив особистісних рис на ставлення ЮД до волосся та зачіски в літературі не виявлено. У подальшому дослідженні ми здійснюємо спробу вивчення ролі особистісних і соціально-психологічних факторів на ставлення ЮД до таких аспектів зовнішності, як волосся та зачіски.

Отже, ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці є результатом складної взаємодії особистісних рис, психологічних факторів та соціального впливу. Розуміння цієї взаємодії може допомогти батькам, педагогам та самим ЮД сприяти формуванню позитивного образу тіла та покращенню загального благополуччя.

Висновки до розділу 1

За результатами теоретичного аналізу проблеми ставлення до власної зовнішності в психологічній науці та її особливостей у ранньому юнацькому віці, що представлений у Розділі 1 даної роботи, можемо виснувати:

1. Визначено, що категорія «зовнішність» у психологічному дискурсі є інтегративною, охоплюючи не лише сукупність об'єктивних

фізичних характеристик індивіда, але й суб'єктивні, соціальні та культурні аспекти їх сприйняття. Встановлено, що «ставлення до зовнішності» є емоційно-оцінним компонентом «образу тіла» та відображає суб'єктивну оцінку індивідом власного зовнішнього вигляду. Розкрито зміст суміжних понять, таких як «образ тіла» (багатовимірне суб'єктивне уявлення про власне тіло), «схема тіла» (несвідомий сенсомоторний образ), «втілення» (досвід «життя у тілі»), «фізичне Я» (усвідомлення тіла як частини самосприйняття) та «усвідомлення тіла» (здатність відчувати тілесні сигнали).

2. Проаналізовано провідні психологічні підходи до вивчення зовнішності, зокрема соціокультурний, який акцентує на впливі суспільних норм та медіа, теорію соціального порівняння, що пояснює оцінку зовнішності через зіставлення з іншими, когнітивно-поведінковий підхід, що фокусується на взаємозв'язку думок, почуттів та поведінки, теорію втілення, що досліджує тілесний досвід, психосоціальні та біомедичні підходи, а також моделі стресу та подолання. Показано, що ці підходи не є взаємовиключними і можуть інтегруватися для комплексного розуміння феномену ставлення до зовнішності.

3. Виявлено, що ранній юнацький вік є сенситивним періодом для формування ставлення до власної зовнішності, що зумовлено інтенсивними фізичними змінами пубертату, підвищеною самосвідомістю та зростанням соціального тиску. Встановлено, що ставлення до зовнішності суттєво впливає на самооцінку, психічне здоров'я та соціальні взаємодії юнаків.

4. Систематизовано ключові фактори, що впливають на формування ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці. До них належать: сімейне оточення та батьківське ставлення (зокрема критика ваги та моделювання харчової поведінки), вплив однолітків та соціального середовища (прийняття, знуцання, соціальне порівняння), вплив засобів масової інформації та реклами, що транслують нереалістичні стандарти

краси, вплив соціальних мереж, що посилюють соціальне порівняння, фізіологічні зміни в період статевого дозрівання, гендерні та вікові особливості, культурні та етнічні відмінності у стандартах краси, особистісні риси (зокрема, риси «Великої п'ятірки», перфекціонізм, страх негативної оцінки) та ціннісно-смилова сфера особистості.

5. Визначено тісний взаємозв'язок ставлення до власної зовнішності з іншими аспектами розвитку юнаків. Негативне ставлення асоціюється зі зниженням самооцінки, проблемами психічного здоров'я (депресія, тривожність, розлади харчової поведінки) та труднощами у соціальній адаптації (соціальне уникнення).

6. Обґрунтовано необхідність розробки та впровадження корекційних та профілактичних заходів, спрямованих на формування позитивного ставлення до зовнішності у ранньому юнацькому віці. Ефективні інтервенції мають включати програми підвищення самоприйняття та позитивного образу тіла, розвиток медіаграмотності та критичного мислення, а також активну участь батьків, педагогів та психологів.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує складність та багатофакторність феномену ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці. Розуміння детермінант цього ставлення є запорукою ефективної психологічної допомоги та підтримки молодих людей у формуванні гармонійного самосприйняття.

Виходячи з викладеного, подальше емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення ролі особистісних і соціально-психологічних факторів у ставленні юнаків до окремих аспектів зовнішності, зокрема волосся та зачіски, є актуальним та доцільним.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Програма емпіричного дослідження: мета, завдання, методи, особливості вибірки

Мета дослідження: визначити та проаналізувати особливості ставлення до зовнішності загалом, зокрема до волосся та зачіски, у ранньому юнацькому віці.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Дослідити загальну задоволеність зовнішністю, особливості сприйняття образу тіла та рівень страху негативної оцінки зовнішності серед представників раннього юнацького віку.
2. Виявити ставлення до волосся у ранньому юнацькому віці, включаючи рівень задоволеності, самооцінку та визначення якостей волосся.
3. Проаналізувати когнітивні аспекти ставлення до зачіски у ранньому юнацькому віці, зокрема критеріальні самооцінки зачіски.
4. Дослідити афективні аспекти ставлення до зачіски у ранньому юнацькому віці, зокрема міру задоволеності зачіскою та емоційні реакції, пов'язані з її сприйняттям.
5. Вивчити конативні аспекти ставлення до зачіски у ранньому юнацькому віці, зокрема особистісну важливість/цінність властивостей зачіски, часові витрати на догляд за зачіскою.
6. Дослідити схильність до соціальних порівнянь та перфекціонізму стосовно зачіски та їх зв'язок із задоволеністю зачіскою у ранньому юнацькому віці.

7. Виявити та проаналізувати зв'язки між когнітивними, афективними, конативними аспектами ставлення до зачіски та особистісними рисами «Великої п'ятірки» у ранньому юнацькому віці.

8. Визначити особливості зв'язку між самооцінками волосся, зачіски, зовнішності загалом та особистісними рисами «Великої п'ятірки» у ранньому юнацькому віці.

Для реалізації поставлених завдань використано комплекс методів психологічного дослідження.

Методи якісного дослідження (фокус-групи на підготовчому етапі з метою глибшого розуміння цінності волосся та зачіски для сприйняття власної зовнішності юнаками та дівчатами, критеріїв оцінювання цих елементів зовнішності, зв'язок із психологічним благополуччям, тощо);

Методи опитування, зокрема анкети та опитувальники/шкали:

Шкала оцінки схематичного образу тіла/фігури (Contour Drawing Rating Scale, CDRS), М. Томпсона і Дж. Грея, для оцінки сприйняття власного та ідеалізованого розміру тіла та визначення міри задоволення тілом. Шкала «Страх негативної оцінки зовнішності» (Fear of Negative Appearance Evaluation Scale, FNAES), розроблена Д. Лундгреном та співавторами для оцінки індивідуального рівня занепокоєння щодо можливої негативної оцінки своєї зовнішності іншими людьми (авторська адаптація та апробація) [71].

Анкета «Властивості волосся» (авторська розробка, Додаток А) для отримання інформації про характеристики волоссяного покриву голови респондента.

«Шкала самооцінки волосся» (Bankhead-Johnson hair self-esteem scale) Т. Бенкхед та Т. Джонсон [54] для вимірювання загального ставлення людини до свого волосся, зокрема аспектів задоволеності та цінності (авторська адаптація та апробація).

Опитувальник «Самооцінка власної зачіски» (Додаток В) спрямований на дослідження суб'єктивного оцінювання юнаками та

дівчатами своєї повсякденної зачіски за різними критеріями та визначення важливості критеріїв оцінювання (авторська розробка, апробація).

Міні-шкала «Схильність до соціальних порівнянь стосовно зачіски» (Додаток А, авторська розробка, апробація).

«Шкала перфекціонізму щодо зачіски» (Додаток Е) для вимірювання ступеня прагнення особистості до ідеальності у своїй повсякденній зачісці та відчуття нею негативних наслідків, якщо ця ідеальність не досягається (авторська розробка, апробація).

Надкоротка версія «Великої п'ятірки» особистісних рис (Big Five Inventory-2, BFI-2-XS), розроблена К. Сото та О. Джоном [77], в адаптації Р. Чайки [50], для оцінки п'яти основних доменів особистості, відомих як «Велика п'ятірка»: Екстраверсії, Доброзичливості, Добросовісності, Нейротизму, Відкритості досвіду (Додаток К).

Методи математичної статистики: описова статистика (розрахунок середніх значень, частот), порівняльний аналіз (U-критерій Мана-Вітні та К-критерій Краскела-Уоллеса для визначення значущих відмінностей між порівнювальними групами), кореляційний аналіз (р Спірмена для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними), регресійний аналіз (для визначення предикторів ставлення до зовнішності та її елементів), експлораторний факторний аналіз (для дослідження факторної структури адаптованих опитувальників).

Характеристика вибірки дослідження: всього в дослідженні взяли участь 84 особи, 70 дівчат (83,3%) і 14 (16,7%) юнаків у віці від 14 до 17 років, учнів ліцею №3 Кам'янської міської ради (63,9%) і учнів Державного професійно-технічного навчального закладу «Кам'янський центр підготовки і перепідготовки робітничих кадрів» (36,1%), що навчаються за спеціальністю «Перукарська справа». Розподіл досліджуваних за статтю, віком, типом навчального закладу достатній для вирішення задач описового, порівняльного та кореляційного статистичного аналізу.

Насамкінець дамо більш детальну характеристику методам психологічного вимірювання, позаяк більшість з них є власними розробками або адаптацією і апробацією методик, які раніше не використовувались вітчизняними дослідниками.

Шкала оцінки схематичного образу тіла/фігури (Contour Drawing Rating Scale, CDRS), розроблена М. Томпсоном і Дж. Греєм, є широко використовуваним інструментом для оцінки сприйняття власного розміру тіла та ідеалізованого розміру тіла (Додаток II). Вона базується на наборі схематичних зображень жіночих і чоловічих фігур, які поступово варіюються за розміром від дуже худорлявих до огрядних. CDRS являє собою не опитувальник із текстовими питаннями, а набір контурних малюнків фігур.

Зазвичай пропонується серія з 9 фігур, хоча кількість може варіюватися залежно від адаптації шкали. Фігури розташовані в ряд і пронумеровані, де номер 1 представляє найменшу/найхудішу фігуру, а останній номер (зазвичай 9) - найбільшу/найповнішу. Респонденту пропонується обрати ту фігуру, яка, на його думку, найкраще відображає розмір його власного тіла «зараз». Респонденту також пропонується обрати фігуру, яка, на його думку, представляє його «ідеальний» розмір тіла -той, який він хотів би мати. Основна мета використання CDRS полягає у визначенні розбіжності між сприйнятим та ідеальним розмірами тіла. Ця розбіжність часто використовується як показник незадоволеності власним тілом. Чим більша різниця між обраними фігурами (особливо якщо ідеальна фігура є меншою за сприйняту), тим вищий рівень незадоволеності тілом. CDRS є простим та швидким у застосуванні, не потребує спеціального обладнання чи тривалого інструктажу.

Загалом, «Шкала оцінки схематичного образу тіла/фігури (CDRS)» є надійним та валідним інструментом для швидкої та візуальної оцінки сприйняття власного та ідеального розмірів тіла, а також для вимірювання незадоволеності тілом. Її простота та доведені психометричні властивості

зробили її популярним вибором у дослідженнях тілесного образу, розладів харчової поведінки та інших областях психології та медицини. Дані про використання її в Україні відсутні, тож ми апробуємо цю методику.

Шкала «Страх негативної оцінки зовнішності» (Додаток Ж) - ШСНОЗ (Fear of Negative Appearance Evaluation Scale, FNAES), розроблена Д. Лундгренем та співавторами у 2004 році (Lundgren et al., 2004), є психометричним інструментом, призначеним для оцінки індивідуального рівня занепокоєння щодо можливої негативної оцінки своєї зовнішності іншими людьми.

Оригінальна версія шкали складається з 6 пунктів. Респонденти оцінюють кожен пункт за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 1 відповідає «Це зовсім не так», а 5 - «Це дуже сильно мене характеризує». Загальний бал ШСНОЗ отримується шляхом підсумовування відповідей на всі пункти. Діапазон можливих балів становить від 6 до 30, де вищі бали вказують на вищий рівень страху негативної оцінки зовнішності. Шкала СНОЗ часто використовується в дослідженнях, пов'язаних з розладами харчової поведінки (страх негативної оцінки зовнішності є важливим фактором ризику та підтримання цих розладів), тривожними розладами (особливо соціальною тривожністю та тривогою за зовнішність), проблемами з образом тіла (незадоволеністю тілом, дисморфічним розладом тіла), психологічним благополуччям (впливом сприйняття зовнішньої оцінки на самооцінку та настрій). Шкала «Страх негативної оцінки зовнішності» є надійним та валідним інструментом для оцінки специфічного аспекту соціальної тривожності, пов'язаного з побоюванням негативної оцінки власної зовнішності. Її психометричні властивості підтверджені численними дослідженнями, що робить її цінним інструментом у дослідженнях образу тіла, розладів харчової поведінки, соціальної тривожності та загального психологічного благополуччя. Прикладів застосування у вітчизняних дослідженнях не знайдено. Перекладена і апробована нами шкала продемонструвала високі значення

коефіцієнта Кронбаха альфа (α) = 0,916, за допомогою факторного аналізу було підтверджено однофакторну структуру шкали СНОЗ, що свідчить про те, що всі пункти вимірюють єдиний базовий конструкт - страх негативної оцінки зовнішності.

Перекладена і апробована в нашому дослідженні «Шкала самооцінки волосся Бенкхед-Джонсон» (Додаток Б) є інструментом для вимірювання загального ставлення людини до свого волосся, зокрема аспектів задоволеності, цінності та гордості. Вона складається з 10 тверджень, на які респонденти, відповідають за шкалою згоди від «0» - «повністю не згодна/не згоден» до «3» - «повністю згодна/згоден». Шкала містить як позитивно (прямо сформульовані), так і негативно (зворотно сформульовані) твердження. Це робиться для запобігання упередженості відповідей (тенденції завжди погоджуватися або не погоджуватися). Основні аспекти, які охоплюють твердження шкали:

- Задоволеність: загальне почуття задоволення своїм волоссям (пункти 1, 3).
- Негативне самосприйняття: негативні думки та відчуття щодо свого волосся (пункти 2, 5, 6, 8, 9).
- Компетентність у догляді: відчуття здатності ефективно доглядати за своїм волоссям (пункт 4).
- Цінність волосся: усвідомлення цінності волосся на рівні з іншими аспектами (пункт 7).
- Позитивне ставлення: загальний позитивний настрій щодо свого волосся (пункт 10).

Підсумовуються бали за 10 пунктами. Чим вище сума балів, тим вище самооцінка волосся. Шкала коливається від 0 до 30. Оцінки від 15 до 25 знаходяться в межах норми; бали нижче 15 припускають низьку самооцінку волосся. Одномоментна надійність адаптованої шкали на досліджуваній вибірці (коефіцієнт Кронбаха альфа = 0,825) відповідає надійності оригінальної шкали.

Авторська анкета «Властивості волосся» (Додаток А) спрямована на збір інформації про різноманітні характеристики волоссяного покриву голови респондента. Вона охоплює як природні властивості волосся, так і характеристики, що є результатом догляду або зовнішнього впливу. Основні аспекти волосся, які досліджуються в анкеті:

- структурні властивості - товщина, природна форма, штучна форма, пористість, густота;
- фізіологічні властивості - сухість/жирність, стан здоров'я, симптоми нездоров'я;
- морфологічні властивості - довжина, природний колір, штучний колір;
- тактильні властивості - м'якість/жорсткість;
- наявність пошкоджень - механічні, хімічні, термічні.

Респонденти оцінюють властивості власного волосся в номінальній шкалі, обираючи одну або кілька запропонованих відповідей, в тому числі «важко відповісти».

Додаткові аспекти волосся представлені запитаннями про механічні властивості (еластичність, пружність волосся), структурні властивості (ступінь пошкодження кутикули), фізичні властивості (взаємодія з навколишнім середовищем, реакція на вологість, гігроскопічність), «поведінкові» властивості (схильність до утворення вузлів, сплутування), стан шкіри голови (вплив на ріст та здоров'я волосся), наявність лупи або інших проблем зі шкірою голови, тактильні та візуальні характеристики поверхні волосини (шовковистість, гладкість). Більшість цих запитань розраховані на «просунутого» респондента, наприклад для перукарів, або тих, хто навчається перукарській справі. У дослідженні аналізуються дані отримані за основними запитаннями анкети.

Розроблений нами і апробований опитувальник «Самооцінка власної зачіски» (Додаток В) спрямований на дослідження суб'єктивного сприйняття юнаками та дівчатами своєї повсякденної зачіски за різними

критеріями. Він охоплює широкий спектр характеристик, які можуть впливати на задоволеність зачіскою, соціальну взаємодію та самовідчуття.

Основні аспекти, які досліджуються в опитувальнику:

Актуальність та стиль, модність: оцінка зачіски з точки зору її сучасності/застарілості.

Елегантність та простота: визначення, наскільки зачіска сприймається як вишукана або звичайна.

Відповідність зовнішності: оцінка того, наскільки зачіска пасує респонденту.

Практичність та зручність: визначення рівня вимогливості у догляді та зручності носіння зачіски.

Вартість/ціна: суб'єктивна оцінка зачіски з точки зору її «дорожнечі».

Охайність: сприйняття зачіски як акуратної або недбалої.

Привабливість: загальна оцінка зачіски як гарної та привабливої.

Гендерна ідентифікація (стереотипна): оцінка зачіски з точки зору її відповідності стереотипним уявленням про чоловічі та жіночі зачіски.

Вікова відповідність: сприйняття зачіски як характерної для представників свого віку.

Соціальне схвалення: оцінка відповідності зачіски смакам та уявленням друзів, оточуючих.

Вплив на сприйняття віку: оцінка того, чи робить зачіска молодшою або старшою.

Розкриття особистості: визначення, чи допомагає зачіска виражати справжню сутність людини.

Значимість для самопрезентації: оцінка важливості зачіски як елемента власного образу.

Батьківське схвалення/критика: сприйняття реакції батьків на зачіску.

Психокорегувальний вплив: оцінка здатності зачіски визначати настроїв та/або упевненість в собі.

Відповідність ідеалу: оцінка того, наскільки зачіска близька до особистого уявлення про ідеальну.

Стильова ідентифікація: спроба віднести зачіску до певного стилю.

Загальна задоволеність: інтегральна оцінка респондентом своєї повсякденної зачіски.

Питання 1-7, 9, 12, 16 спрямовані на оцінку зачіски за шкалою протилежних якостей (старомодна - модна, звичайна - елегантна, не личить - личить, тощо). Питання 10, 14, 15 досліджують, як зачіску сприймають інші люди (друзі, батьки) та її роль у самопрезентації. Питання 8, 11 досліджують відповідність зачіски гендерним та віковим стереотипам. Питання 13 досліджує, чи впливає зачіска на сприйняття власного віку, а питання 12 - наскільки вона відображає внутрішню сутність респондента. Питання 17 пропонує обрати стиль зачіски з переліку або зазначити, що це важко зробити. Питання 18 є інтегральною оцінкою задоволеності зачіскою.

Опитувальник має 2 частини, одну для самооцінки зачіски за властивостями-критеріями, другу - для визначення міри особистісної значущості, важливості критеріїв оцінки зачіски. Респонденти оцінюють властивості власної зачіски за 7-бальною порядковою шкалою Лайкерта, а важливість властивостей за 5-бальною (від «1» - «зовсім не важливо», до «5» - «дуже важливо»).

Обидві частини опитувальники мають достатньо високу внутрішню узгодженість, консистентність. Значення коефіцієнта Кронбаха альфа (α) для першої частини -0,824, для другої частини -0,922.

Міні-шкала «Схильність до соціальних порівнянь стосовно зачіски» (Додаток Д) розроблена нами по аналогії до анкети Л. Парк стосовно чутливості до відхилення іншими людьми через зовнішність. Шкала складається з трьох прямих запитань, спрямованих на вимірювання

частоти, з якою людина: помічає факт порівняння привабливості своєї зачіски із зачісками інших, порівнює свою зачіску за красою/привабливістю із зачісками інших, відчуває негативні емоції внаслідок порівняння своєї зачіски із зачісками інших. Для відповідей використана п'ятибальна шкала Лайкерта (від «ніколи або дуже рідко» до «дуже часто»). Сильною стороною шкали є лаконічність і простота, що полегшує її заповнення та зменшує втому респондентів. У шкали достатня внутрішня узгодженість, значення коефіцієнта Кронбаха альфа (α) = 0,748, що свідчить про відповідність усіх пунктів єдиному конструкту - схильності до соціальних порівнянь стосовно зачіски.

Розроблена нами і апробована «Шкала перфекціонізму щодо зачіски» (Додаток Е) є інструментом для вимірювання ступеня прагнення особистості до ідеальності у своїй повсякденній зачісці та відчуття нею негативних наслідків, якщо ця ідеальність не досягається. Шкала складається з 7 тверджень, на які респонденти відповідають за 4-бальною шкалою (від «0» - «повністю не згодна/не згоден» до «3» - «повністю згодна/згоден»). Усі твердження сформульовані прямо, відображаючи різні аспекти перфекціонізму щодо зачіски. Твердження шкали охоплюють основні аспекти перфекціонізму щодо зачіски.

Неспокій та дискомфорт через недосконалість: емоційна реакція на неідеальну зачіску (пункт 1).

Надмірні часові витрати: інвестиції значного часу в досягнення ідеального вигляду зачіски (пункт 2).

Високі стандарти: наявність завищених вимог до власної зачіски (пункт 3).

Соціальне порівняння та зацикленість: порівняння з іншими в соціальних мережах та надмірна увага до їхніх зачісок (пункт 4).

Вплив соціальних порівнянь на настрій: погіршення настрою при спостереженні «ідеальних» зачісок в інших людей (пункт 5).

Самокритика за недотримання стандартів: критичне ставлення до себе при відхиленні від запланованого ідеального стану зачіски (пункт 6).

Переживання та самозвинувачення через недосконалість: тривалі негативні емоції та самозвинувачення у разі нездатності підтримувати зачіску у відмінному стані (пункт 7).

У шкали досить висока внутрішня узгодженість, значення коефіцієнта Кронбаха альфа (α) = 0,820.

За результатами дослідження було прийнято рішення додати до існуючих ще три пункти, які охоплюють теми нав'язливої поведінки (п. 8), соціально приписаного перфекціонізму (п. 9) та перфекціонізму, орієнтованого на інших (п. 10).

Надкоротка версія «великої п'ятірки» особистісних рис Big Five Inventory-2 (BFI-2-XS), розроблена Крістофером Сото та Олівером Джоном у 2017 році, та адаптована для українських реалій Р.Чайкою, є надзвичайно стислим інструментом для оцінки п'яти основних доменів особистості, відомих як «Велика п'ятірка». Ця версія є похідною від більш розширеної версії BFI-2 і призначена для ситуацій, де час для опитування вкрай обмежений, але все ж потрібна базова оцінка особистісних рис. BFI-2-XS оцінює п'ять основних доменів особистості з моделі «Великої п'ятірки».

Екстраверсія (Extraversion): тенденція бути енергійним, товаришким, напористим і шукати стимуляції.

Доброзичливість (Agreeableness): тенденція бути співчутливим, доброзичливим, довірливим, поступливим і орієнтованим на інших.

Добросовісність (Conscientiousness): тенденція бути організованим, відповідальним, дисциплінованим, цілеспрямованим і орієнтованим на досягнення.

Нейротизм (Neuroticism): тенденція відчувати негативні емоції, такі як тривога, гнів, смуток і дратівливість, а також бути емоційно нестабільним.

Відкритість досвіду (Openness to Experience): тенденція бути допитливим, творчим, інтелектуально розвиненим, мати широкі інтереси та цінувати мистецтво й нові ідеї.

BFI-2-XS містить лише по 3 показникових пункти для кожного з п'яти доменів особистості. Респонденти оцінюють кожен пункт за 5-бальною шкалою Лайкерта, де «1» відповідає «Зовсім не згоден», а «5» - «Повністю згоден». Українська версія методики має достатні показники надійності та валідності та застосовується в наукових дослідженнях.

2.2 Ставлення до зовнішності: задоволеність, невідповідність реального та ідеального образу тіла, страх негативної оцінки зовнішності

Таблиця 2.1

Задоволеність власною зовнішністю загалом (% досліджуваних)

Наскільки ви задоволені або не задоволені власною зовнішністю?						
зовсім не задоволена	не задоволена	скоріше не задоволена	скоріше задоволена	задоволена	дуже задоволена	важко сказати
1,7	3,4	16,9	33,9	22,0	16,9	5,1

Кожний п'ятий досліджуваний (21%) більшою або меншою мірою не задоволений власною зовнішністю, решта (73,9%), окрім 5,1%, що не визначились, задоволені (табл. 2.1). Звертає на себе увагу те, що для кожного другого респондента (50,8%) відповідь на це питання сформульована в термінах непевності і слабкої міри - вони «скоріше» задоволені або не задоволені зовнішністю. Розподіл відповідей на питання про зовнішність не залежить від віку і типу освітнього закладу, але залежать від статі. Серед юнаків, порівняно з дівчатами, значимо менше (за критерієм Пірсона $\chi^2 = 18,7$; $p \leq 0,01$) тих, хто більшою або меншою мірою

задоволений власною зовнішністю (54% проти 78%). Якщо перейдемо від номінальної шкали вимірювання до порядкової, то отримаємо аналогічну картину (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Задоволеність власною зовнішністю загалом

	Задоволеність власною зовнішністю загалом, М	Статистика Мана-Вітні		
		U	Z	P
Дівчата	4,4	171,0	-2,413	0,016
Юнаки	2,8			
14-15 років	4,2	369,0	-0,944	0,345
16-17 років	4,0			
ЦППРК	4,6	148,5	-0,739	0,460
Ліцей 3	4,0			

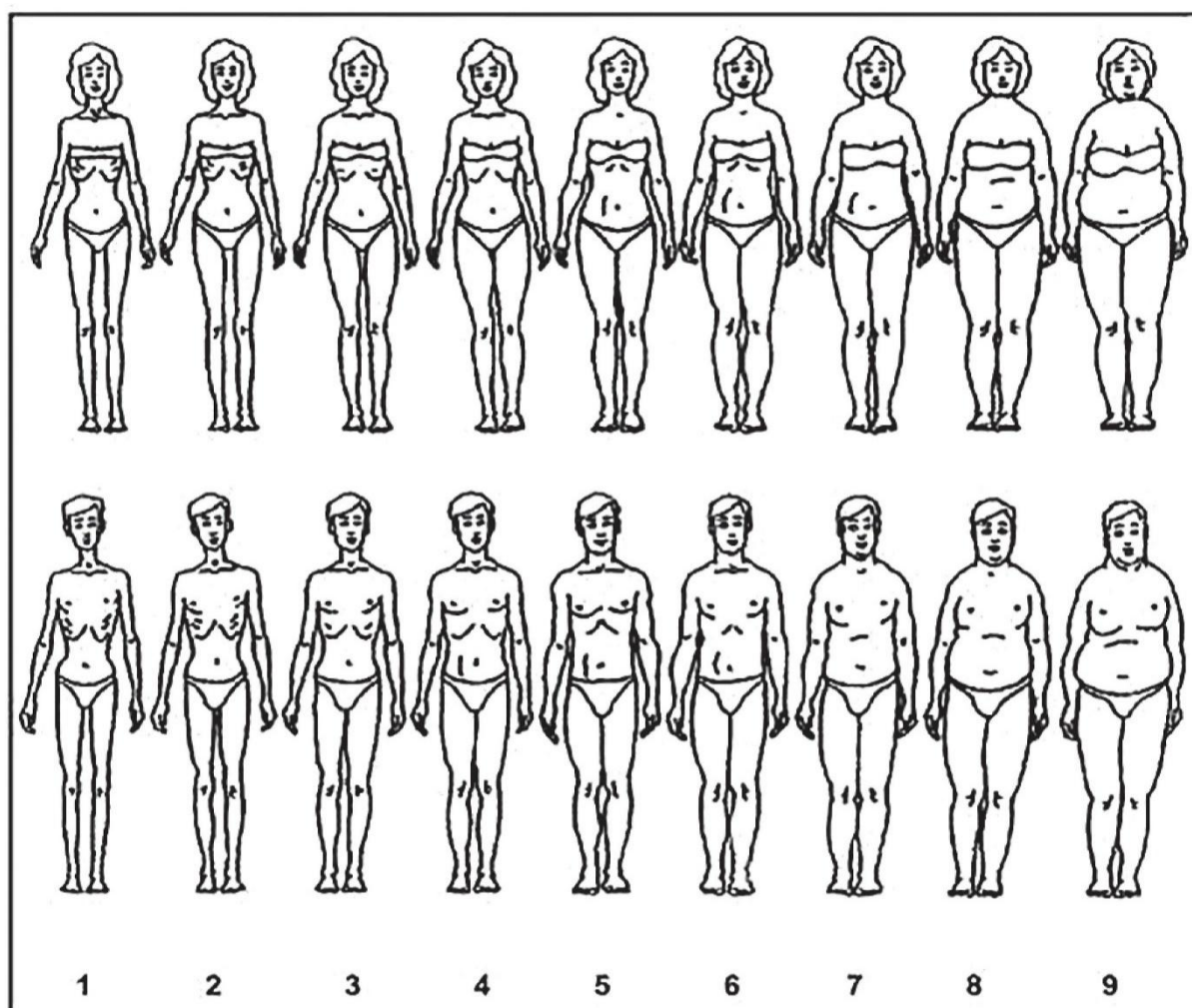


Рис. 2.1. Стимульний матеріал «Шкали оцінки схематичного образу тіла/фігури» М. Томпсона і Дж. Грея

Таблиця 2.3

Самокваліфікація реальної та ідеальної фігури, дівчата
(% досліджуваних)

	Тип фігури (рис.)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Реальна фігура	2,9	15,9	30,4	10,1	21,7	8,7	5,8	1,4	2,9
Ідеальна фігура	2,9	20,3	31,9	21,7	17,4	2,9	2,9	0	0

Дані розподілів самокваліфікації реальної та ідеальних фігур (табл. 2.3) свідчать, що 87% дівчат визначили свої реальні фігури в межах фігур № 2 -№6, а 91% дівчат означили свої бажані ідеальні фігури в межах фігур № 2 -№5. Найбільш поширеними реальним фігурами є фігури № 3 (30,4% досліджуваних), № 5 (21,4%) і №2 (15,7%), а найбільш бажаною фігурою є №3 (32%). Встановлено сильне статистично значиме відхилення між «фігурною» реальністю та ідеалом (критерій Пірсона $\chi^2 = 97,6$; $p \leq 0,001$).

Таблиця 2.4

Настанови на зміну реальної фігури в напрямку ідеальної,
дівчата (% досліджуваних)

Реальна фігура №	Настанови на зміну реальної фігури в напрямку ідеальної		
	не змінювати	схуднути	набрати вагу
1	0	0	100,0
2	54,5	18,2	27,3
3	47,6	23,8	28,6
4	14,3	85,7	0
5	46,7	46,7	6,7
6	16,7	83,3	0
7	0	100,0	0

8	0	100,0	0
9	0	100,0	0
Загалом	36,2	46,4	17,4

Звертає на себе увагу той факт (табл. 2.4), що лише 36,2% дівчат мають бажану фігуру, яку б вони не хотіли змінити, решта, обираючи ідеальну фігуру, воліє змін у напрямку схуднення, зменшення ваги (46,4%) або в напрямку збільшення ваги (17,4%).

Стосовно розподілів самокваліфікації реальної та ідеальних фігур (табл. 2.5) юнаками зауважимо, що їх аналіз проводиться із ілюстративною метою, для позначення основних тенденцій, оскільки вибірка юнаків недостатньо репрезентативна.

Дані, отримані за методикою «Шкала оцінки схематичного образу тіла/фігури» щодо юнаків свідчать, що 84,6% з них визначили свої реальні фігури в межах фігур № 4 - №7, і всі вони (100%) вказали на свої бажані ідеальні фігури в межах фігур № 4 - №6.

Найбільш поширеною реальною фігурою є фігура № 5 (30,8% досліджуваних), а найбільш бажаними фігурами є №5 (53,8%) і №6 (38,5%). Для юнаків не характерне значиме відхилення між реальною та бажаною фігурою (критерій Пірсона $\chi^2 = 8,9$; $p \geq 0,1$).

Таблиця 2.5

Самокваліфікація реальної та ідеальної фігури, юнаки (% досліджуваних)

	Тип фігури (рис.)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Реальна фігура	0	0	7,7	15,4	30,8	23,1	15,4	0	7,7
Бажана ідеальна фігура	0	0	0	7,7	53,8	38,5	0	0	0

Разом з тим (див. табл. 2.6), лише 38,5% юнаків мають бажану фігуру, яку б вони не хотіли змінити, решта, обираючи ідеальну фігуру,

бажає змін у напрямку збільшення м'язової маси (30,8%) або в напрямку її зменшення (30,8%).

Таблиця 2.6

Настанови на зміну реальної фігури в напрямку ідеальної,
юнаки (% досліджуваних)

Реальна фігура №	Настанови на зміну реальної фігури в напрямку ідеальної		
	не змінювати	схуднути	набрати вагу
3	0	0	100
4	50	0	50
5	50	0	50
6	66,7	33,3	0
7	0	100	0
9	0	100	0
Загалом	38,5	30,8	30,8

В таблиці 2.6 поміщено дані отримані за допомогою показника Δ (дельта), який ми назвали «модуль індексу відхилення», він є мірою незадоволеності власною фігурою.

Цей показник відбиває те, наскільки великим/малим є відхилення реальної фігури від ідеальної, без врахування напрямку відхилення. Чим більше Δ , тим більше незадоволення власною фігурою. $\Delta = |N_{\text{реалфігура}} - N_{\text{ідеалфігура}}|$ емпіричний мінімум показника - 0, максимум - 4, середнє - 1,04, стандартне відхилення - 0,98.

Стосовно всієї вибірки (а в ній, нагадаємо, 36,6% мають реальну фігуру, що співпадає з бажаною), в середньому, реальні фігури досліджуваних знаходяться досить близько до «ідеальних», на відстані одного кроку (номеру) «Шкали оцінки схематичного образу тіла/фігури». Для тих, хто обирає бажаною фігурою ту, якої він не має, середньоарифметична $\Delta=1,63$.

Таблиця 2.7

Незадоволеність власною фігурою

	Незадоволеність власною фігурою Δ , (М)	Статистика Мана-Вітні		
		U	Z	p
Дівчата	1,1	419,0	-0,394	0,694
Юнаки	1,0			
14-15 років	0,8	565,0	-2,480	0,013
16-17 років	1,3			
ЦППРК	1,1	697,5	-0,695	0,487
Ліцей 3	0,9			

Стать та тип навчального закладу не пов'язані із модулем індексу відхилення, а вік статистично значимо дотичний до нього (табл. 2.7): старші, порівняно з молодшими досліджуваними більшою мірою незадоволені своєю фігурою ($p \leq 0,05$).

Розподіли відповідей (%) на пункти шкали «Страх негативної оцінки зовнішності» загалом не залежать від статі, віку та типу закладу освіти досліджуваних. Встановлена лише тенденція до статистично значущих вікових відмінностей (Пірсона $\chi^2=9,2$; $p \leq 0,1$) стосовно страху, що інші люди помітять фізичні вади - старші досліджувані (16 -17 років), порівняно з молодшими (14-15 років), про це турбуються сильніше. Загальний бал методики не пов'язаний із статтю, віком та місцем навчання досліджуваних.

В таблицях 2.9 - 2.10 відображено відмінності показника страху негативної оцінки зовнішності в залежності від задоволеності власною зовнішністю та настанова на зміну фігури.

Серед тих, хто незадоволений власною зовнішністю, порівняно із тими, хто задоволений, медіанний показник страху негативної оцінки

зовнішності статистично значимо вищий ($p \leq 0,01$). Незадоволені власною зовнішністю більшою мірою переживають, якщо знають, що хтось оцінює їх зовнішній вигляд, турбуються, що інші люди думають про їх зовнішність, хвилюються, що люди побачать недоліки у зовнішності або помітять фізичні вади.

Таблиця 2.9

Страх негативної оцінки зовнішності та задоволеність власною зовнішністю

	Задоволеність власною зовнішністю			К-критерій		
	Не задоволені	Задоволені	Важко сказати	χ^2	df	p
Страх негативної оцінки зовнішності, Ме	16,0	11,0	6,0	10,16	2	0,006

Серед тих, хто має будь-який вектор настанови на зміну фігури, порівняно із тими, хто не змінив би свою фігуру, медіанні показники страху негативної оцінки зовнішності статистично значимо вищі ($p \leq 0,05$).

Ті, хто хоче змінити фігуру сильніше переконані, що думка інших людей про їх зовнішність надто важлива для них і частіше переживають, якщо знають, що хтось оцінює їх зовнішній вигляд.

Таблиця 2.10

Страх негативної оцінки зовнішності та настанова на зміну фігури

	Настанова на зміну фігури			К-критерій		
	Не змінювати	Схуднути	Набрати вагу	χ^2	df	p
Страх негативної оцінки зовнішності, Ме	8,5	12,5	11,5	6,14	2	0,046

Розглянемо, чи пов'язані між собою такі показники як задоволеність власною зовнішністю, страх негативної оцінки зовнішності,

самокваліфікація (№) реальної й ідеальної фігур та «модуль індексу відхилення», що є мірою задоволеності/незадоволеності власною фігурою.

Таблиця 2.11

Взаємозв'язки досліджуваних аспектів ставлення до зовнішності, ρ
Спірмена

	Задоволеність зовнішністю	Страх негативної оцінки зовнішності	Модуль індексу відхилення	Реальна фігура, №	Ідеальна фігура, №
Задоволеність зовнішністю	1,000	-0,525**	-0,449**	-0,223	-0,171
Страх негативної оцінки зовнішності		1,000	0,324**	0,086	0,019
Модуль індексу відхилення			1,000	0,454**	0,200
Реальна фігура, №				1,000	0,684**
Ідеальна фігура, №					1,000

** Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння).

На основі результатів кореляційного аналізу Спірмена (табл. 2.11) було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками ставлення до зовнішності, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми тілесного сприйняття у молодих жінок.

Перш за все, встановлено сильний негативний зв'язок між задоволеністю зовнішністю та страхом негативної оцінки зовнішності ($\rho = -0,525$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що високий рівень тривоги щодо можливого осуду з боку інших прямо пов'язаний із низькою самооцінкою зовнішнього вигляду. Аналогічно, негативна кореляція між задоволеністю зовнішністю та модулем індексу відхилення ($\rho = -0,449$, $p < 0,01$) підтверджує, що чим більший розрив між реальною та ідеальною фігурою

(як суб'єктивне сприйняття власного тіла), тим нижчий рівень прийняття власної зовнішності.

Страх негативної оцінки зовнішності також позитивно корелює з модулем індексу відхилення ($\rho = 0,324$, $p < 0,01$), що вказує на те, що невдоволення тілом (розрив між бажаним і дійсним образом) є одним із факторів соціальної тривожності у сфері зовнішності. Водночас не було виявлено значущих зв'язків цього страху з реальним або ідеальним номером фігури, що може свідчити про переважання когнітивних (оцінних) та емоційних факторів над об'єктивними параметрами тіла.

Суттєвий позитивний зв'язок між реальним і ідеальним номером фігури ($\rho = 0,684$, $p < 0,01$) вказує на тенденцію до часткового прийняття: особи з більшими формами зазвичай не мають надмірно занижених ідеалів, однак ідеальна фігура у їхньому сприйнятті все ж залишається «меншою», ніж реальна. Такий результат свідчить про певний компроміс між соціальними стандартами привабливості та тілесним реалізмом.

Загалом, аналіз демонструє, що розрив між реальною та ідеальною фігурою є ключовим чинником психологічного благополуччя, оскільки він опосередковує як задоволеність тілом, так і соціально-мотиваційні переживання щодо зовнішності.

2.3 Ставлення до волосся: задоволеність, самооцінка та зв'язок із якостями волосся

Таблиця 2.12
Задоволеність власним волоссям (% досліджуваних)

	В цілому, я задоволена/-ний своїм волоссям				Критерій Пірсона		
	повністю не згодна	не згодна	згодна	повністю згодна	χ^2	df	p
Дівчата	5,7	32,9	27,1	34,3	6,38	3	0,094
Юнаки	7,1	0	42,9	50,0			
14-15 років	0	36,1	27,8	36,1	4,71	3	0,194

16-17 років	12,1	30,3	27,3	30,3			
ЦППРК	13,3	36,7	26,7	23,3	7,59	3	0,055
Ліцей 3	0	28,2	28,2	43,6			
Загалом	6,0	27,4	29,8	36,9			

В цілому (табл. 2.12), задоволені своїм волоссям 66,7% досліджуваних, не задоволені -33,3%. Серед юнаків статистично значимо (за критерієм Пірсона хі-квадрат) більше задоволених, порівняно з дівчатами, як і серед тих, хто навчається в ліцеї, порівняно із ученицями ЦППРК. Вік досліджуваних значимо не пов'язаний із відмінностями в задоволеності волоссям.

Таблиця 2.13

Самооцінка волосся /hair self-esteem, M

	Самооцінка волосся (0-30)	Статистика Мана-Вітні		
		U	Z	p
Дівчата	20,9	481,0	-0,108	0,914
Юнаки	21,0			
14-15 років	21,5	530,5	-,0765	0,444
16-17 років	20,0			
ЦППРК	18,6	377,5	-2,519	0,012
Ліцей 3	22,2			
Загалом	20,9			

Дані щодо вибірки в цілому, отримані за «Шкалою самооцінки волосся Бенкхед-Джонсон» свідчать (табл. 2.13), що загальний середньоарифметичний показник самооцінки волосся досліджуваних на нормальному (середньому) рівні - 20,9 балів (інтервал можливих балів від 0 до 30). Ті, хто навчається в ліцеї, порівняно з тими, хто здобуває середню освіту і професійний фах майстра перукарської справи, мають більш високу самооцінку волосся (критерій U Мана-Вітні , $p \leq 0,05$).

Якщо скористаємося поділом самооцінок волосся на рівні -високий (25-30 балів), середній (15-25) і низький (0-14) за «Шкалою самооцінки

волосся Бенкхед-Джонсон», то отримаємо наступний результат щодо всієї вибірки: низьку самооцінку мають 15,5% досліджуваних, середню - 61,5%, високу - 21,4%.

Цей розподіл самооцінок (табл. 2.14) не чутливий до статевих і вікових характеристик, але сприйнятливий до типу навчального закладу досліджуваних - серед учениць ліцею, порівняно із ЦППРК, більше тих, хто має високу самооцінку волосся і менше тих, хто має низьку (критерій Пірсона хі-квадрат, $p \leq 0,01$).

Таблиця 2.14

Розподіл самооцінок волосся /hair self-esteem за рівнями, %

	Самооцінка волосся / hair self-esteem			Критерій Пірсона		
	Низька (%)	Середня (%)	Висока (%)	χ^2	df	p
Дівчата	18,6	60,0	21,4	3,23	2	0,198
Юнаки	0	78,6	21,4			
14-15 років	13,9	66,7	19,4	1,42	2	0,491
16-17 років	24,2	54,5	21,2			
ЦППРК	33,3	56,7	10	9,35	2	0,009
Ліцей 3	7,7	61,5	30,8			
Загалом	15,5	63,1	21,4			

Розглянемо розповсюдженість (%) тих чи інших якостей волосся та їх зв'язок із самооцінкою волосся.

Таблиця 2.15

М'якість волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	М'яке	Жорстке	Щось середнє	Важко сказати
Частота якості, %	41,7	7,1	41,7	9,5
Самооцінка волосся, Ме	22	20,5	22	15,5

М'яке і середнє між м'яким і жорстким волоссям - у вибірці найбільш розповсюджені (по 41,7% досліджуваних), м'якість / жорсткість волосся не пов'язана статистично значимо з його узагальненою самооцінкою (табл. 2.15).

Таблиця 2.16

Сухе і жирне волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Сухе	Нормальне	Жирне	Комбіноване	Важко сказати
Частота якості, %	4,8	41,7	11,9	35,7	6,0
Самооцінка волосся, Ме	12	23	20	21	19

Нормальне, не сухе і не жирне волосся (41,7% досліджуваних), а також комбіноване (35,7%) найбільш розповсюджені у вибірці (табл. 2.16). Найнижче оцінюють своє волосся ті, в кого воно сухе, найвище ті, у кого воно нормальне (критерій Краскела-Уоллеса, $\chi^2=12,8$; $p \leq 0,01$).

Таблиця 2.17

Товщина волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Тонке	Товсте	Щось середнє	Важко сказати
Частота якості, %	16,7	23,8	56,0	3,6
Самооцінка волосся, Ме	20	23	22	17

У вибірці найбільш розповсюджене (у 56 % досліджуваних) середнє між товстим та тонким волоссям, крайні варіанти - статистично однаково поширені. Товщина волосся значимо не пов'язана з його узагальненою самооцінкою (табл. 2.17).

Таблиця 2.18

Густота волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Густе	Рідке	Нормальне	Важко сказати
Частота якості, %	36,9	11,9	50,0	1,2

Самооцінка волосся, Ме	23	15,5	22	15
------------------------	----	------	----	----

Найпоширеніший варіант густоти волосся (табл. 2.18) - «нормальне» (50%), найменш поширене - рідке (11,9%) Нижче оцінюють своє волосся ті, в кого воно рідке, а вище ті, у кого воно нормальне або густе (критерій Краскела-Уоллеса, $\chi^2=4,4$; $p \leq 0,1$).

Таблиця 2.19

Довжина волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Ультра коротке	Дуже коротке	Коротке	Середнє	Довге	Дуже довге	Важко сказати
Частота якості, %	3,6	8,3	4,8	21,4	44,0	16,7	1,2
Самооцінка волосся, Ме	27	21	18	19	23	22	15

Зважаючи на переважну кількість дівчат у вибірці, не дивно, що найбільш розповсюдженим є довге (у 44 % досліджуваних), середнє за довжиною (21,4%) і дуже довге волосся (16,7%).

Довжина волосся значимо не пов'язана з його узагальненою самооцінкою (табл. 2.19).

Таблиця 2.20

Натуральна форма волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Пряме	Хвилясте	Кучеряве	Дуже кучеряве	Важко сказати
Частота якості, %	46,4	36,9	8,3	2,4	6,0
Самооцінка волосся, Ме	23	21	16	13	22

Пряме (46,4% досліджуваних) і хвилясте (36,9%) волосся найбільш розповсюджені у вибірці (табл. 2.20), лише кожен десятий досліджуваний має, в більшій чи меншій мірі, кучеряве волосся (10,7%).

Найнижче оцінюють своє волосся саме природньо кучеряві, а найвище ті, хто має пряме волосся (критерій Краскела-Уоллеса, $\chi^2=11,3$; $p \leq 0,01$).

Таблиця 2.21
Штучна форма волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Пряме	Хвилясте	Кучеряве	Важко сказати
Частота якості, %	44,0	21,4	14,3	20,2
Самооцінка волосся, Ме	24	21,5	22,5	21

Яку б штучну форму волосся не обирали досліджувані, вони в рівній мірі цінують свій вибір, штучна форма волосся статистично значимо не пов'язана з його узагальненою самооцінкою (табл. 2.21).

Таблиця 2.22
Натуральний колір волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Коричневе та відтінки	Русяве та відтінки	Руде	Важко сказати
Частота якості, %	54,8	38,1	4,9	2,4
Самооцінка волосся, Ме	21,5	22,0	25	15,5

Різні природні відтінки коричневого і русявого волосся притаманні 93,6% досліджуваних і, разом із рудим кольором (4,9%), статистично однаково оцінюються ними (Таблиця 2.22). Який би штучний колір волосся не обирали юнаки і дівчата, вони в рівній мірі цінують свій вибір, штучність кольору волосся значимо не пов'язана з його узагальненою самооцінкою (Таблиця 2.23).

Таблиця 2.23

Штучний колір волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Чорне	Коричнєве та відтінки	Руське та відтінки	Руде	Різнобарвне
Частота якості, %	15,2	32,6	28,2	10,9	13,0
Самооцінка волосся, Ме	22	22	21	22	22

Таблиця 2.24

Стан здоров'я волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Виснажене або хворе	Здорове	Щось середнє	Важко сказати
Частота якості, %	7,1	45,2	39,3	8,3
Самооцінка волосся, Ме	11,5	24	19	25

Визначили своє волосся здоровим майже половина досліджуваних (45,2%), виснаженим або хворим - 7,1%, решта вважають волосся чимось середнім між виснаженим/хворим і здоровим (табл. 2.24). Найнижче оцінюють своє волосся ті, в кого воно виснажене або хворе, а найвище ті, в кого воно здорове (критерій Краскела-Уоллеса, $\chi^2=25,8$; $p \leq 0,001$).

Таблиця 2.25

Симптоми нездоров'я волосся: розповсюдженість і самооцінка

Якості волосся	Слабке, ламке	Посічені кінці	Сухе	Тьмяне, без блиску	Неслухняне	Без об'єму і пружності	Без ознак нездоров'я	Важко сказати
Частота якості, %	20,2	52,4	17,9	9,5	23,8	26,2	18,0	20,2
Самооцінка волосся, Ме	16	22	19	16	18	19	25	22

Більшість досліджуваних (79,8%) визнають (табл. 2.25), що мають певні симптоми нездоров'я волосся, найбільш поширеними з яких є

«посіченість кінців» (52,4%), «відсутність об'єму і пружності» (26,2%), «неслухняність» (23,8%), «слабкість, ламкість» (20,2%).

Найвище оцінюють своє волосся ті, в кого воно без симптомів нездоров'я, а найнижче ті, в кого воно слабке, ламке, тьмяне, без блиску (критерій Краскела-Уоллеса, $\chi^2=10,5$; $p \leq 0,01$).

Таблиця 2.26

Наявність пошкоджень волосся: розповсюдженість і самооцінка

Пошкодження	Механічні	Хімічні	Термічні	Відсутні	Важко сказати
Частота %	3,6	20,2	13,1	53,6	9,5
Самооцінка волосся, Ме	17	16	17	24	21,5

Майже половина досліджуваних (53,6%) вказали, що їх волосся не має пошкоджень, решта засвідчила наявність хімічних (20,2%), термічних (13,1%), механічних (3,6%) пошкоджень (табл. 2.26). Ті, хто мають пошкодження, незалежно від його характеру, однаково низько оцінюють своє волосся, на відміну від тих, у кого таких пошкоджень немає. Відсутність пошкоджень обумовлює високу самооцінку волосся (критерій Краскела-Уоллеса, $\chi^2=16,2$; $p \leq 0,001$).

Узагальнимо отримані дані щодо впливу якостей волосся на самооцінку волосся. Будемо говорити не просто про зв'язок між ними, а саме про вплив, бо критерій Краскела-Уоллеса є непараметричним аналогом дисперсійного аналізу. Високу самооцінку волосся обумовлюють такі його якості як: здорове, або без симптомів нездоров'я, без механічних, хімічних, термічних пошкоджень, пряме, нормальне за густотою, сухістю і жирністю. Інші якості - м'якість, гладкість, товщина, довжина, штучна форма, натуральний або штучний колір не впливають на величину самооцінки волосся.

Деякі якості волосся (Таблиця 2.27) статистично значимо пов'язані (за критерієм Пірсона) із загальною задоволеністю зовнішністю. Суттєво

ймовірніше, що досліджувані будуть задоволені власною зовнішністю, якщо у них не кучеряве природне волосся, бажано пряме, довге або дуже довге, здорове і без механічних, хімічних і термічних пошкоджень. Інші якості волосся значимо не пов'язані із загальною задоволеністю зовнішністю.

Таблиця 2.27

Якості волосся і задоволеність зовнішністю

Якості волосся	Задоволеність зовнішністю		Критерій Пірсона		
	Не задоволені %	Задоволені %	χ^2	df	p
Пряме	15,4	84,6	7,82	2	0,050
Хвилясте	22,2	77,8			
Кучеряве	100,0	0			
Коротке	100,0	0	8,22	3	0,041
Середнє	41,7	58,3			
Довге	13,0	87,0			
Дуже довге	10,0	90,0			
Виснажене, хворе	66,7	33,3	6,75	3	0,082
Здорове	8,7	91,3			
Щось середнє	31,3	68,8			
Пошкоджене	37,5	62,5	2,89	1	0,089
Без пошкоджень	14,8	85,2			
Вибірка загалом	21	74			

Таблиця 2.28

Зв'язок задоволеності волоссям і задоволеності зовнішністю

В цілому, я задоволена/-ний своїм волоссям	Задоволеність зовнішністю		Критерій Пірсона		
	Не задоволені %	Задоволені %	χ^2	df	p
Повністю не згодна	100,0	0	11,8	3	0,006

Не згодна	50,0	50,0			
Згодна	10,5	89,5			
Повністю згодна	13,6	86,4			

Серед тих, хто задоволений своїм волоссям, порівняно з тими, хто не задоволений (табл. 2.28), статистично значимо більше тих, хто задоволений власною зовнішністю (критерій Пірсона).

Таблиця 2.30

Зв'язок самооцінки волосся і задоволеності зовнішністю

Самооцінка волосся	Задоволеність зовнішністю		Критерій Пірсона		
	Не задоволені %	Задоволені %	χ^2	df	p
Низька	60,0	40,0	5,58	2	0,061
Середня	20,7	79,3			
Висока	8,3	91,7			

Серед тих, хто має середню і високу самооцінку волосся, порівняно з тими, хто має низьку (табл. 2.30), статистично значимо більше тих, хто задоволений власною зовнішністю (критерій Пірсона). Окрім того, загальний показник методики самооцінки волосся позитивно значимо корелює (ранговий коефіцієнт Спірмена «ро») із загальною задоволеністю зовнішністю ($p = 0,499$; $p \leq 0,01$).

2.4 Когнітивні, афективні та конативні аспекти ставлення до зачіски, зв'язок із особистісними рисами

2.4.1 Важливість зачіски загалом та міра задоволеності нею

Ставлення до зачіски має трьох-компонентну структуру. Когнітивним компонентом ставлення є знання чи переконання суб'єкта щодо зачіски. У дослідженні когнітивний компонент репрезентують критеріальні самооцінки зачіски («Моя зачіска ... модна, гарна, жіночна, тощо»). Афективний компонент ставлення відображає почуття (позитивні чи негативні), які відчуває суб'єкт до зачіски, з емоціями, які викликає

зачіска загалом чи її властивості. Безпосередньо цей компонент представлений в узагальненій емоційній формі як задоволеність зачіскою, ступінь вираження приємного і радісного почуття задоволення від зачіски («Я дуже задоволений власною повсякденною зачіскою»). Опосередковано афективний компонент помітно присутній у низьких або високих самооцінках зачіски за важливими для досліджуваних критеріями («Моя зачіска.. не гарна, не приваблива»).

Конативний, поведінковий компонент пов'язаний із діями, мотивами чи намірами стосовно зачіски чи її атрибутів. Він відображений у параметрах важливості, значущості, цінності зачіски загалом («Загальний стан моєї зачіски не важливий для мене...») або її властивостей («Практичність і зручність зачіски.. помірно важлива для мене»), та часових витрат на догляд за зачіскою («Скільки часу, в середньому на добу, Ви витрачаєте на догляд за повсякденною зачіскою...»).

Розпочнемо аналіз ставлення до власної зачіски із узагальненого конативного ціннісно-мотиваційного параметру, а саме - важливості зачіски (таблиця 2.31). В цілому, тих хто стверджував би, що загальний стан його зачіски не важливий - мізерна кількість, за межею статистичної похибки. Для більшості досліджуваних (62,7%) власна зачіска або помірно важлива (22%) або просто важлива (40,7%). Для приблизно рівної кількості досліджуваних зачіска «трохи важлива» (16,9%) або «дуже важлива» (13,6%). Розподіл даних стосовно важливості зачіски не пов'язаний із віком та типом закладу освіти, але демонструє відмінності за статтю: серед дівчат, порівняно з юнаками, статистично значимо більше тих, для кого зачіска є важливою або дуже важливою (критерій Пірсона $\chi^2 = 13,2$; $p \leq 0,05$).

Таблиця 2.31

Важливість зачіски (% досліджуваних)

	Наскільки загальний стан вашої зачіски важливий для вас?					
	Зовсім не важливий	Трохи важливий	Помірно важливий	Важливий	Дуже важливий	Важко сказати
Загалом	1,7	16,9	22,0	40,7	13,6	5,1
Дівчата	2,2	17,4	19,6	45,7	15,2	0
Юнаки	0	15,4	30,8	23,1	7,7	23,1

Опосередковано про важливість зачіски свідчать дієві «часові інвестиції», те, скільки часу на добу (в середньому) витрачають на повсякденну зачіску дівчата та юнаки (табл. 2.32). Дівчата (в середньому, М) витрачають вдвічі більше часу, ніж юнаки: 31 хвилину проти 14 хвилин (відмінності статистично значимі за критерієм Мана-Вінті, $p \leq 0,05$). Показник часових інвестицій в зачіску не залежить від віку та типу закладу освіти досліджуваних.

Доречно зауважити, що час витрачений на повсякденну зачіску значимо і позитивно пов'язаний із важливістю зачіски для всіх досліджуваних ($\rho = 0,459$; $p \leq 0,001$). Що важливіша зачіска, то більше часу на неї витрачають юнаки і дівчата.

Таблиця 2.32

Часові витрати на повсякденну зачіску

	Час на добу в хвилинах для зачіски, М	Статистика Мана-Вінті		
		U	Z	P
Дівчата	31,0	265,5	-2,383	0,017
Юнаки	14,0			
14-15 років	23,4	625,5	-1,170	0,242
16-17 років	33,3			
ЦППРК	26,5	607,5	-0,833	0,405
Ліцей 3	28,0			

Вочевидь, зусилля для підтримання стану зачіску не марні, мабуть тому більшість, 79,4% досліджуваних, тією чи іншою мірою задоволені своєю зачіскою, не задоволені - 9,5%, а кожен десятий не зміг визначитись щодо задоволеності або не задоволеності (табл. 2.33).

Вік, стать та тип освітнього закладу не впливають на розподіл даних стосовно задоволеності повсякденною зачіскою.

Таблиця 2.33

Задоволеність повсякденною зачіскою (%)

Якою мірою Ви задоволені власною повсякденною зачіскою?						
зовсім не задоволена	не задоволена	скоріше не задоволена	скоріше задоволена	задоволена	дуже задоволена	важко сказати
0	0	9,5	27,4	34,5	17,9	10,7

У дівчат задоволеність повсякденною зачіскою і задоволеність зовнішністю загалом значимо позитивно і досить тісно пов'язані ($p = 0,462$; $p \leq 0,001$), у юнаків такої взаємозв'язку не знайдено ($p = 0,383$; $p = 0,2$), це, ймовірно пояснюється тим, що зачіска, як елемент зовнішності, для юнаків менш важлива, ніж для дівчат.

2.4.2 Важливість властивостей зачіски

Доповнимо загальний аналіз ціннісно-мотиваційного параметру ставлення до власної зачіски, а саме - важливості зачіски, аналізом конкретних важливих властивостей (характеристик) зачіски. Скористаємося даними, отриманими за допомогою розробленого нами опитувальника «Самооцінка власної зачіски, частина 2».

Оскільки, як ми встановили, загальна важливість зачіски для юнаків суттєво нижча, а у вибірці переважають дівчата, то буде доречно відразу

перейти до порівняльного аналізу диференційної важливості зачіски в залежності від статі досліджуваних (рис. 2.2).

За рейтингом важливості характеристик зачіски юнаків і дівчата схожі. Вони цінують її за здатність робити гарною/ним, те що вона личить саме їм, довершеність, акуратність, практичність та зручність, тощо. Суттєва відмінність у тому, що для юнаків ці та інші характеристики статистично значимо менш важливі (за критерієм U Мана-Вітні, $p \leq 0,05$). Для дівчат важливіше, щоб зачіска додавала привабливості та жіночності, личила саме їм, була модною, елегантною, вишуканою, практичною і зручною, акуратною, характерною саме для представників їх віку, доступною за вартістю/ціною перукарських послуг, близькою до бездоганної, впливала на настрій та упевненість в собі.

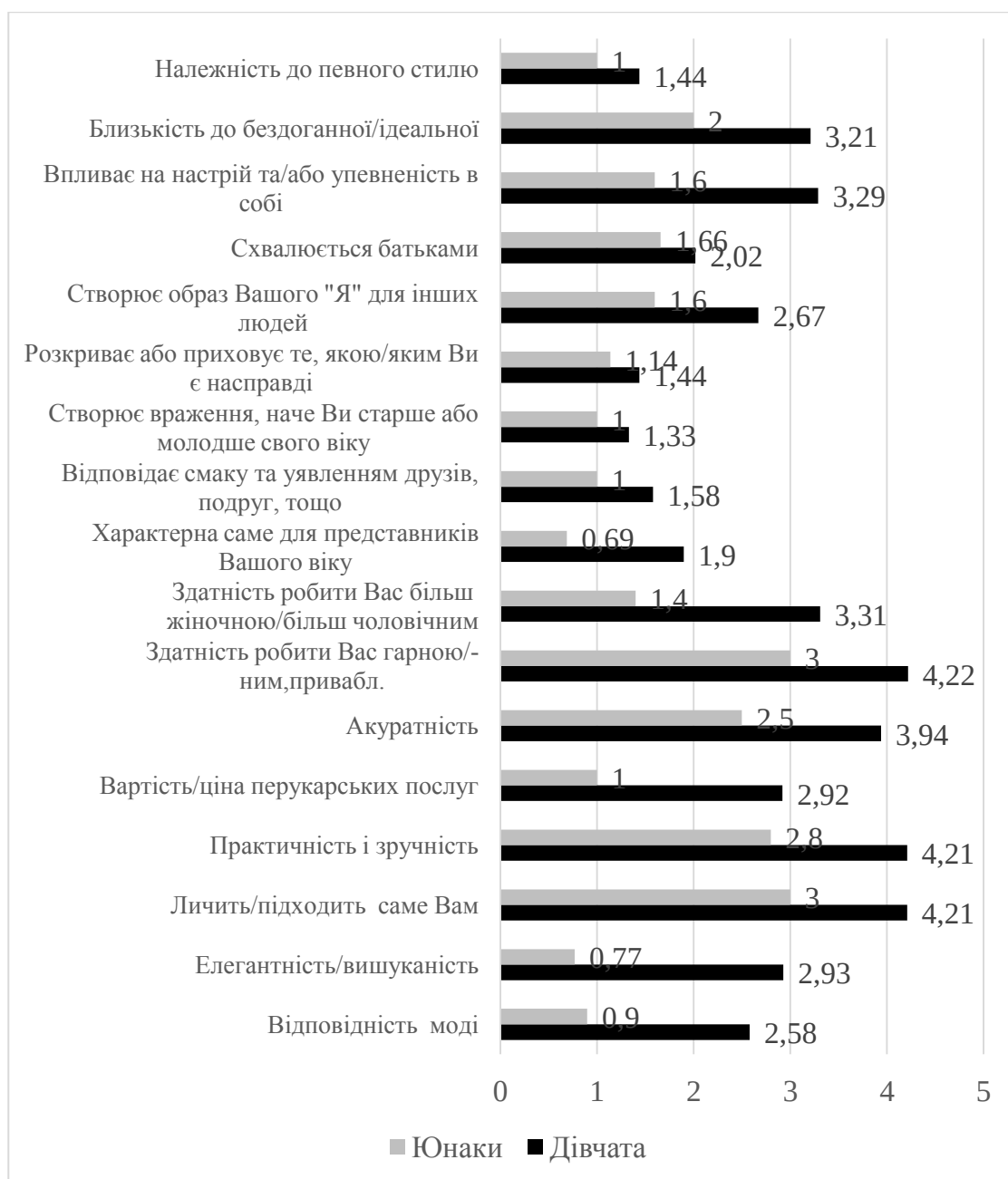


Рис. 2.2. Оцінка (в балах від 0 до 5) важливості характеристик повсякденної зачіски і стать досліджуваних (групова Me)

Статистично тотожними для юнаків і дівчат є такі, переважно соціально-психологічні, властивості зачіски: відповідає смаку та уявленням друзів, подруг; створює враження старшого або молодшого віку, порівняно з реальним віком; може розкривати або приховувати те, якою/яким досліджуваний є насправді, може створювати образ «Я», що демонструється для інших людей; схвалюється батьками. Важливість властивостей зачіски не залежить від типу навчального закладу

досліджуваних і, загалом не залежить від віку, окрім таких властивостей, як «характерність саме для представників мого віку» і «схвалення зачіски батьками». Для молодших (14-15 років), порівняно зі старшими (16-17 років) ці властивості статистично значимо важливіші (за критерієм U Мана-Вітні, $p \leq 0,05$).

Задоволеність зачіскою значимо і позитивно пов'язана (ρ Спірмена) із важливістю таких її властивостей як: елегантність/вишуканість ($\rho = 0,288$), здатність личити ($\rho = 0,382$), практичність і зручність ($\rho = 0,247$), ціна перукарських послуг ($\rho = 0,251$), акуратність ($\rho = 0,248$), здатність зробити більш жіночною ($\rho = 0,297$), близькість до бездоганної/ідеальної ($\rho = 0,239$).

2.4.3 Критеріальні самооцінки зачіски

Дані отримані за допомогою опитувальника «Самооцінка власної зачіски, частина 1» відображені на рис.2.3.

Статистично значущі відмінності між юнаками і дівчатами (U-критерій Манна-Вітні) в оцінках власної повсякденної зачіски такі: дівчата вище, ніж юнаки, оцінюють її акуратність, відповідність актуальному віку, здатність поліпшувати настрій та упевненість в собі, прихильність батьків щодо зачіски, а юнаки вище, ніж дівчата, відповідність зачіски до гендерного стереотипу власної статі. За рештою критеріїв - значущих відмінностей в самооцінках не встановлено.

Критеріальні самооцінки зачіски і навчальний заклад та вік досліджуваних загалом не пов'язані. Статистично значущі відмінності (U-критерій Манна-Вітні) виявлено лише для критерія «близькість до бездоганності/ідеальності», за яким учениці ліцею оцінюють свої зачіски вище, аніж учениці - майбутні перукарі, та для критерія «Зачіска розкриває те, якою/яким я є насправді», за яким зачіски молодших (14-15 років), порівняно зі старшими (16-17 років), більше розкривають те, якими вони є насправді.

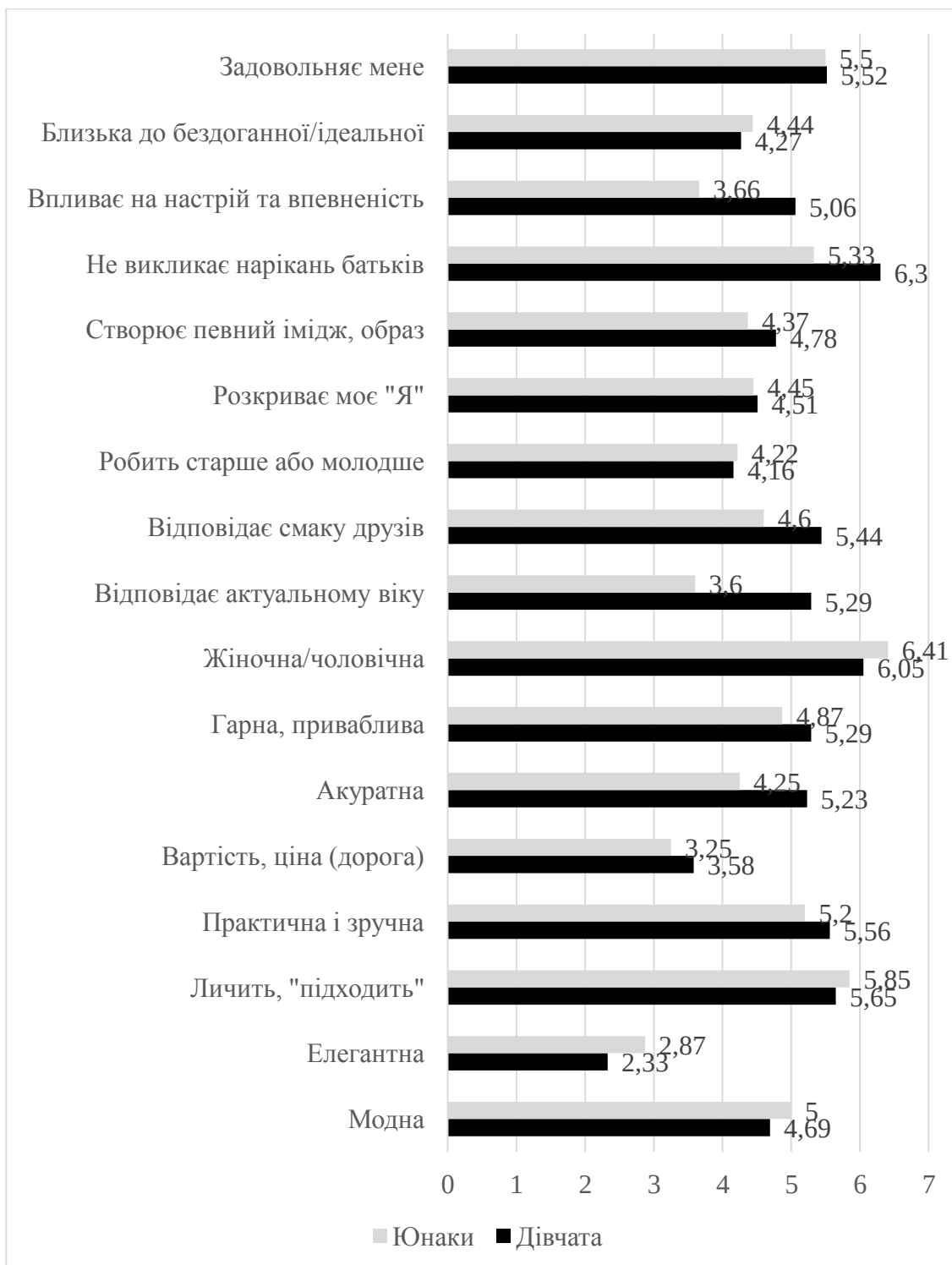


Рис. 2.3. Критеріальна самооцінка (в балах від 1 до 7) повсякденної зачіски і стать досліджуваних (групова Me)

Диференційні самооцінки власної зачіски пов'язані із загальною задоволеністю зачіскою.

Кореляційний аналіз за Спірменом ($p \leq 0,01$) виявив значущі позитивні зв'язки для переважної кількості критеріїв самооцінки власної

зачіски (що свідчить про їх важливість), окрім елегантності, вартості, здатності коректувати вік та впливати на настрій та впевненість.

Найтісніше задоволеність зачіскою значимо пов'язана із критеріями: «Гарна, приваблива» ($\rho = 0,719$), «Близька до бездоганної/ідеальної» ($\rho = 0,537$), «Жіночна/чоловічна» ($\rho = 0,533$), «Відповідає смаку друзів» ($\rho = 0,486$), «Практична і зручна» ($\rho = 0,481$), «Личить саме мені» ($\rho = 0,464$), «Розкриває моє «Я», якою/яким я є насправді» ($\rho = 0,462$), «Не викликає нарікань батьків» ($\rho = 0,432$).

Диференційні самооцінки власної зачіски пов'язані також із загальною задоволеністю зовнішністю. Кореляційний аналіз за Спірменом ($p \leq 0,01$) виявив, що задоволеність зовнішністю значимо позитивно пов'язана із самооцінками зачіски за критеріями: «Розкриває моє «Я», якою/яким я є насправді» ($\rho = 0,670$), «Гарна, приваблива» ($\rho = 0,627$), «Близька до бездоганної/ідеальної» ($\rho = 0,578$), «Модна» ($\rho = 0,479$), «Відповідає смаку друзів» ($\rho = 0,455$), «Личить саме мені» ($\rho = 0,450$), «Не викликає нарікань батьків» ($\rho = 0,425$), «Жіночна/чоловічна» ($\rho = 0,319$).

Доречно тут додати, що страх оцінки зовнішності значимо і негативно корелює ($p \leq 0,05$) із самооцінками зачіски за критеріями «Модна» ($\rho = -0,276$), «Личить саме мені» ($\rho = -0,247$), «Гарна, приваблива» ($\rho = -0,210$), «Не викликає нарікань батьків» ($\rho = -0,320$), «Близька до бездоганної/ідеальної» ($\rho = -0,209$).

Інакше кажучи, якщо власна зачіска високо оцінюється досліджуваними як гарна, така, що личить, близька до бездоганної, модна, не викликає нарікань батьків, то страх оцінки зовнішності низький.

Розглянемо як час витрачений на догляд за зачіскою пов'язаний із важливістю та самооцінками властивостей зачіски (таблиця 2.34)

Таблиця 2.34

Взаємозв'язок часу витраченого на догляд за зачіскою із важливістю та самооцінками властивостей зачіски, (ρ Спірмена)

Властивості зачіски	Важливість властивості зачіски	Самооцінка за властивістю
Відповідає сучасній моді	0,350**	0,179
Личить/підходить	0,240*	0,164
Вартісна за ціною перукарських послуг	0,237*	0,313**
Акуратна	0,351**	0,369**
Здатність робити гарною/-ним	0,242*	0,077
Здатність робити більш жіночною/чоловічною	0,319**	0,384**
Характерна саме для однолітків	0,161	0,287*
Може створювати образ «Я» для інших людей, імідж	0,235*	0,170
Може впливати на настрій та/або впевненість в собі:	0,321**	0,302**
Близька до бездоганної/ідеальної:	0,307**	0,094

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння); * Кореляція значима на рівні 0,05 (2-стороння).

Чим важливіша модність, вартість, близькість до бездоганності, акуратність, здатність личити, робити гарною і жіночною (для дівчат) або чоловічною (для юнаків), створювати імідж, впливати на настрій та впевненість, популярність серед однолітків, тим більше часу витрачається для підтримання стану зачіски.

Чим вище власна зачіска оцінюється за критеріями вартість послуг, акуратність, здатність робити гарною і жіночною (для дівчат) або чоловічною (для юнаків), здатність впливати на настрій та впевненість, популярність серед однолітків, тим більше часу витрачається для підтримання стану зачіски.

2.4.4 Схильність до соціальних порівнянь і перфекціонізму стосовно зачіски і задоволеність зачіскою

Ставлення до власної зачіски формується у тому числі завдяки соціальному порівнянню - процесу сприйняття подібностей і відмінностей між собою та іншими людьми, який дозволяє зменшити невизначеність щодо певного аспекту себе та краще розуміти не лише себе, але й інших і, таким чином, успішніше орієнтуватися у своєму життєвому світі.

Таблиця 2.35

Схильність до соціальних порівнянь стосовно зачіски

Питання шкали «Схильність до соціальних порівнянь стосовно зачіски»	Розподіл відповідей на питання шкали (%)				
	Ніколи, дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
Помічаєте, що Ваша зачіска більш-менш гарна/приваблива?	22,6	15,5	31,0	19,0	11,9
Порівнюєте свою зачіску за красою/привабливістю із зачісками інших?	34,5	22,6	25,0	14,3	3,6
Відчували негативні емоції при порівнянні своєї зачіски із зачіскою інших людей?	53,6	16,7	15,5	10,7	3,6

Розподіли відповідей (%) на всі питання шкали «Схильність до соціальних порівнянь стосовно зачіски» (табл. 2.35) загалом не залежить від віку та типу закладу освіти досліджуваних, але, за сумарним показником, чутливий до статі. Дівчата, порівняно із юнаками, у більшій мірі схильні до соціальних порівнянь стосовно зачіски (критерій U, $p \leq 0,05$).

Схильність до соціальних порівнянь стосовно зачіски (сумарний показник) статистично значимо ($p \leq 0,01$) і негативно корелює із задоволеністю зачіскою ($r = -0,424$), задоволеністю волоссям ($r = -0,356$), самооцінкою волосся ($r = -0,437$) і зовнішністю загалом ($r = -0,446$). Що

частіше юнак чи дівчина порівнює себе з іншими стосовно зачіски, то більше незадоволений (-на) своєю зачіскою, волоссям і зовнішністю загалом, і навпаки.

Оптимізація процесу соціального порівняння в сфері зовнішності загалом і зачіски зокрема, є важливим завданням для психокорекційної практики.

Таблиця 2.36

Розподіл відповідей на пункти «Шкали перфекціонізму щодо зачіски»

Пункти «Шкали перфекціонізму щодо зачіски (ШПЗ)»	Розподіл відповідей на пункти ШПЗ (%)			
	Повністю не згодна	Швидше не згодна	Швидше згодна	Згодна
Я відчуваю неспокій, дискомфорт, якщо моя зачіска виглядає не ідеально	20,2	17,9	40,5	21,4
Я витрачаю багато часу на приведення своєї зачіски в порядок	28,6	32,1	25,0	14,3
У мене дуже високі вимоги до своєї зачіски	32,1	32,1	25,0	10,7
Якщо мені не вдається підтримувати зачіску у відмінному стані, то я довго переживаю і сварю себе	42,9	27,4	22,6	7,1
У соціальних мережах я часто і довго розглядаю фотографії інших людей і порівнюю себе з ними, приділяючи увагу зачісці	64,3	16,7	10,7	8,3
Я часто критикую і лаю себе за відступ від планів щодо підтримки досконалого стану моєї та зачіски	53,6	29,8	14,3	2,4
У мене псується настрій, якщо на фотографіях знайомих у соціальних мережах я бачу когось із чудовою зачіскою	70,2	16,7	8,3	4,8

61,9% досліджуваних відчувають неспокій, дискомфорт, якщо їх зачіска виглядає не ідеально, 35,7% визнають, що мають дуже високі

вимоги до своєї зачіски, 29,7% довго переживають і сварять себе, якщо їм не вдається підтримувати зачіску у відмінному стані.

Розподіли відповідей (%) на майже всі пункти «Шкали перфекціонізму щодо зачіски (ШПЗ)» (табл. 2.36), так само, як і загальний бал методики статистично значимо не залежать від статі, віку та місця навчання досліджуваних. Виключенням є те, що дівчата, порівняно з юнаками, частіше погоджуються з тим, що вони витрачають багато часу на приведення своєї зачіски в порядок.

Схильність до перфекціонізму стосовно зачіски (сумарний показник) статистично значимо ($p \leq 0,01$) і негативно корелює із задоволеністю зачіскою ($r = -0,333$), задоволеністю волоссям ($r = -0,345$), самооцінкою волосся ($r = -0,481$) і зовнішністю загалом ($r = -0,366$).

Що більша схильність юнака чи дівчини до перфекціонізму стосовно зачіски, бажання ідеальної, довершеної зачіски, то менш задоволені вони своєю зачіскою, волоссям і зовнішністю загалом, і навпаки.

2.4.5 Зв'язок властивостей і критеріальних самооцінок зачіски із особистісними рисами «Великої п'ятірки»

Як саме пов'язані властивості і критеріальні самооцінок зачіски із особистісними рисами «Великої п'ятірки» можемо побачити із даних Таблиці 2.37.

Важливість тих чи інших властивостей зачіски у дівчат пов'язана, насамперед, з такими особистісними рисами як «Екстраверсія» і «Відкритість досвіду» і майже зовсім не пов'язана із «Добросовісністю» та «Доброзичливістю».

«Екстраверсія» значимо і позитивно корелює із важливістю здатності зачіски бути жіночною, гарною, привабливою, елегантною, личити саме їм, не викликати нарікань батьків, бути більш вартісною за ціною перукарських послуг. «Відкритість досвіду» позитивно пов'язана із важливістю повсякденної зачіски як елементу іміджу та її здатності змінювати враження про вік, розкривати власне «Я», елегантністю, ціною.

Таблиця 2.37

Важливість властивостей зачіски і особистісні риси «Великої п'ятірки» у дівчат, р Спірмена

Важливість зачіски	Особистісні риси «Великої п'ятірки»				
	Екстра-версія	Добро-совісність	Добро-зичливість	Нейро-Тизм	Відкритість Досвіду
Елегантна	0,221°	0,161	0,020	-0,174	0,207°
Личить мені	0,249*	0,217°	0,275*	-0,149	0,099
Вартісна, дорога	0,264*	-0,033	0,084	-0,035	0,211°
Гарна, приваблива	0,235*	0,066	0,136	-0,140	0,130
Жіночна	0,409**	0,180	0,083	-0,215°	0,107
Характерна для осіб мого віку	0,040	-0,012	0,139	-0,274*	0,063
Смакує друзям	0,175	0,043	0,382**	-0,188	0,091
Робить молодше/старше	0,114	0,061	0,134	0,060	0,280*
Розкриває мене	0,014	0,128	0,115	0,113	0,240*
Є елементом іміджу	0,104	0,105	0,107	-0,171	0,200°
Не викликає нарікань батьків	0,204°	0,169	0,066	-0,273*	-0,098
Міра важливості стану	0,216°	0,120	0,032	-0,111	-0,080

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння); * Кореляція значима на рівні 0,05 (2-стороння); ° Кореляція значима на рівні 0,10 (2-стороння).

Що більш нейротичні дівчата, то менш важливими для них є такі властивості зачіски як жіночність, схвалюваність батьками, відповідність віку.

Важливість таких властивостей зачіски як «Модна», «Практична і зручна», «Акуратна», «Впливає на настрій та впевненість», «Близька до ідеальної» взагалі не дотична (не корелює) із особистісними рисами у дівчат.

Таблиця 2.38

Критерії самооцінки зачіски і особистісні риси «Великої п'ятірки» у дівчат, р Спірмена

Критерії самооцінки зачіски	Особистісні риси «Великої п'ятірки»				
	Екстра-версія	Добро-совісність	Добро-зичливість	Нейро-тизм	Відкритість досвіду
Модна	0,404**	0,270*	0,074	- 0,234°	- 0,100
Елегантна	0,273*	0,226°	- 0,118	- 0,097	0,161
Личить мені	0,388**	0,349**	0,165	- 0,274*	- 0,051
Практична і зручна	0,104	0,449**	0,214°	- 0,207°	- 0,047
Вартісна, дорога	0,223°	0,292*	- 0,120	- 0,215°	0,182
Акуратна	0,364**	0,349**	0,227°	- 0,146	- 0,105
Гарна, приваблива	0,374**	0,312**	0,155	- 0,316**	0,064
Жіночна	0,322**	0,313**	0,061	- 0,218°	- 0,085
Характерна для осіб мого віку	0,412**	0,048	0,066	- 0,126	- 0,014
Смакує друзям	0,303*	0,175	0,004	- 0,360**	0,035
Робить молодше/старше	0,217°	0,221°	0,087	- 0,142	- 0,060
Розкриває мене	0,254*	0,148	- 0,050	- 0,352**	0,115
Не викликає нарікань батьків	0,247*	0,356**	0,056	- 0,298*	- 0,094
Впливає на настрої, впевненість	0,223°	0,111	0,116	- 0,078	- 0,045
Близька до ідеальної	0,305*	0,322**	0,081	- 0,338**	0,017
Міра задоволеності	0,377**	0,279*	0,133	- 0,262*	0,009

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння); * Кореляція значима на рівні 0,05 (2-стороння); ° Кореляція значима на рівні 0,10 (2-стороння).

У юнаків екстраверсія пов'язана із важливістю елегантності зачіски, тим, що вона робить гарним, привабливим і характерна для осіб їх віку, розкриває власне «Я», а «Добросовісність» пов'язана із важливістю елегантності зачіски, характерність для осіб їх віку. Решта рис не пов'язана із важливістю аспектів зачіски.

Якщо зосередимось лише на зв'язках із стандартним рівнем значущості ($p \leq 0,05$) критеріальних самооцінок зачіски та особистісних рис у дівчат, то отримаємо таку картину: «Відкритість досвіду» та «Доброзичливість» не пов'язані із самооцінками зачіски, «Нейротизм» негативно пов'язаний, а «Екстраверсія» та «Добросовісність» - позитивно. Чим більш екстравертними і добросовісними є досліджувані, тим ймовірніше вони вважають свої зачіски гарними, такими, що личать саме їм, близькими до ідеальних, жіночними, акуратними, модними, такими, що не викликають батьківських нарікань.

Що більш нейротичні дівчата, то менш гарними, привабливими, довершеними, підходящими, схвалюваними друзями і батьками, здатними розкривати власне «Я» є для них власні зачіски.

У юнаків «Екстраверсія» значимо і позитивно пов'язана із самооцінками мужності/чоловічності зачіски, здатності розкривати справжнє «Я», близькості до бездоганності, та значимо негативно пов'язана із схвальною реакцією на зачіску батьків.

«Відкритість досвіду» негативно корелює із самооцінками повсякденної зачіски як елементу іміджу та її здатності розкривати власне «Я» досліджуваних. Зв'язок критеріальних самооцінок із іншими рисами особистості у юнаків практично відсутній.

2.4.6 Взаємозв'язок між самооцінками волосся, зачіски, зовнішності загалом та особистісними рисами.

У цьому підрозділі акцентуємо увагу на взаємозв'язку між характеристиками волосся, зачіски, зовнішності загалом та особистісними рисами.

Таблиця 2.40

Взаємозв'язок між характеристиками волосся, зачіски, зовнішності загалом та особистісними рисами, дівчата (р Спірмена)

	Особистісні риси «Великої п'ятірки»				
	Екстраверсія	Добросовісність	Доброчливість	Нейротизм	Відкритість досвіду
Задоволеність зовнішністю загалом	0,215	0,279*	0,046	-0,451**	0,106
Страх оцінки власної зовнішності іншими людьми	-0,193°	-0,193°	0,110	0,307**	0,253*
Невідповідність реальної фігури ідеальній/бажаний	-0,182	-0,129	-0,135	0,288*	0,020
Задоволеність власною повсякденною зачіскою	0,377**	0,279*	0,133	-0,262*	0,009
Самооцінка волосся (загальний бал)	0,189	0,357**	0,191	-0,253*	0,280*

** Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння); * Кореляція значима на рівні 0,05 (2-стороння);

° Кореляція значима на рівні 0,10 (2-стороння).

Дані наведені в Таблиці 2.40 свідчать про те, що: чим більш добросовісними і менш нейротичними є дівчата, тим більше вони задоволені своєю зовнішністю; чим більший показник нейротичності, то тим більша невідповідність реальної фігури ідеальній/бажаний; страх оцінки власної зовнішності іншими людьми тим більший, чим більші показники нейротичності та відкритості досвіду і тим менше, чим більша екстравертність та добросовісність; задоволеність власною повсякденною зачіскою зростає із зростанням екстравертності і добросовісності та зниженням нейротичності; самооцінка волосся тим вище, чим вище добросовісність і відкритість досвіду і чим нижче нейротизм. Доброзичливість значимо не пов'язана із самооцінками волосся, зачіски та зовнішності загалом.

Що більш нейротичними є дівчата, то частіше вони критикують і лають себе за відступ від планів щодо підтримки досконалого стану зачіски, довго переживають і сварять себе, якщо не вдається підтримувати

зачіску у відмінному стані. Що більш екстравертними та доброзичливими вони є, то, відповідно, менше розглядають фотографії інших людей і порівнюють себе з ними у соціальних мережах, у них не псується настрій, якщо на фотографіях знайомих у соціальних мережах бачать когось із чудовою зачіскою. Вказані залежності характерні не для загального балу «Шкали перфекціонізму щодо зачіски», а для окремих її пунктів.

У дівчат схильність до соціальних порівнянь щодо зачіски (загальний бал), перфекціонізм щодо зачіски (загальний бал), важливість загального стану зачіски, задоволеність своїм волоссям не пов'язані значимо із досліджуваними особистісними рисами.

Таблиця 2.41

Взаємозв'язок між характеристиками волосся, зачіски, зовнішності загалом та особистісними рисами, юнаки (р Спірмена)

	Особистісні риси «Великої п'ятірки»				
	Екстраверсія	Доброта-совісність	Добротозичливість	Нейротизм	Відкритість досвіду
Задоволеність зовнішністю загалом	0,220	0,316	-0,108	-0,587*	0,163
Невідповідність реальної фігури ідеальній/бажаній	0,101	-0,155	0,586*	0,850**	-0,539*
Страх оцінки власної зовнішності іншими людьми (загальний бал)	0,520*	-0,197	-0,068	-0,188	0,517*
Задоволеність власною повсякденною зачіскою	0,194	0,004	-0,049	0,149	-0,547*
Схильність до соціальних порівнянь щодо зачіски (загальний бал)	0,721**	0,325	0,253	0,037	0,309
Важливість зачіски	0,454°	0,144	-0,149	-0,158	0,014

** Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння); * Кореляція значима на рівні 0,05 (2-стороння); ° Кореляція значима на рівні 0,10 (2-стороння).

Чим більш екстравертними є юнаки (табл. 2.41), тим важливіше для них загальний стан зачіски, тим більше вони схильні до соціальних порівнянь щодо неї, тим більше у них страх оцінки власної зовнішності іншими людьми. Чим більш невротичні юнаки, тим більша

невідповідність реальної фігури ідеальній/бажаній і тим менша задоволеність зовнішністю загалом. Чим більше вони відкриті досвіду, тим більше страх оцінки власної зовнішності іншими людьми, незадоволеність власною повсякденною зачіскою, відповідність реальної фігури ідеальній/бажаній. Чим доброзичливіше юнаки, тим більша у них невідповідність реальної фігури ідеальній/бажаній. У юнаків перфекціонізм щодо зачіски (загальний бал), задоволеність своїм волоссям і самооцінка волосся значимо не пов'язані із досліджуваними особистісними рисами.

Висновки до Розділу 2

Емпіричне дослідження ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці виявило наступні ключові тенденції:

1. Ставлення до зовнішності:

Кожен п'ятий (21%) частково або повністю незадоволений власною зовнішністю. Юнаків серед незадоволених значно менше, ніж дівчат.

Дівчата: Виявлено значне розходження між реальною та ідеальною фігурою. Лише 36,2% задоволені своєю фігурою, більшість бажає схуднути (46,4%), менша частина -набрати вагу (17,4%).

Юнаки: Значного розходження між реальною та бажаною фігурою не виявлено. Проте, лише 38,5% задоволені своєю фігурою, решта прагне збільшення м'язової маси (30,8%) або її зменшення (30,8%).

Незадоволені зовнішністю та ті, хто прагне змін у фігурі, демонструють статистично значно вищий страх негативної оцінки зовнішності.

Задоволеність зовнішністю обернено пропорційна страху негативної оцінки та ступеню розбіжності між реальною та бажаною фігурою. Важлива не конкретна реальна фігура, а її відхилення від ідеалу.

2. Ставлення до волосся:

Більшість (66,7%) задоволені своїм волоссям, третина (33,3%) - ні. Серед юнаків задоволених значно більше.

Висока самооцінка волосся пов'язана з його здоров'ям (відсутність пошкоджень), прямою структурою та нормальною густотою, сухістю/жирністю. Інші якості (м'якість, гладкість, товщина, довжина, колір, штучна форма) не впливають на самооцінку.

Задоволеність волоссям та його висока самооцінка статистично значимо пов'язані із загальною задоволеністю зовнішністю. Пряме, довге, здорове, не пошкоджене волосся підвищує ймовірність задоволеності зовнішністю.

3. Ставлення до зачіски:

Для більшості зачіска є помірно або просто важливою, для дівчат - значно важливішою, і вони витрачають на неї вдвічі більше часу, ніж юнаки.

Більшість (79,4%) тією чи іншою мірою задоволені своєю зачіскою. У дівчат задоволеність зачіскою тісно пов'язана із загальною задоволеністю зовнішністю (у юнаків цей зв'язок відсутній).

Юнаки та дівчата цінують у зачісці здатність робити їх гарними, відповідність їхньому стилю, довершеність, акуратність, практичність. Для дівчат важливіші також привабливість, жіночність, модність, елегантність, відповідність віку, ціна, вплив на настрій та впевненість.

Задоволеність зачіскою позитивно пов'язана з важливістю її елегантності, відповідності віку, практичності, ціни, акуратності, здатності робити більш жіночною та близькості до ідеалу.

Дівчата вище оцінюють акуратність, відповідність віку, вплив на настрої та схвалення батьків щодо зачіски; юнаки - відповідність гендерним стереотипам.

Найтісніше задоволеність зачіскою пов'язана з її привабливістю, близькістю до ідеалу, гендерною відповідністю, відповідністю смаку друзів, практичністю, відповідністю власному «Я» та схваленням батьків.

Висока оцінка зачіски за критеріями привабливості, відповідності, близькості до ідеалу та схвалення батьків корелює з низьким страхом оцінки зовнішності.

Важливість модності, вартості, довершеності, акуратності, відповідності, впливу на настрій та популярності серед однолітків позитивно впливає на час, що витрачається на зачіску.

Дівчата більш схильні до соціальних порівнянь щодо зачіски; часті порівняння пов'язані з більшою незадоволеністю зачіскою, волоссям та зовнішністю загалом.

Більшість відчуває дискомфорт при неідеальній зачісці, третина має дуже високі вимоги, значна частина довго переживає невдачі у догляді за зачіскою.

Перфекціонізм щодо зачіски обернено пропорційний задоволеності зачіскою, волоссям та зовнішністю.

Важливість характеристик зачіски у дівчат пов'язана з екстраверсією та відкритістю досвіду, а самооцінка зачіски - з екстраверсією та добросовісністю (негативно з нейротизмом).

У юнаків екстраверсія пов'язана з важливістю елегантності та привабливості зачіски, а добросовісність - з важливістю елегантності та відповідності віку. Екстраверсія позитивно, а відкритість досвіду негативно корелює з самооцінкою окремих аспектів зачіски.

Вища добросовісність та нижчий нейротизм у дівчат пов'язані з більшою задоволеністю зовнішністю та вищою самооцінкою волосся. Нейротизм корелює з більшою розбіжністю між реальною та ідеальною фігурою та вищим страхом оцінки зовнішності. Екстраверсія та добросовісність знижують страх оцінки та підвищують задоволеність зачіскою.

Нейротичні дівчата частіше критикують себе за недоліки зачіски, екстравертні та доброзичливі - менше порівнюють себе з іншими в соцмережах.

У юнаків екстраверсія пов'язана з важливістю загального стану зачіски, соціальними порівняннями та страхом оцінки; нейротизм - з розбіжністю фігур та меншою задоволеністю зовнішністю; відкритість досвіду - з більшим страхом оцінки зовнішності та незадоволеністю зачіскою. Доброзичливість пов'язана з більшою розбіжністю між реальною та бажаною фігурою.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ АСТ-ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Теоретичні та практичні принципи Терапії прийняття і відповідальності (АСТ) у корекції негативного ставлення до власної зовнішності

Терапія прийняття і відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy - АСТ) є сучасним, емпірично підтвердженим напрямом «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової терапії [8; 43; 61; 62; 63]. На відміну від класичних підходів, що часто спрямовані на зміну змісту думок чи почуттів, АСТ фокусується на розвитку психологічної гнучкості - здатності повноцінно контактувати з теперішнім моментом, усвідомлюючи власні думки та почуття (навіть неприємні), і при цьому обирати поведінку, що відповідає обраним цінностям.

У контексті корекції негативного ставлення до власної зовнішності, принципи АСТ реалізуються наступним чином:

1. Прийняття (Acceptance). Цей принцип передбачає добровільне відкриття внутрішньому досвіду, включаючи неприємні думки, почуття, тілесні відчуття та спогади, пов'язані із зовнішністю (наприклад, думки типу «Я некрасива», «Моє волосся занадто тонке», почуття сорому, тривоги, невпевненості щодо свого тіла). Прийняття не означає схвалення чи пасивну капітуляцію перед негативним досвідом, а є активним процесом відмови від боротьби з ним. У контексті ставлення до зовнішності, це відмова від спроб ігнорувати, придушувати або швидко позбутися негативних емоцій чи думок про своє тіло. Мета - зменшити енергетичні та часові затрати на безплідну боротьбу з

внутрішнім досвідом, що дозволяє спрямувати ці ресурси на більш конструктивні дії.

2. Роз'єднання (Cognitive Defusion). Принцип когнітивного роз'єднання спрямований на зміну способу взаємодії зі своїми думками про зовнішність. Замість того, щоб сприймати думки як абсолютну істину чи жорсткі правила («Я - потворна»), людина вчиться бачити їх лише як ментальні події, слова чи образи («Я помічаю, що у мене виникла думка 'Я - потворна'»). Це допомагає відсторонитися від буквального значення негативних думок про зовнішність, зменшуючи їхній вплив на почуття та поведінку. Методи роз'єднання (наприклад, повторення думки до втрати сенсу, візуалізація думок як об'єктів, що пропливають повз) знижують «злиття» з негативними оцінками своєї зовнішності.

3. Контакт із теперішнім моментом (Being Present). Цей принцип передбачає розвиток навичок усвідомленого сприйняття досвіду «тут і тепер» без суджень. У роботі зі ставленням до зовнішності, це означає навчитися помічати тілесні відчуття, емоції, думки, що виникають у поточному моменті, а також об'єктивні аспекти довкілля, не застрягаючи у минулих негативних оцінках чи майбутніх тривогах, пов'язаних із зовнішністю. Практики усвідомленості (mindfulness) допомагають відновити зв'язок із тілом як джерелом відчуттів та можливостей для дії, а не лише як об'єктом для критики та оцінки.

4. «Я» як контекст (Self-as-Context). Цей аспект АСТ допомагає людині розвинути відчуття себе як простору або «контексту», в якому відбуваються всі її думки, почуття та відчуття, включаючи ті, що стосуються зовнішності. На відміну від «Я як зміст» (де самооцінка повністю залежить від конкретних думок про себе) або «Я як процес» (мінливий потік переживань), «Я як контекст» є стабільним, неупередженим спостерігачем. Це дозволяє відійти від жорсткої ідентифікації себе з негативними оцінками зовнішності («Я є мої

недоліки») і побачити себе як особистість, яка має ці думки та почуття, але не визначається ними повністю.

5. Цінності (Values). В АСТ цінності - це те, що є по-справжньому важливим для людини в житті, її глибинні орієнтири (наприклад, турбота, розвиток, відносини, творчість, здоров'я, внесок у суспільство). Це не цілі, яких можна досягти і забути, а обрані напрямки руху життя. У контексті корекції ставлення до зовнішності, людина досліджує, які цінності для неї значущі, незалежно від того, як вона виглядає чи відчувається щодо своєї зовнішності. Це допомагає переорієнтувати фокус життя з постійної фіксації на зовнішності на більш наповнені та значущі сфери.

6. Відповідальні дії (Committed Action). Цей принцип полягає у здійсненні конкретних, послідовних дій, що відповідають обраним цінностям, навіть коли виникають неприємні думки чи почуття про зовнішність. Наприклад, якщо цінністю є соціальна близькість, то людина буде прагнути до спілкування, навіть якщо відчуває невпевненість через свою зовнішність. Відповідальні дії відрізняються від дій, продиктованих спробами уникнути дискомфорту (наприклад, уникнення публічних місць через сором за зовнішність). У контексті ставлення до зовнішності, відповідальні дії можуть включати турботу про своє здоров'я, вибір одягу чи зачіски, що подобаються особисто, участь у заходах, які приносять задоволення, незважаючи на внутрішню критику своєї зовнішності.

Застосування в корекції негативного ставлення до зовнішності. Програма психологічної корекції, заснована на АСТ, використовує ці принципи для:

- Навчання прийняттю дискомфорту, пов'язаного з негативними думками та почуттями про зовнішність.
- Допомоги у «роз'єднанні» з цими думками, щоб вони не контролювали поведінку.

- Відновлення контакту з власним тілом через усвідомлення, не фокусуючись виключно на його оцінці.
- Зміцнення відчуття себе як особистості, що ширша за своє фізичне тіло та його оцінки.
- Допомоги у визначенні життєвих цінностей, що є важливими незалежно від зовнішності.
- Заохочення до активних дій, що відповідають цим цінностям, навіть за наявності дискомфорту щодо зовнішності.

Таким чином, АСТ пропонує гнучкий підхід, який не обіцяє повного зникнення негативних думок про зовнішність, але навчає жити повноцінне життя та опосередковано сприяти більш позитивному самовідчуттю та зростанню задоволеності власною зовнішністю.

3.2 Структура та зміст АСТ-орієнтованої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності

Назва програми: «Прийняття себе: шлях до гармонії з власною зовнішністю»

Цільова група: дівчата і юнаки віком 14-17 років, які відчувають незадоволеність власною зовнішністю, що негативно впливає на їхній емоційний стан, самооцінку та соціальне функціонування.

Теоретична основа: Терапія прийняття та відповідальності (ТПВ), яка розглядає незадоволеність зовнішністю як форму психологічної негнучкості, що виникає внаслідок спроб уникнути або контролювати неприємні думки та почуття щодо свого тіла.

Програма спрямована на розвиток психологічної гнучкості через шість основних процесів: прийняття, роз'єднання, усвідомлення «Я як контексту», усвідомлення теперішнього моменту, визначення цінностей та вчинки, спрямовані на цінності.

Мета програми:

- Зменшення психологічного дистресу, пов'язаного з незадоволеністю зовнішністю.
- Розвиток здатності приймати неприємні думки та почуття щодо своєї зовнішності без боротьби.
- Зменшення впливу негативних думок про зовнішність на поведінку та емоційний стан.
- Зміщення фокусу з оцінки зовнішнього вигляду на особисті цінності та значущі дії.
- Підвищення психологічної гнучкості та здатності вести більш наповнене життя, незалежно від думок про зовнішність.
- Покращення самоприйняття та ставлення до власного тіла.

Завдання програми:

1. Ознайомлення з концепцією ТПВ та її застосуванням до незадоволеності зовнішністю: надання ЮД розуміння того, як працюють їхні думки та почуття щодо тіла, та як спроби контролю можуть посилювати проблему.

2. Розвиток навичок прийняття: навчання ЮД здатності усвідомлювати та допускати неприємні думки та почуття щодо своєї зовнішності без засудження та спроб їх змінити або уникнути.

3. Розвиток навичок роз'єднання: навчання ЮД дистанціюватися від своїх думок про зовнішність, розглядаючи їх як просто слова чи історії, а не як абсолютну істину.

4. Посилення усвідомлення «Я як контексту»: допомога ЮД усвідомити себе як спостерігача своїх думок та почуттів, окремого від їхнього змісту.

5. Поглиблення усвідомлення теперішнього моменту: навчання ЮД зосереджуватися на поточному досвіді, а не зациклюватися на минулих або майбутніх думках про свою зовнішність.

6. Дослідження та усвідомлення особистих цінностей: допомога ЮД визначити, що є дійсно важливим для них у житті, окрім зовнішнього вигляду.

7. Сприяння вчинкам, спрямованим на цінності: підтримка ЮД у здійсненні дій, які узгоджуються з їхніми цінностями, незалежно від їхніх думок про зовнішність.

8. Розвиток навичок самоспівчуття та доброти до себе: навчання ЮД ставитися до себе з розумінням та прийняттям, особливо коли виникають неприємні думки про зовнішність.

9. Формування реалістичного та функціонального ставлення до краси та зовнішніх стандартів: критичний аналіз соціальних стандартів краси та їхнього впливу на самооцінку.

Формат програми: Групові сесії (8-12 учасників), тривалість однієї сесії: 60-90 хвилин, кількість сесій: 8-10 (один або два рази на тиждень), поєднання інтерактивних вправ, обговорень, рольових ігор, практичних завдань, метафор та психоедукації, надання домашніх завдань для закріплення навичок у реальному житті.

Зміст сесій (план):

Сесія 1: Вступ до програми та ТПВ. Розуміння незадоволеності зовнішністю.

Знайомство учасників та ведучого.

Огляд програми, мети та завдань.

Психоедукація про природу думок та почуттів щодо зовнішнього вигляду.

Обговорення циклу боротьби з неприємними думками та його наслідків.

Вступ до концепції психологічної гнучкості.

Сесія 2: Прийняття як альтернатива боротьбі.

Поглиблене розуміння процесу прийняття: що це таке і чим не є.

Вправи на усвідомлення та прийняття неприємних думок та почуттів (наприклад, «спостереження за листям на річці»).

Обговорення переваг прийняття порівняно з боротьбою.

Домашнє завдання: практикувати усвідомлення та прийняття однієї неприємної думки про зовнішність протягом дня.

Сесія 3: Роз'єднання з думками.

Поняття когнітивного роз'єднання: розгляд думок як просто слів.

Техніки роз'єднання: називання думок, візуалізація думок як хмаринок, спів думок.

Вправи на дистанціювання від негативних оцінок своєї зовнішності.

Домашнє завдання: використовувати одну з технік роз'єднання при виникненні нав'язливих думок про зовнішність.

Сесія 4: «Я як контекст»: спостерігач свого досвіду.

Дослідження концепції «Я як контекст» - незмінного спостерігача думок та почуттів.

Метафори, що ілюструють «Я як контекст» (наприклад, метафора кімнати).

Вправи на розрізнення «Я» від змісту думок та почуттів.

Домашнє завдання: протягом дня звертати увагу на себе як на спостерігача своїх внутрішніх переживань.

Сесія 5: Усвідомлення теперішнього моменту.

Важливість присутності в теперішньому моменті для зменшення зацикленості на думках про зовнішність.

Вправи на розвиток усвідомленості (mindfulness): просте спостереження за диханням, відчуттями тіла, звуками.

Застосування усвідомленості в ситуаціях, пов'язаних з незадоволеністю зовнішністю (наприклад, розглядаючи своє відображення).

Домашнє завдання: практикувати одну вправу на усвідомленість щодня.

Сесія 6: Визначення особистих цінностей.

Дослідження поняття цінностей: що є дійсно важливим у житті, незалежно від зовнішнього вигляду (наприклад, дружба, творчість, навчання, допомога іншим).

Вправи на ідентифікацію та усвідомлення власних цінностей.

Обговорення того, як незадоволеність зовнішністю може перешкоджати життю відповідно до цінностей.

Домашнє завдання: визначити 2-3 свої ключові цінності та подумати, як вони проявляються у повсякденному житті.

Сесія 7: Вчинки, спрямовані на цінності.

Пов'язування цінностей з конкретними діями.

Планування та здійснення невеликих кроків, спрямованих на реалізацію цінностей, незалежно від думок про зовнішність.

Розв'язання перешкод, пов'язаних з незадоволеністю зовнішністю, на шляху до цінностей.

Домашнє завдання: здійснити одну дію, що відповідає визначеній цінності.

Сесія 8: Самоспівчуття та ставлення до себе.

Розвиток навичок самоспівчуття як протипаги самокритиці, пов'язаної з зовнішністю.

Вправи на виявлення доброти та розуміння до себе.

Практикування самозаспокоєння у моменти виникнення неприємних думок про зовнішність.

Домашнє завдання: протягом дня свідомо проявляти доброту та розуміння до себе.

Сесія 9: Критичний аналіз стандартів краси та завершення програми.

Обговорення соціальних стандартів краси, їхньої штучності та впливу на самооцінку.

Розвиток критичного мислення щодо медіа-образів.

Підведення підсумків програми, обговорення досягнень та планів на майбутнє.

Надання ресурсів для подальшої підтримки.

Сесія 10: Підтримка та закріплення навичок.

Додаткова сесія для повторення ключових концепцій та практик.

Вирішення питань, що виникли після завершення основної програми.

Створення індивідуальних планів підтримки психологічної гнучкості.

Оцінка ефективності програми: ефективність цієї програми може оцінюватися за допомогою попереднього та підсумкового анкетування учасників з використанням валідизованих шкал для вимірювання незадоволеності зовнішністю, самооцінки та психологічної гнучкості; якісних методів (інтерв'ю з учасниками) для отримання глибшого розуміння їхнього досвіду, спостереження за поведінкою учасників під час сесій.

Примітки: програма є гнучкою та може адаптуватися до потреб конкретної групи; важливим є створення безпечної та підтримуючої атмосфери в групі; участь батьків або опікунів може бути корисною, але потребує окремого розгляду та формату; у випадках серйозних розладів харчової поведінки або дисморфічного розладу тіла програма може бути доповнена індивідуальною терапією або медикаментозним лікуванням.

Ця програма є орієнтовною та потребує адаптації та деталізації з урахуванням специфіки досліджуваної групи та контексту її впровадження.

3.3 Аналіз результатів реалізації програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці

3.3.1 Мета, задачі та гіпотеза дослідження

Основна мета дослідження полягала у встановленні причинно-наслідкового зв'язку між програмою психологічної корекції ставлення до власної зовнішності та змінами у рівні задоволеності власною зовнішністю загалом, а також її окремими аспектами - зачіскою та волоссям - у дівчат раннього юнацького віку. Фактично, дослідження прагнуло оцінити ефективність розробленої програми, що базується на принципах Терапії прийняття і відповідальності (АСТ).

Виходячи з мети дослідження, можна вирізнити такі задачі:

1. Здійснити відбір учасниць раннього юнацького віку, які виявляють переважне незадоволення власною зовнішністю загалом, зачіскою або волоссям.
2. Провести випадковий розподіл (рандомізацію) відібраних учасниць на експериментальну та контрольну групи.
3. Оцінити еквівалентність сформованих груп за показниками задоволеності зовнішністю до початку експерименту з використанням стандартизованих методик.
4. Реалізувати програму психологічної корекції ставлення до власної зовнішності в експериментальній групі.
5. Провести повторне вимірювання рівня задоволеності зовнішністю загалом, зачіскою та волоссям в обох групах після завершення програми.
6. Здійснити статистичний аналіз отриманих даних для порівняння змін у показниках задоволеності в межах кожної групи (до/після) та між групами (після експерименту).

7. Інтерпретувати отримані статистичні дані для оцінки ефективності програми психокорекції з урахуванням її теоретичного підґрунтя (принципів АСТ).

Виходячи з мети дослідження, його теоретичного підґрунтя та аналізу наукових джерел щодо впливу психокорекції на ставлення до зовнішності, було сформульовано наступне припущення.

Гіпотеза дослідження: реалізація програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності, заснованої на принципах Терапії прийняття і відповідальності (АСТ), призведе до статистично значущого підвищення рівня задоволеності власною зовнішністю загалом, волоссям та зачіскою у дівчат раннього юнацького віку, які брали участь в експериментальній групі, порівняно з учасницями контрольної групи, де така програма не проводилася.

Гіпотеза базується на кількох ключових положеннях:

А. Терапія прийняття і відповідальності (АСТ) є доказовим підходом, який ефективно працює з питаннями самоставлення, прийняття складних думок і почуттів, а також сприяє діям відповідно до особистих цінностей. Припущення полягає в тому, що застосування принципів АСТ дозволить знизити вплив негативних думок про зовнішність, зменшити самокритику та сприятиме більш гнучкому та позитивному ставленню до власного тіла та зовнішності, включаючи її окремі елементи, як-от волосся та зачіска.

Б. Ранній юнацький вік є періодом активного формування образу «Я» та самооцінки, що робить дівчат особливо сприйнятливими до зовнішніх впливів та психологічної роботи, спрямованої на корекцію самосприйняття та ставлення до зовнішності.

В. Враховуючи поширеність незадоволеності зовнішністю серед дівчат, а також її зв'язок із психологічними проблемами, є підстави вважати, що цілеспрямована програма психокорекції зможе позитивно вплинути на цю сферу.

Таким чином, очікується, що учасники експериментальної групи, які пройдуть програму, навчаться більш адаптивним способам ставлення до своєї зовнішності, що проявиться у статистично значущому зростанні показників задоволеності порівняно з групою контролю, яка не отримувала цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Отже, обрано дизайн дослідження з експериментальною та контрольною групами, що є класичним варіантом експерименту. Його основна мета - встановити причинно-наслідковий зв'язок між незалежною змінною (фактором, вплив якого досліджується, у нас - програмою психологічної корекції ставлення до власної зовнішності) та залежними змінними (результатами або ефектами, якими є задоволеність власною зовнішністю загалом та зачіскою і волоссям зокрема).

Для участі в експерименті було відібрано 28 учасниць (учениць Державного професійно-технічного навчального закладу «Кам'янський центр підготовки і перепідготовки робітничих кадрів»), які були переважно незадоволені або власною зовнішністю загалом, або зачіскою, або волоссям. Як ми встановили раніше, всі названі різновиди незадоволеності зовнішністю тісно корелюють між собою.

Головним критерієм незадоволеності прийнято одну із негативних відповідей на питання: «Якою мірою Ви задоволені чи не задоволені своєю зовнішністю загалом, своєю зачіскою, своїм волоссям?». Якщо потенційна учасниця відповідала «дуже не задоволена», або «не задоволена», або «швидше не задоволена, ніж задоволена», то її додавали до загального списку учасників. Рандомізація, випадковий розподіл учасниць на експериментальну та контрольну групи, здійснювалася шляхом приписування їм індивідуальних номерів, від 1 до 28, з подальшими використанням таблиці випадкових чисел для віднесення учасниць в експериментальну або контрольну групу. Це забезпечило високу ймовірність того, що групи сформовано максимально схожими за

всіма характеристиками (вік, стать, рівень освіти, задоволеність зовнішністю) до початку експерименту. В доповнення до рандомізації додатково вивчалася еквівалентність груп до початку експерименту з використанням «Опитувальника ставлення до зовнішності» Д. Джейд та «Шкали самооцінки волосся Бенкхед-Джонсон», за показниками яких між створеними групами не було виявлено статистично значущих відмінностей.

Було сформовано 2 групи (експериментальну і контрольну) по 14 осіб кожна; ті, хто увійшов в контрольну стали «групою очікування»). Оскільки протягом часу, коли тривав експеримент, 4 учасниці відсіялись, то подальший аналіз даних застосовано до 24 досліджуваних, по 12 в контрольній та експериментальній групах.

Умовами доказовості впливу програми корекції ставлення до зовнішності на задоволеність зовнішністю загалом, зачіскою, волоссям визначено:

1. Відсутність значущих відмінностей по показникам задоволеності зовнішністю до експерименту між експериментальною і контрольною групами.
2. Наявність значущих відмінностей по показникам задоволеності зовнішністю до і після експерименту в експериментальній групі та відсутність значущих відмінностей по показникам задоволеності зовнішністю до і після експерименту в контрольній групі.
3. Наявність значущих відмінностей по показникам задоволеності зовнішністю після експерименту між експериментальною і контрольною групами.

3.3.2 Результати дослідження

Статистичний аналіз даних виконано за допомогою критерія кутового перетворення Фішера ϕ^* (для незалежних вибірок) та критерія Мак-Немара (для залежних вибірок). Результати дослідження свідчать

про те, що кількість (%) задоволених зовнішністю загалом, зачіскою, волоссям до експерименту в експериментальній і контрольній групах статистично значуще не відрізняється (див. Таблицю).

Таблиця 3.1

Задоволеність зовнішністю до експерименту в експериментальній і контрольній групах (%)

Задоволеність	Експерим. група ДО		Контрольна група ДО		Критерій ϕ^*	
	Не задоволені	Задоволені	Не задоволені	Задоволені	$\phi_{\text{емп.}}$	p
Зовнішністю	75,0	25,0	66,7	33,3	0,45	0,326
Волоссям	75,0	25,0	66,7	33,3	0,45	0,326
Зачіскою	83,6	16,7	75,0	25,0	0,51	0,307

Кількість (%) задоволених зовнішністю загалом, зачіскою, волоссям після експерименту в експериментальній групі статистично значуще () збільшилась (див. Таблицю 3.2), а в контрольній групі статистично значимо не змінилась (див. Таблицю 3.3).

Таблиця 3.2

Задоволеність зовнішністю до та після експерименту в експериментальній групі (%)

Задоволеність	Експерим. група ДО		Експерим. група ПІСЛЯ		Критерій Мак-Немара*
	Не задоволені	Задоволені	Не задоволені	Задоволені	p
Зовнішністю	75,0	25,0	16,7	83,3	0,016
Волоссям	75,0	25,0	25,0	75,0	0,031
Зачіскою	83,6	16,7	8,3	91,7	0,004

Примітка. *Використано біноміальний розподіл.

Таблиця 3.3

Задоволеність зовнішністю до та після експерименту в контрольній групі (%)

Задоволеність	Контрольна група ДО		Контрольна група ПІСЛЯ		Критерій Мак-Немара*
	Не задоволені	Задоволені	Не задоволені	Задоволені	p
Зовнішністю	66,7	33,3	66,7	33,3	1,0
Волоссям	66,7	33,3	66,7	33,3	1,0
Зачіскою	75,0	25,0	83,3	16,7	1,0

Примітка. *Використано біноміальний розподіл.

Кількість (%) задоволених зовнішністю загалом, зачіскою, волоссям після експерименту в експериментальній групі, порівняно з кількістю задоволених зовнішністю загалом, зачіскою, волоссям після експерименту в контрольній групі, статистично значуще збільшилась (див. Таблицю 3.4).

Таблиця 3.4

Задоволеність зовнішністю після експерименту в експериментальній і контрольній групах (%)

Задоволеність	Експерим. група ПІСЛЯ		Контрол. група ПІСЛЯ		Критерій ϕ^*	
	Не задоволені	Задоволені	Не задоволені	Задоволені	$\phi_{\text{емп.}}$	p
Зовнішністю загалом	16,7	83,3	66,7	33,3	2,62	0,01
Волоссям	25,0	75,0	66,7	33,3	2,12	0,02
Зачіскою	8,3	91,7	83,3	16,7	4,2	0,00

За результатами проведеного статистичного аналізу даних, гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження. Результати відповідають

критеріям, визначеним для підтвердження впливу програми, і дають підстави стверджувати, що розроблена програма психологічної корекції ефективно впливає на покращення ставлення до власної зовнішності у дівчат раннього юнацького віку, підтверджуючи сформульовану гіпотезу.

3.3.3 Інтерпретація та обговорення результатів

Як видно з отриманих даних, до початку експерименту експериментальна та контрольна групи були зіставні за рівнем задоволеності зовнішністю загалом, волоссям та зачіскою (Таблиця 3.1), що свідчить про успішне проведення рандомізації та відсутність початкових значущих відмінностей.

Ключові зміни відбулися після проведення корекційної програми в експериментальній групі. За показниками Таблиці 3.2, задоволеність зовнішністю загалом статистично значуще зросла з 25% до 83,3% ($p=0,016$). Так само статистично значуще зросла задоволеність волоссям (з 25% до 75,0%, $p=0,031$) та зачіскою (з 16,7% до 91,7%, $p=0,004$).

Важливо відзначити, що у контрольній групі за аналогічний період часу жодних статистично значущих змін у рівні задоволеності зовнішністю загалом, волоссям, зачіскою не відбулося (Таблиця 3.3). Це підтверджує, що спостережувані позитивні зміни в експериментальній групі є наслідком саме впливу програми, а не природних вікових змін чи інших зовнішніх факторів.

Порівняння груп після експерименту (Таблиця 3.4) остаточно підтверджує ефективність програми: експериментальна група продемонструвала значно вищий рівень задоволеності за всіма показниками порівняно з контрольною групою (задоволеність зовнішністю загалом: 83,3% проти 33,3%, $p=0,01$; волоссям: 75,0% проти 33,3%, $p=0,02$; зачіскою: 91,7% проти 16,7%, $p=0,00$).

Найбільший значущий ефект в експериментальній групі зафіксовано для задоволення зачіскою (16,7% проти 91,7%, $p \leq 0,01$), найменший значущий ефект - для задоволення волоссям (25% проти 75%, $p \leq 0,05$). Це може бути пояснено кількома психологічними та практичними факторами, що розрізняють ці два поняття.

По-перше, контрольованість та змінність. Волосся як таке (його якість, густота, текстура, природний колір, швидкість росту, схильність до жирності чи сухості, випадіння) значною мірою є генетично зумовленим або залежить від загального стану здоров'я. Це ті аспекти, які людина контролює менше або які вимагають тривалих і складних зусиль для зміни. Зачіска ж є результатом стилізації, стрижки, укладки, фарбування - тобто, це те, як волосся виглядає завдяки докладеним зусиллям та вибору. Зачіску можна змінити відносно швидко (зробити нову стрижку, інакше укласти волосся), експериментувати з нею. Ця висока ступінь контрольованості та можливість швидких позитивних змін роблять зачіску потенційно більшим джерелом задоволення.

По-друге, самовираженням та творчістю. Зачіска є важливим інструментом самовираження. Через вибір стрижки, кольору, стилю укладки людина може демонструвати свій настрій, індивідуальність, приналежність до певної групи. Можливість творчо підходити до своєї зачіски та успішно втілювати бажаний образ може приносити значне задоволення. Власне волосся як біологічна структура такої широкої палітри для самовираження не дає.

По-третє, соціальним сприйняттям. Зачіска часто є першим, на що звертають увагу оточуючі. Вдала зачіска може викликати позитивну реакцію, компліменти та підвищити впевненість. Хоча на стан волосся також можуть звернути увагу, зачіска як елемент стилю частіше стає приводом для соціального схвалення.

І, нарешті, компенсаторною функцією. Навіть якщо людина не повністю задоволена якістю свого волосся (наприклад, вважає його

занадто тонким, неслухняним або тьмяним), вдало підібрана та зроблена зачіска може ефективно приховати ці недоліки або візуально їх скоригувати, створюючи загалом привабливий вигляд. Задоволення від успішної корекції чи маскування може бути вищим, ніж задоволення від вихідного матеріалу (волосся).

У контексті психокорекційної програми, що спрямована на покращення ставлення до зовнішності, учасники іноді отримували знання або навички, що стосуються догляду за волоссям та вибору/створення зачіски, яка їм пасує. Це могло безпосередньо підвищити їхню здатність впливати на вигляд своєї зачіски та досягати бажаного результату, що, в свою чергу, призвело до вищого рівня задоволеності саме цим аспектом порівняно з більш фундаментальним ставленням до самого волосся.

Таким чином, хоча ставлення до волосся та зачіски сильно взаємопов'язані, зачіска як більш контрольований, змінний та соціально виражений елемент зовнішності може бути джерелом вищого рівня задоволеності, особливо після цілеспрямованого психологічного впливу, який міг надати інструменти та впевненість для роботи над цим аспектом зовнішності.

Отримані результати добре узгоджуються з основними принципами Терапії прийняття і відповідальності (АСТ), на якій базувалася програма. АСТ не ставить за мету змінити думки чи почуття безпосередньо, а спрямована на розвиток психологічної гнучкості. Збільшення рівня задоволеності може інтерпретуватися не просто як «позитивне мислення про зовнішність», а як результат глибинних внутрішніх змін, що відбулися завдяки принципам АСТ:

1. Прийняття та Когнітивне роз'єднання. Програма, дуже імовірно, допомогла учасницям розвинути навички прийняття своїх думок та почуттів щодо зовнішності (включаючи ті, що стосуються волосся та зачіски) без боротьби з ними чи засудження. Вони навчилися

сприймати негативні думки про себе не як абсолютну істину, а лише як ментальні події. Зменшення внутрішньої боротьби з власним образом природно веде до зростання загального прийняття себе і, як наслідок, задоволеності зовнішністю.

2. Цінності та Відповідальні дії. АСТ спонукає людей визначати свої життєві цінності та діяти відповідно до них, навіть за наявності дискомфортних переживань. Учасниці могли усвідомити цінність турботи про себе, самовираження, здорових стосунків тощо, які є важливішими за фіксацію на уявних недоліках зовнішності. Дії, спрямовані на ці цінності (наприклад, догляд за волоссям, вибір зачіски, яка подобається особисто, а не відповідає нереалістичним стандартам; активна участь у соціальному житті незалежно від рівня задоволеності зовнішністю), могли підвищити їхнє відчуття компетентності та контролю над своїм життям, що позитивно вплинуло на загальне самовідчуття та ставлення до зовнішності.

3. «Я» як контекст та Контакт з теперішнім моментом. Розвиток «Я» як контексту допомагає побачити себе ширше, ніж сукупність фізичних характеристик. Контакт із теперішнім моментом дозволяє сфокусуватися на реальному досвіді, а не на тривожних думках про зовнішність. Ці процеси сприяють зменшенню надмірної самокритики та фіксації на «недоліках», переорієнтовуючи увагу на більш значущі аспекти життя та себе як особистості.

Вищий рівень задоволеності зачіскою порівняно з волоссям, після програми може бути інтерпретований в АСТ-контексті як результат успішних «відповідальних дій», спрямованих на керовані аспекти зовнішності. Учасниці могли прийняти якість свого волосся (що менш піддається швидким змінам), але при цьому активно та відповідно до своїх цінностей (наприклад, бажання виглядати доглянутою, виразити себе) працювати над своєю зачіскою. Це призвело до дуже високого рівня задоволеності цим конкретним, більш змінним елементом.

Зростання задоволеності волоссям також відбулося, але, можливо, відображає більше процес прийняття його природних властивостей та базового догляду, а не значну зміну самих характеристик волосся. Загальне ж зростання задоволеності зовнішністю до 83,3% свідчить про інтеграцію цих змін у цілісний образ «Я».

Представлене дослідження має певні обмеження, що стосуються розміру і специфічності вибірки, типу контрольної групи, способу вимірювання. Фінальний аналіз проведено на невеликій кількості учасниць -24 особи (по 12 у кожній групі). Невеликий обсяг вибірки обмежує статистичну потужність дослідження та генералізацію отриманих результатів на ширшу популяцію. Точні причини вибуття та їхній вплив на склад груп не встановлено, що потенційно може вплинути на достовірність результатів, якщо вибуття не було випадковим. У дослідженні брали участь лише учениці жіночої статі. Результати не можуть бути автоматично поширені на юнаків, оскільки ставлення до зовнішності та пов'язані з ним проблеми можуть мати гендерні особливості. Використання «групи очікування» як контрольної, хоча і є стандартним підходом, але «активна» контрольна група (наприклад, яка отримує інший вид психологічної підтримки або займається нейтральною діяльністю) могла б краще контролювати неспецифічні фактори впливу (увага експериментатора, ефект новизни тощо). Переведення даних опитувальників у дихотомічну змінну «задоволені/не задоволені» для аналізу може призводити до втрати частини інформації порівняно з аналізом безперервних шкал.

Загалом, попри обмеження, пов'язані передусім із розміром та специфікою вибірки, дослідження надає вагомі докази ефективності АСТ-орієнтованої програми психокорекції ставлення до власної зовнішності у дівчат раннього юнацького віку, зокрема, у покращенні задоволеності волоссям та зачіскою. Це створює гарне підґрунтя для подальших

досліджень на більших вибірках та з включенням інших вікових та гендерних груп.

Таким чином, результати дослідження не тільки підтверджують ефективність програми психокорекції, але й показують, як принципи АСТ можуть сприяти позитивним змінам у ставленні до власної зовнішності в юнацькому віці шляхом розвитку психологічної гнучкості, прийняття, усвідомленості та дій, що відповідають особистим цінностям.

Висновки до Розділу 3

У дослідженні було поставлено за мету визначити ефективність програми психологічної корекції ставлення до зовнішності, розробленої на основі Терапії прийняття і відповідальності (АСТ). Головною гіпотезою стало припущення, що впровадження цієї програми у дівчат раннього юнацького віку підвищить рівень задоволеності власною зовнішністю, зокрема волоссям та зачіскою. Було сформовано дві групи - експериментальну та контрольну, кожна по 14 осіб (після вибуття учасниць - по 12). Учасниць відібрали за критерієм незадоволеності зовнішністю. Групи були еквівалентними до початку дослідження. Програму реалізували тільки в експериментальній групі.

Основні результати. До експерименту між групами не було статистично значущих відмінностей у рівні задоволеності зовнішністю. Після програми у експериментальній групі відбулося значуще зростання задоволеності: зовнішністю загалом: з 25% до 83,3%, волоссям: з 25% до 75%, зачіскою: з 16,7% до 91,7% . У контрольній групі показники залишилися незмінними. Після експерименту були виявлені статистично значущі відмінності між групами на користь експериментальної. Таким чином:

1. Програма психологічної корекції, базована на АСТ, є ефективним інструментом покращення ставлення до власної зовнішності у дівчат раннього юнацького віку.
2. Застосування АСТ сприяє зниженню негативного сприйняття зовнішності та розвитку більш адаптивного самосприйняття.
3. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про наявність причинно-наслідкового зв'язку між впровадженням програми та зростанням задоволеності зовнішністю.
4. Дизайн дослідження був методологічно обґрунтованим і надійним, що дозволяє вважати отримані результати валідними та значущими.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Метою дослідження було дослідження психологічної структури та механізмів формування ставлення до власної зовнішності, розробка та експериментальна перевірка ефективності програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності у ранньому юнацькому віці.

В процесі досягнення вирішені всі завдання дослідження.

Проаналізовано та узагальнено сучасні теоретичні підходи до проблеми ставлення особистості до свого тіла та зовнішності у психологічній науці, визначено психологічні особливості ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці та досліджено фактори, що його обумовлюють (відображено у висновках до Розділу 1).

Розроблена програма та проведено емпіричне дослідження психологічної структури ставлення до власної зовнішності (загальної задоволеності, невідповідності реального та ідеального образу тіла, страху негативної оцінки) у дівчат раннього юнацького віку.

Досліджено когнітивні, афективні та конативні аспекти ставлення до волосся та зачіски як елементів зовнішності, виявлено їх зв'язок із особистісними рисами, схильністю до соціальних порівнянь та перфекціонізму у дівчат раннього юнацького віку (відображено у висновках до Розділу 2).

Розроблено АСТ-орієнтовану програму психологічної корекції ставлення до зовнішності для раннього юнацького віку та експериментально доведена ефективність розробленої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності у дівчат раннього юнацького віку (відображено у висновках до Розділу 3).

За результатами проведеного дослідження ефективності програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності у дівчат раннього юнацького віку, розробленої на основі терапії прийняття і відповідальності (АСТ), можна сформулювати такі практичні рекомендації:

1. Інтеграція психокорекційних програм у систему освіти. Доцільним є впровадження психокорекційних програм, спрямованих на розвиток самоприйняття та формування позитивного ставлення до власної зовнішності, у практику психологічного супроводу учнів загальноосвітніх та професійно-технічних закладів освіти. Особливу увагу слід приділити дівчатам у період ранньої юності, як найбільш уразливій до зовнішнього впливу групі.

2. Проведення психологічного моніторингу учнівської молоді. Рекомендується здійснювати регулярне психологічне діагностування учнів з метою виявлення рівня задоволеності власною зовнішністю та вчасного виявлення дезадаптаційних проявів, пов'язаних із негативним тілесним образом.

3. Підвищення професійної компетентності фахівців психологічної служби. Практичним психологам та соціальним педагогам слід проходити відповідну підготовку щодо застосування сучасних науково обґрунтованих методів, зокрема терапії прийняття і відповідальності, для роботи з проблемами самооцінки, образу тіла та психоемоційного благополуччя молоді.

4. Робота з батьками щодо підтримки позитивного тілесного образу у дітей. Рекомендується залучати батьків до участі в профілактичних та корекційних заходах через організацію просвітницьких лекцій, тренінгів або консультацій, присвячених питанням формування здорового ставлення до зовнішності в ранньому юнацькому віці.

5. Розробка інформаційно-просвітницьких ресурсів для дівчат та юнаків. Доцільно створювати доступні освітні матеріали (буклети, відеоматеріали, онлайн-курси), що висвітлюють тему позитивного тілесного образу, прийняття індивідуальних особливостей зовнішності та протидії впливу соціальних стандартів краси.

6. Подальші наукові дослідження. Варто продовжити наукові дослідження ефективності використання терапії прийняття і

відповідальності в контексті психологічної корекції образу тіла у представників різних вікових, статевих та соціальних груп, що сприятиме розширенню можливостей практичного застосування цього підходу в освітньому та медико-психологічному середовищі.

7. Для сприяння позитивному ставленню до зовнішності та здоровому образу тіла батькам, педагогам та самим юнакам та дівчатам рекомендується: заохочувати відкрите спілкування та створення безпечного середовища для обговорення проблем, пов'язаних з образом тіла; демонструвати позитивне ставлення до власного тіла та самоприйняття; наголошувати на важливості загального здоров'я, благополуччя та функціональності тіла, а не лише на зовнішньому вигляді; розвивати навички медіаграмотності, щоб допомогти критично оцінювати та орієнтуватися в медіаконтенті, особливо в соціальних мережах; заохочувати розвиток інтересів, талантів та внутрішніх якостей, зміщуючи акцент з виключної уваги до зовнішньої зовнішності; підтримувати залучення до приємної фізичної активності та формування здорових звичок; сприяти розвитку самоспівчуття, психологічної стійкості та здатності протистояти негативним думкам про свою зовнішність; звертатися за професійною допомогою до фахівців з психічного здоров'я або розладів харчової поведінки, якщо це необхідно. Сприяння позитивному образу тіла може покращити психічне здоров'я, знизити ризик депресії, тривожності та розладів харчової поведінки, а також підвищити загальне благополуччя ЮД. Позитивне ставлення до власного тіла може також сприяти кращій академічній успішності та соціальним стосункам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсаямова Л. М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 9–17.
2. Абсаямова Л. М. Психологічна структура і зміст «Я - тілесного». *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2015. Т. VII, вип. 38. С. 24–39.
3. Бабчук М. І. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного я. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 17–23.
4. Валюкевич Т. В. Зовнішність людини як лінгвокультурний концепт. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Іноземна філологія. Методика викладання іноземних мов*. 2018. № 86. С. 73–79.
5. Василенко Я. О. *Особливості психологічного новоутворення Я-тілесного підлітка*: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2015. 188 с.
6. Вовчук Р. Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2011. Т. 19, вип. 17. С. 75–81.
7. Гетьман О. П. Роль зачіски в іміджбілдингу сучасної людини. *Міжнародні наукові дослідження: інтеграція науки та практики як механізм ефективного розвитку*: Матеріали конференції (24–25 квітня 2020 р.). Інститут інноваційної освіти. 2020. С. 54–57.
8. Гейз С., Штротсаль К., Вілсон К. *Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін*. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2024. 516 с.
9. Даниленко Н. М. Representation of attitude to proper appearance in the structure of subjectivity of adolescent girls. *European Journal of Education and Applied Psychology*. Vienna, 2020. № 1. Р. 26–30.
10. Даниленко Н. М., Меднікова Г. І. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2018. Вип. I (57). С. 67–77.
11. Даниленко Н. М. Ставлення до власної зовнішності в структурі ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій дівчат юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2019. № 1, Т. 2. С. 39–42.
12. Даниленко Н. М. Методичні підходи до дослідження ставлення до власної зовнішності в сучасній психології. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 жовт. 2018 р.). Харків, 2018. С. 149–151.
13. Даниленко Н. М. Обґрунтування та характеристика програми формування позитивно-дієвого ставлення до власної зовнішності дівчат

- юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2020. № 1, Т. 1. С. 166–170.
14. Данильченко Т. Стереотипи зовнішності: яким має бути людське тіло? *Соціальна психологія*. 2005. № 6 (14). С. 74–83.
15. Дуденко О. Вербалізація концепту «зовнішність людини» в сучасному художньому дискурсі (на матеріалі роману «Танго смерті» Ю. Винничука). *Філологічний часопис*. 2020. № 2. URL: <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.31499/2415-8828.2.2020.220591>.
16. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Взаємозв'язок психологічної безпеки та задоволеності образом тіла у жінок. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАНП України*. 2019. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 47. С. 140–152.
17. Зінченко Т. П. Теоретичні підходи до вивчення стереотипів зовнішності. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. За ред. С. Д. Максименка та ін. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 1(7). С. 76–81.
18. Зливков В. Л., Лукомська С. О. *Теорія та практика психологічних тренінгів*. К.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
19. Костюк О. П. Зачіска як культурно-антропологічний феномен у контекстах ініціації: дис. ... канд. філософ. н. : 09.00.04. Харків : Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2019. 226 с.
20. Левицька І. М. *Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку*: автореф. дис. д. філософ: 053 -Соціальні та поведінкові науки. Психологія. 2021.
21. Левицька І. М. Трансформації тілесного образу, пов'язані з порушеннями сприйняття власного тіла. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2019. Vol. 34, № 4. P. 39–46.
22. Ліщук Т. Д. *Вербалізація концепту «зовнішність людини» в художньому мовленні ХХ -початку ХХІ ст.*: дис. канд. філол. наук. 10.02.01. Хмельницький, 2018. 230 с.
23. Литвиненко О. О. *Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспекти)* : монографія. Харків : «В. ДЕЛЕ», 2021. 351 с.
24. Лубянська С. П. Зачіска як чинник атрактивної поведінки людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць. За ред. С. Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2003. Т. V, ч. 2. С. 139–143.
25. Ляшук Н. В. Гендерний аспект моделювання зовнішнього образу українців. *Філологічні науки. Мовознавство*. 2011. № 1. С. 77–81.
26. Максименко С. Д. *Загальна психологія*. Навч. посібник. Вид. 2-е, перероб. та доп. К. : Центр навч. літератури, 2023. 272 с.
27. Меднікова Г. І., Даниленко Н. М. Особливості суб'єктності дівчат юнацького віку з різним ставленням до зовнішності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2019. Вип. 61. С. 119–134.

- 28.Мельниченко А., Тилікіна Н. Характеристики булінгу серед підлітків в Україні після повномасштабного російського вторгнення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2024. Т. 30, № 1. С. 57–70.
- 29.Моляко В. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 78–80.
- 30.Моляко Р. В. *Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами*: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04. Київ, 2006. 20 с.
- 31.Нечитайло Т. А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. Луцьк: ВНУ, 2009. Вип. 14. С. 61–67.
- 32.Осіпчук Г. В. Концепт «зовнішність людини» в мовній картині світу Вільяма Сомерсета Моєма. *Одеський лінгвістичний вісник*. 2017. Спецвип. С. 159–162.
- 33.Остапенко О., Ляшенко О. Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 21 (66). С. 52–60.
- 34.Павлік Ю. Г. *Наративні моделі конструювання особистістю усвідомленої тілесності*: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2014. 244 с.
- 35.*Практикум із групової психокорекції*: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
- 36.*Психологія особистості*: словник -довідник. За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
- 37.*Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці*: Навчальний посібник. За ред. К. В. Седих. Полтава: Астрія, 2018. 342 с.
- 38.*Психологія спілкування*: навч. посіб. / Л. О. Савенкова [та ін.]; за заг. ред. Л. О. Савенкової. К. : КНЕУ, 2015. 309 с.
- 39.*Психологія*: Підручник. Ю. Л. Трофімов [та ін.]; за ред. Ю. Л. Трофімова. К. : Либідь, 2003. С. 185–245.
- 40.Ремесник Н. Ю. *Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою*: Кваліфікаційна наукова робота. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 19.00.01 загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2023. 239 с.
- 41.Ремесник Н. Ю. Психологічні основи корекційної програми самоприйняття людей з надмірною вагою. *Український психологічний журнал: Збірник наукових праць*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2023. № 1 (19). С. 132–144.

- 42.Рождественський А. Ю. *Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників*: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 227 с.
- 43.Стоддард Дж., Афарі Н. *Метафори в терапії прийняття та відповідальності. Практичний посібник*. Київ., Науковий світ. 251 с.
- 44.Татенко В. *Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір*: монографія. Київ: Міленіум, 2017. 184 с.
- 45.Тіунова А. О. Вплив порушення сприйняття власного тіла на особистісний розвиток підлітка. *Історія та сучасний стан педагогічних та психологічних наук*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 7 листопада 2014 р.). У 2 частинах. К. : ГО «Київська наукова організація Педагогіки та психології», 2014. Ч. II. С. 109–112.
- 46.Титаренко Т. М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
- 47.Ткалич М. Г., Зінченко Т. П. Емпіричне дослідження ставлення до власної зовнішності та дискримінації. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 3(19). С. 116–123.
- 48.Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. *Психологія тілесності*: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с.
- 49.Хомуленко Т. Б. Психотерапевтичний ресурс внутрішнього діалогу з тілесним Я при психосоматиці парних (жіночих) органів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 235–246.
- 50.Чайка Р. М. Оптимізація психологічного процесу кар'єрного вибору ІТ-спеціалістів. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 -соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 -психологія. Українського державного університету імені М. П. Драгоманова, Київ, 2024.
- 51.Adenique A. Lisse, Stephanie Milan. The importance of hair satisfaction in appearance evaluation among black adolescent girls. *Body Image*. 2024. Volume 51. 101792.
- 52.Allen M. S., Celestino S. Body image mediates an association between personality and mental health. *Australian Journal of Psychology*. 2018. Vol. 70, № 2. P. 179–185. doi: 10.1111/ajpy.12178.
- 53.Allen M. S., Walter E. E. Personality and Body Image: A Systematic Review. *Body Image*. 2016. Vol. 19. P. 79–88.
- 54.Bankhead T., Johnson T. Self-esteem, hair-esteem and Black women with natural hair. *International Journal of Education and Social Science*. 2014. Vol. 1, № 4. P. 92–102.
- 55.Cash T. F. Body image: past, present, and future. *Body Image*. 2004. Vol. 1, № 1. P. 1–5. doi: 10.1016/S1740-1445(03)00011-1.
- 56.Cash T. F. (ed.). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 2012.

- 57.Cash T. F., Smolak L. (ed.). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press, 2011.
- 58.Choukas-Bradley S., Roberts S. R., Maheux A. J., Nesi J. The Perfect Storm: A Developmental-Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2022. Vol. 25, № 4. P. 681–701.
- 59.Etherson M. Perfectionism as a vulnerability following appearance-focussed social comparison: A multi-wave study with female adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2022. Volume 186, Part B. 111355.
- 60.Grogan S. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge, 2021.
- 61.Hayes S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*. 2004. Vol. 35, № 4. P. 639–665.
- 62.Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press, 2011.
- 63.Harris R. *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications, 2019.
- 64.Ivani R., Rinaldi M. Personality and Body Image of Late Adolescence. *Proceedings of the 2nd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche 2021)*. 2021. P. 69–74.
- 65.Jade D., Lacey H. *The Body Image Questionnaire: A new approach to assessing body image concerns and eating disorder risk*. 2002.
- 66.Kamarova S., Papaioannou A., Chatzisarantis N. Editorial: Current perspectives on social comparisons and their effects. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 739783. doi: 10.3389/fpsyg.2021.739783.
- 67.Lee J. Self-esteem and Reflected Appraisals of Women's Hair in College Women. *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research*. 2017. Vol. 9, Article 2. URL: <https://knowledge.e.southern.edu/jiur/vol9/iss1/2>.
- 68.Lennon S. J., Rudd N. A. Linkages between attitudes toward gender roles, body satisfaction, self-esteem, and appearance management behaviors in women. *Family & Consumer Science Research Journal*. 1994. Vol. 23, № 2. P. 94–117. doi: 10.1177/1077727X94232002.
- 69.Lisse A. A., Milan S. The importance of hair satisfaction in appearance evaluation among black adolescent girls. *Body image*. 2024. Vol. 51. 101792. doi: 10.1016/j.bodyim.2024.101792.
- 70.Lundh L.-G., Foster L. Embodiment as a synthesis of having a body and being a body, and its role in self-identity and mental health. *New Ideas in Psychology*. 2024. Vol. 74. Article 101083.
- 71.Lundgren J.D., Anderson D.A., Thompson J.K. Fear of negative appearance evaluation: Development and evaluation of a new construct for risk factor work in the field of eating disorders. *Eating Behaviors*. 2004. Vol. 5, № 1. P. 75–84. doi: 10.1016/S1471-0153(03)00055-2.

- 72.Mandavia A. et al. The application of a cognitive defusion technique to negative body image thoughts: A preliminary analogue investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2015. Vol. 4, № 2. P. 86–95.
- 73.Markey C. H., Gillen M. M. Body Image. *Encyclopedia of Adolescence*. Springer, Cham, 2016. doi: 10.1007/978-3-319-32132-5_25-2.
- 74.Park L. E. Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2007. Vol. 33, № 4. P. 490–504.
- 75.Ricciardelli L. A., Yager Z. *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction* (1st ed.). Routledge, 2015. doi: 10.4324/9781315849379.
- 76.Singh D. Universal allure of the hourglass figure: An evolutionary theory of female physical attractiveness. *Clinics in Plastic Surgery*. 2006. Vol. 33. P. 359–370.
- 77.Soto C. J., John O. P. Short and extra-short forms of the Big Five Inventory–2: The BFI-2-S and BFI-2-XS. *Journal of Research in Personality*. 2017. Vol. 68. P. 69–81.
- 78.Tian J., Li B., Zhang R. The Impact of Upward Social Comparison on Social Media on Appearance Anxiety: A Moderated Mediation Model. *Behav. Sci.* 2025. Vol. 15. 8. doi: 10.3390/bs15010008.
- 79.Williamson H., Hamlet C. Web-Based Self-Help Psychosocial Intervention for Adolescents Distressed by Appearance-Affecting Conditions and Injuries: Feasibility Study for a Parallel Randomized Controlled Trial. *JMIR Ment Health*. 2019. Vol. 6, № 11. e14776.
80. Zatti A., Zarbo C. Embodied and exbodied mind in clinical psychology. A proposal for a psycho-social interpretation of mental disorders. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00236.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Властивості волосся» про ознаки волосяного покриву голови
Основні запитання.

1. Яке ваше волосся за м'якістю? (Оберіть 1 відповідь)
 - а. М'яке
 - б. Жорстке
 - в. Середнє за м'якістю/жорсткістю
 - г. Важко відповісти
2. Яке ваше волосся за товщиною? (Оберіть 1 відповідь)
 - а. Тонке
 - б. Товсте
 - в. Нормальне, щось середнє
 - г. Важко відповісти
3. Яке ваше волосся за сухістю? (Оберіть 1 відповідь)
 - а. Сухе
 - б. Нормальне, не схильне до надмірної сухості чи жирності
 - в. Жирне
 - г. Комбіноване (сухі кінчики, жирне коріння)
 - д. Важко сказати
4. Яке ваше волосся за природньою формою? (Оберіть 1 відповідь)
 - а. Пряме
 - б. Хвилясте
 - в. Кучеряве
 - г. Дуже кучеряве
 - д. Важко відповісти
5. Яке ваше волосся за штучною формою, у разі випрямлення або завивання? (Оберіть 1 відповідь)

Продовження Додатку А

- а. Пряме
 - б. Хвилясте
 - в. Кучеряве
 - г. Дуже кучеряве
 - д. Важко відповісти
6. Яке ваше волосся за пористістю? (Оберіть 1 відповідь)
- а. Дуже пористе
 - б. Пористе
 - в. Гладке, низькопористе
 - г. Важко відповісти
7. Яке ваше волосся за густотою? (Оберіть 1 відповідь)
- а. Густе
 - б. Рідке
 - в. Нормальне, щось середнє
 - г. Важко відповісти
8. Яке ваше волосся за довжиною? (Оберіть 1 відповідь)
- а. Ультракортке (до 1 см)
 - б. Дуже коротке (до 10 см)
 - в. Коротке (до підборіддя)
 - г. Середнє (до плеч)
 - д. Довге (до лопаток)
 - е. Дуже довге (до поясу/талії та довше)
 - є. Важко сказати
9. Яке ваше волосся за станом здоров'ям? (Оберіть 1 відповідь)
- а. Виснажене або хворе
 - б. Здорове
 - в. Щось середнє між хворим та здоровим
 - г. Важко відповісти

Продовження Додатку А

10. Яке ваше волосся за симптомами нездоров'я? (необмежена кількість відповідей)

- а. Слабке (ламке)
- б. З посіченими кінцями
- в. Сухе
- г. Тьмяне, без блиску
- д. «Неслухняне»
- е. Без бажаного об'єму і пружності
- є. Без жодних ознак нездоров'я
- ж. Важко сказати

11. Яке ваше волосся за наявністю пошкоджень, недоліків (необмежена кількість відповідей)

- а. Має механічні пошкодження
- б. Має хімічні пошкодження
- в. Має термічні, теплові пошкодження
- г. Без пошкоджень
- д. Важко сказати

12. Яке, приблизно, ваше волосся за природнім (власним) кольором? (Оберіть 1 відповідь)

- а. Чорне
- б. Темно-коричнєве, коричнєве, світло-коричнєве
- в. Русяве, світло-русяве, дуже світло-русяве
- г. Руде
- д. Безколірне, без пігменту
- е. Важко сказати

13. Яке, приблизно, ваше волосся за штучним кольором, у разі фарбування? (Оберіть 1 відповідь)

- а. Синьо-чорне або чорне

- б. Темно-коричневе, коричневе, світло-коричневе
- в. Русяве, світло-русяве, дуже світло-русяве
- г. Руде
- д. Різнобарвне
- е. Іншого кольору (яке, напишіть) _____
- є. Важко сказати

Додаткові запитання.

14. Яка еластичність (пружність) вашого волосся? (Оберіть 1 відповідь)
- а. Низька, волосся легко ламається
 - б. Середня, волосся розтягується і повертається
 - в. Висока, волосся сильно розтягується і повертається до своєї початкової довжини без ламкості
 - д. Важко сказати
15. Яка текстура вашого волосся? (Оберіть 1 відповідь)
- а. Шовковисте, гладке на дотик
 - б. Тьмяне, шорстке
 - в. Щось середнє
 - г. Важко сказати
16. Наскільки легко сплутується Ваше волосся? (Оберіть 1 відповідь)
- а. Дуже легко
 - б. Помірно
 - в. Практично не сплутується
 - г. Важко сказати
17. Як реагує Ваше волосся на вологу погоду?
- а. Сильно пушиться

б. Зберігає форму

в. Стає більш гладким

г. Не помічаю змін

д. Важко сказати

18. В якому стані знаходиться кутикула Вашого волосся на дотик?
(Оберіть 1 відповідь)

а. Шорстка, нерівна, з ознаками пошкодження

б. Гладка, щільна

в. Важко сказати

19. Який у вас тип шкіри голови? (Оберіть 1 відповідь)

а. Суха, є відчуття стягнутості, лущення

б. Жирна, швидко стає жирною біля коренів

в. Нормальна

г. Чутлива, схильна до подразнень, свербіння

д. Важко сказати

20. Чи є у вас лупа або інші проблеми зі шкірою голови (свербіж, подразнення, висипання)? (Оберіть 1 відповідь)

а. Так, є (які саме: _____)

б. Ні в. Важко сказати

Шкала самооцінки волосся Бенкхед-Джонсон

(переклад і апробація)

Інструкція: наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче висловлюваннями про волоссяний покрив голови?

*0 - повністю не згодна/не згоден**1 - швидше не згодна/не згоден**2 - швидше згодна/згоден**3 - повністю згодна/згоден*

1. В цілому, я задоволена/-ний своїм волоссям.
2. Часом я думаю, що моє волосся нікуди не годиться*.
3. Я вважаю, що моє волосся має ряд переваг.
4. Я здатна/-ний доглядати за своїм волоссям так само, як більшість людей.
5. Мені нема чим особливо пишатися у своєму волоссі.*.
6. Іноді я думаю, що від мого волосся немає жодної користі*.
7. Гадаю, що моє волосся має цінність, принаймні воно не гірше за волосся інших людей.
8. Було б краще, якби я могла/міг більше шанувати своє волосся*.
9. Загалом, я схильна/-ний вважати, що волосся не виправдовує моїх очікувань, підводить мене*.
10. Я позитивно ставлюся до свого волосся.

Ключ.

Інвертувати та перекодувати відповіді на питання із зірочкою: 2, 5, 6, 8, 9 (0=3, 1=2, 2=3, 3=0). Підсумувати бали за 10 пунктами. Чим вище оцінка, тим вище самооцінка волосся. Шкала коливається від 0 до 30. Оцінки від 15

до 25 знаходяться в межах норми; бали нижче 15 припускають низьку оцінку волосся.

Оригінальний текст Bankhead-Johnson hair self-esteem scale

SA=3, A=2, D=1, SD=0 (0-30 scale)

1. On a whole, I am satisfied with my hair.
2. At times I think my hair is no good at all.*
3. I feel that my hair has a number of good qualities.
4. I am able to care for my hair as well as most other people.
5. I feel I do not have much to be proud of about my hair.*
6. I certainly feel my hair is useless at times.*
7. I feel that hair is of value, at least on an equal plane with others.
8. I wish I could have more respect for my hair.*
9. All in all, I am inclined to feel that my hair has failed me.*
10. I take a positive attitude toward hair.

* reverse coded (SA=0, A=1, D=2, SD=3)

Johnson, T.A. and Bankhead, T. (2014) Hair It Is: Examining the Experiences of Black Women with Natural Hair. Open Journal of Social Sciences, 2, 86-100. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2014.21010>

Bankhead, T. & Johnson, T. (2014). Self-esteem, hair-esteem and Black women with natural hair. International Journal of Education and Social Science, 1(4), 92-102.

Опитувальник «Самооцінка зачіски» Частина 1.

Інструкція: Оцініть, в якій мірі Вам властиві ті чи інші характеристики
Вашої повсякденної зачіски.

1. Моя повсякденна зачіска ...

1. Дуже старомодна
2. Старомодна
3. Скоріше старомодна, ніж модна
4. Важко сказати
5. Скоріше модна, ніж старомодна
6. Модна
7. Дуже модна

2. Моя повсякденна зачіска ...

1. Дуже звичайна
2. Звичайна
3. Скоріше звичайна, ніж елегантна/вишукана
4. Важко сказати
5. Скоріше елегантна/вишукана, ніж звичайна
6. Елегантна/вишукана
7. Дуже елегантна/вишукана

3. Моя повсякденна зачіска ...

1. Зовсім мені не личить
2. Не личить мені
3. Скоріше не личить, ніж личить
4. Важко сказати
5. Скоріше личить мені, ніж не личить
6. Личить мені
7. Дуже мені личить

4. Моя повсякденна зачіска ...

1. Дуже вимоглива і непрактична
2. Вимоглива і непрактична
3. Скоріше вимоглива і непрактична, ніж практична і зручна

4. Важко сказати
5. Скоріше практична і зручна, ніж вимоглива і непрактична
6. Практична і зручна
7. Дуже практична і зручна

5. Моя повсякденна зачіска ...

1. Дуже дешева за вартістю/ціною
2. Дешева
3. Швидше дешева, ніж дорога
4. Важко сказати
5. Швидше дорога, ніж дешева
6. Дорога
7. Дуже дорога за вартістю/ціною

Моя повсякденна зачіска ...

1. Дуже недбала
2. Недбала
3. Скоріше недбала, ніж акуратна
4. Важко сказати
5. Скоріше акуратна, ніж недбала
6. Акуратна
7. Дуже акуратна

Моя повсякденна зачіска ...

1. Дуже не гарна, не приваблива
2. Не гарна, не приваблива
3. Скоріше не гарна, не приваблива, ніж навпаки
4. Важко сказати
5. Скоріше гарна, приваблива
6. Гарна, приваблива
7. Дуже гарна, приваблива

Моя повсякденна зачіска ...

1. Дуже чоловічна (повністю відповідає стереотипним уявленням про осіб чоловічої статі)
2. Чоловічна

3.Скоріше чоловічна, ніж жіночна

4.Важко сказати

5. Скоріше жіночна, ніж чоловічна

6. Жіночна

7. Дуже жіночна (повністю відповідає стереотипним уявленням про осіб жіночої статі)

Моя повсякденна зачіска ...

1. Зовсім не характерна для представників мого віку

2. Характерна для представників мого віку

3. Швидше не характерна для представників мого віку

4. Важко сказати

5. Швидше характерна для представників мого віку

6. Характерна для представників мого віку

7. Дуже характерна для представників мого віку

Моя повсякденна зачіска ...

1. Зовсім не відповідає смаку та уявленням про «хорошу зачіску» тих, із ким я спілкуюся (друзям, подругам, тощо)

2. Не відповідає смаку та уявленням про «хорошу зачіску» тих, із ким я спілкуюся

3. Швидше не відповідає смаку та уявленням про «хорошу зачіску» тих, із ким я спілкуюся

4. Важко сказати

5. Швидше відповідає смаку та уявленням про «хорошу зачіску» тих, із ким я спілкуюся

6. Відповідає смаку та уявленням про «хорошу зачіску» тих, із ким я спілкуюся

7. Повністю відповідає смаку та уявленням про «хорошу зачіску» тих, із ким я спілкуюся (друзям, подругам, тощо)

Моя повсякденна зачіска ...

1. Створює сильне враження, що я молодше, ніж є насправді

2. Створює враження, що я молодше, ніж є насправді

3. Скоріше створює враження, що я молодше, ніж є насправді

4. Не змінює враження про мій справжній вік

Продовження Додатку В

5. Скоріше створює враження, що я старше, ніж є насправді
6. Створює враження, що я старше, ніж є насправді
7. Створює сильне враження, що я старше, ніж є насправді

Моя повсякденна зачіска ...

1. Повністю приховує від інших людей те, якою/яким я є насправді
2. Приховує те, якою/яким я є насправді
3. Швидше приховує те, якою/яким я є насправді
4. Важко сказати
5. Швидше розкриває іншим людям те, якою/яким я є насправді
6. Розкриває те, якою/яким я є насправді
7. Повністю розкриває те, якою/яким я є насправді

Моя повсякденна зачіска ...

1. Зовсім не є важливим елементом певного образу мого «Я», який я демонструю для інших людей
2. Не є важливим елементом певного образу мого «Я», який я демонструю для інших людей
3. Швидше не є важливим елементом певного образу мого «Я», який я демонструю для інших людей
4. Важко сказати
5. Швидше є важливим елементом певного образу мого «Я», який я демонструю для інших людей
6. Є важливим елементом певного образу мого «Я», який я демонструю для інших людей
7. Є надважливим елементом певного образу мого «Я», який я демонструю для інших людей

Моя повсякденна зачіска ...

1. Викликає багато критики або нарікань з боку моїх батьків (або одного із них)
2. Викликає деяку критику або нарікання з боку моїх батьків (або одного із них)
3. Швидше викликає критику або нарікання з боку моїх батьків (або одного із них), ніж не викликає
4. Важко відповісти

5. Швидше не викликає критики або нарікань з боку моїх батьків (або одного із них), ніж викликає
6. Не викликає критики або нарікань з боку моїх батьків (або одного із них)
7. Зовсім не викликає критики або нарікань з боку моїх батьків (або одного із них)

Моя повсякденна зачіска ...

1. Зовсім не впливає на мій настрій та/або упевненість в собі
2. Не впливає на мій настрій та/або упевненість в собі
3. Швидше не впливає на мій настрій та/або упевненість в собі, ніж впливає
4. Важко відповісти
5. Швидше впливає на мій настрій та/або упевненість в собі, ніж впливає, ніж не впливає
6. Впливає на мій настрій та/або упевненість в собі
7. Дуже впливає на мій настрій та/або упевненість в собі, ніж впливає

Моя повсякденна зачіска ...

1. Дуже далеко від бездоганної/ідеальної
2. Далека від бездоганної/ідеальної
3. Скоріше далеко від бездоганної/ідеальної, ніж близька
4. Важко сказати
5. Скоріше близька до бездоганної/ідеальної, ніж далеко
6. Близька до бездоганної/ідеальної
7. Дуже близька до бездоганної/ідеальної

Моя повсякденна зачіска ... (оберіть один варіант відповіді)

1. Належить до класичного стилю зачісок
2. Належить до романтичного стилю зачісок
3. Належить до спортивного стилю зачісок
4. Належить до етнічного, «народного» стилю зачісок
5. Належить до креативного або експериментального стилю зачісок
6. Належить до змішаного, дифузного стилю зачісок
7. Важко сказати до якого стилю належить моя зачіска

Якщо говорити загалом, то в якій мірі Ви задоволені власною повсякденною зачіскою?

Продовження Додатку В

1. Дуже не задоволена/-ний
2. Не задоволена/-ний
3. Швидше не задоволена/-ний, ніж задоволена/-ний
4. Важко сказати
5. Швидше задоволена/-ний, ніж не задоволена/-ний
6. Задоволена/-ний
7. Дуже задоволена/-ний

Опитувальник «Самооцінка зачіски». Частина 2.

Інструкція: Оцініть (в балах від 0 до 5), наскільки особисто для Вас важливі наступні характеристики повсякденної зачіски?

Характеристики зачіски	Важливість характеристик зачісок					
	Не знаю, важко сказати	Зовсім не важливо	Трохи важливо	Помірно важливо	Важливо	Дуже важливо
Відповідність зачіски сучасній моді	0	1	2	3	4	5
Елегантність/вишуканість зачіски	0	1	2	3	4	5
Те, що зачіска личить/підходить саме Вам	0	1	2	3	4	5
Практичність і зручність зачіски	0	1	2	3	4	5
Акуратність зачіски	0	1	2	3	4	5
Здатність зачіски робити Вас гарною/-ним, привабливою/-вим	0	1	2	3	4	5
Здатність зачіски робити Вас більш жіночною (якщо Ви жіночої) статі, або більш чоловічим, мужнім (якщо Ви чоловічої статі)	0	1	2	3	4	5
Що зачіска характерна саме для представників Вашого віку	0	1	2	3	4	5
Що Ваша зачіска відповідає смаку та уявленням про «хорошу зачіску» тих, із ким Ви тісно спілкуєтеся (друзів, подруг, тощо)	0	1	2	3	4	5

Що зачіска може створювати враження, наче Ви старше або молодше свого віку	0	1	2	3	4	5
Що зачіска може розкривати або приховувати те, якою/яким Ви є насправді	0	1	2	3	4	5
Що зачіска може створювати образ Вашого «Я», який Ви демонструєте для інших людей	0	1	2	3	4	5
Що Ваші батьки (або один із них) схвалюють Вашу зачіску	0	1	2	3	4	5
Що зачіска може впливати на Ваш настрій та/або упевненість в собі	0	1	2	3	4	5
Те, наскільки Ваша зачіска близька до бездоганної/ідеальної	0	1	2	3	4	5
Те, до якого стилю належить Ваша зачіска (класичного, романтичного, спортивного, тощо)	0	1	2	3	4	5
Вартість/ціна перукарських послуг для Вашої зачіски	0	1	2	3	4	5
Задовольняє особисто Вас	0	1	2	3	4	5

Міні-шкала схильності до соціальних порівнянь стосовно зачіски
(авторська розробка)

Як часто ви помічаєте, що Ваша зачіска більш-менш гарна/приваблива порівняно із зачісками інших людей?

1. Ніколи, або дуже рідко
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Дуже часто

Як часто Ви порівнюєте свою зачіску за красою/привабливістю із зачісками інших?

1. Ніколи, або дуже рідко
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Дуже часто

Як часто Ви відчували негативні емоції при порівнянні своєї зачіски із зачіскою інших людей?

1. Ніколи, або дуже рідко
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Дуже часто

Шкала перфекціонізму щодо зачіски (авторська розробка і апробація)

Інструкція: Наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче висловлюваннями про Вашу повсякденну зачіску? Обирайте один варіант відповіді із запропонованих:

0 -повністю не згодна/не згоден

1 -швидше не згодна/не згоден

2 -швидше згодна/згоден

3 -повністю згодна/згоден

1. Я відчуваю неспокій, дискомфорт, якщо моя зачіска виглядає не ідеально.
2. Я витрачаю багато часу на приведення своєї зачіски в порядок.
3. У мене дуже високі вимоги до своєї зачіски.
4. У соціальних мережах я часто і довго розглядаю фотографії інших людей і порівнюю себе з ними, приділяючи увагу зачісці.
5. У мене псується настрій, якщо на фотографіях знайомих у соціальних мережах я бачу когось із чудовою зачіскою.
6. Я часто критикую і лаю себе за відступ від планів щодо підтримки досконалого стану моєї та зачіски.
7. Якщо мені не вдається підтримувати зачіску у відмінному стані, то я довго через це переживаю і сварю себе.
8. Я часто перевіряю свою зачіску в дзеркалі протягом дня, щоб переконатися, що вона виглядає ідеально.
9. Ті, хто мене оточує, очікують, що моя зачіска завжди буде бездоганною.
10. Я вважаю, що інші люди звертають увагу на кожную деталь моєї зачіски.

Шкала «Страх негативної оцінки зовнішності» - ШСНОЗ (Fear of Negative Appearance Evaluation; Lundgren et al., 2004). Авторський переклад та апробація.

Інструкція. Будь ласка, уважно прочитайте твердження. По кожному пункту дайте відповідь, що найбільш підходить для Вас, найкраще Вас описує.

1. Це зовсім не так
2. Це трохи мене характеризує
3. Це помірно мене характеризує
4. Це сильно мене характеризує
5. Це дуже сильно мене характеризує

1. Мене турбує, що інші люди думають про мою зовнішність.
2. Я переживаю, якщо знаю, що хтось оцінює мою фізичну форму.
3. Я хвилююся, що люди знайдуть недоліки в моєму зовнішньому вигляді.
4. Коли я знайомлюся з новими людьми, мені цікаво, що вони подумають про мою зовнішність.
5. Я боюся, що інші люди помітять мої фізичні вади.
6. Я гадаю, що думки інших людей про мою зовнішність є для мене занадто важливими.

Ключ: Відповіді переводять у бали: 1 — зовсім не так; 2 - трохи; 3 - помірно; 4 - сильно; 5 - дуже сильно. Загальний бал за шкалою -сума за всіма пунктами.

Оригінальний текст «Fear of Negative Appearance Evaluation Scale».*

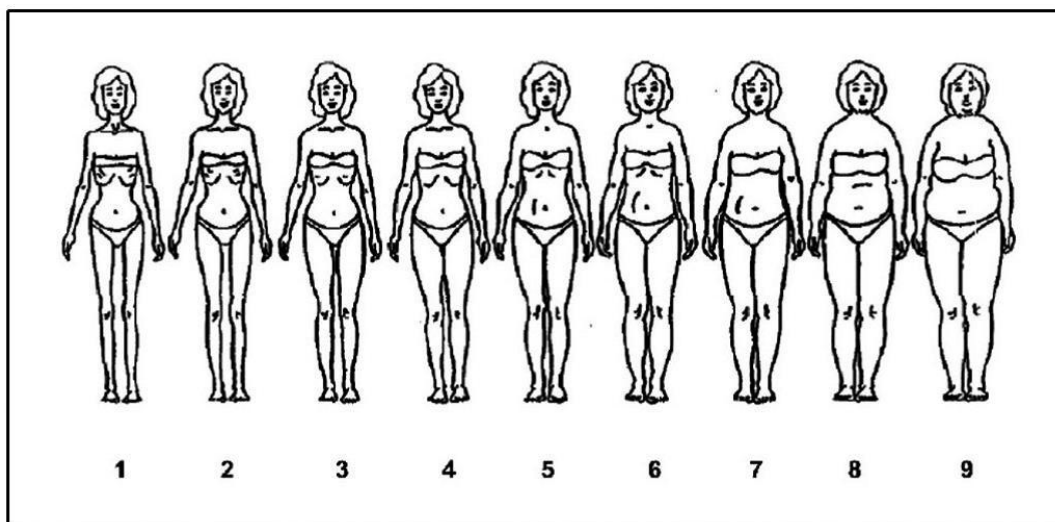
1- not at all 2 -slightly 3 -moderately 4 -very 5 - extremely

1. I am concerned about what other people think of my appearance.
2. It bothers me if I know someone is judging my physical shape.
3. I worry that people will find fault with the way I look.
4. When I meet new people, I wonder what they think about my appearance.
5. I am afraid other people will notice my physical flaws.
6. I think that other people's opinions of my appearance are too important to me.

* Lundgren J.D., Anderson D.A., Thompson J.K. Fear of negative appearance evaluation: Development and evaluation of a new construct for risk factor work in the field of eating disorders // Eating Behaviors. 2004. Vol. 5 (1). P. 75—84. DOI:10.1016/S1471-0153(03)00055-2

Шкала оцінки схематичного образу тіла/фігури (Contour Drawing Rating Scale, CDRS) М. Томпсона и Дж. Грея

Жіноча версія шкали CDRS. Перед Вами зображення із різними жіночими фігурами. Виберіть, будь ласка, фігуру, яка, на Вашу думку, найбільше відповідає Вашій фігурі, та фігуру, яку Ви вважаєте ідеальною і яку Вам хотілося б мати.



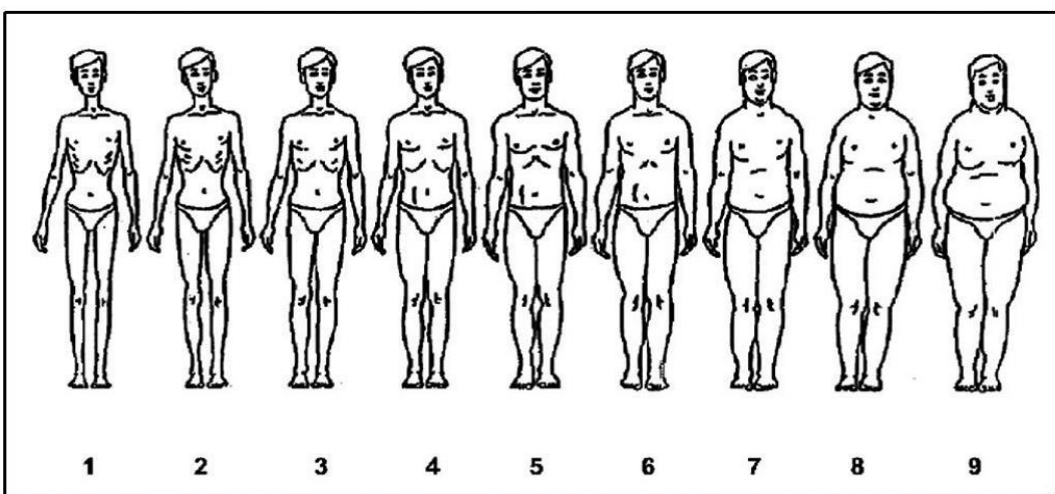
А. Моя фігура відповідає фігурі № ____.

Б. Ідеальна фігура, яку мені хотілося б мати, — це фігура № ____.

Чоловіча версія шкали CDRS. Перед Вами зображення із різними чоловічими фігурами. Виберіть, будь ласка, фігуру, яка, на Вашу думку, найбільше відповідає Вашій фігурі, та фігуру, яку Ви вважаєте ідеальною і яку Вам хотілося б мати.

А. Моя фігура відповідає фігурі № ____.

Б. Ідеальна фігура, яку мені хотілося б мати, — це фігура № ____.



Thompson M.A., Gray J.J. Development and validation of a new body-image assessment scale // Journal of Personality Assessment. 1995. Vol. 64. № 2. P. 258 — 269.

Надкоротка версія «Великої п'ятірки» особистісних рис Big Five Inventory-2 (BFI-2-XS) К. Сото, О. Джон

Інструкція: Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Будь ласка, позначте одне число від 1 до 5 поряд з кожним твердженням, щоб визначити ступінь Вашої згоди або незгоди.

1 - повністю не згоден, 2 - трохи не згоден, 3 - важко сказати,

4 - трохи згоден, 5 - повністю згоден

Я - людина, яка ...

1. схильна бути мовчазною
2. схильна співчувати і співпереживати, сердечна
3. схильна бути неорганізованою
4. часто хвилюється, непокоїться, переймається
5. захоплена мистецтвом (живописом, музикою, літературою, тощо)
6. поводить себе як лідер, домінує над іншими
7. часом грубо поводить з іншими
8. важко розпочинає роботу або навчання
9. схильна до смутку, печалі, депресії
10. мало цікавиться абстрактними, не пов'язаними із повсякденним життям, ідеями
11. сповнена енергії
12. схильна бачити в інших людях тільки позитивні якості
13. надійна, на яку завжди можна розраховувати, покластися
14. емоційно стійка, яку нелегко вивести із рівноваги
15. пропонує нові ідеї, оригінально мислить

Ключ до BFI-2-XS.

Нижче наведено номери пунктів шкал BFI-2-XS, які вимірюють риси особистості. Реверсивні пункти позначені літерою «R». Шкали рис (областей):

Екстраверсія: 1R, 6, 11; Доброзичливість (Схильність до згоди): 2, 7R, 12; Добросовісність (Контроль імпульсивності): 3R, 8R, 13; Негативна емоційність (нейротизм): 4, 9, 14R; Відкритість досвіду: 5, 10R, 15.

Опис психологічного змісту шкал.

Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький - про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

Доброзичливість/Дружелюбність стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький -про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, *імпульсивності* у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

Нейротизм стосується здатності до емоційної адаптації, долаття стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень *нейротизму* свідчить про меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги, низький рівень нейротизму (емоційна стабільність) свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху.

Відкритість новому досвіду стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає *консервативність*, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового.

Soto, C. J., & John, O. P. (2017). Short and extra-short forms of the Big Five Inventory–2: The BFI-2-S and BFI-2-XS. *Journal of Research in Personality*, 68, 69–81.

Чайка Р. М. Оптимізація психологічного процесу кар'єрного вибору ІТ-спеціалістів. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 -соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 - психологія. -Українського державного університету імені М. П. Драгоманова, Київ, 2024.



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
 ДЕРЖАВНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
 «КАМ'ЯНСЬКИЙ ЦЕНТР ПІДГОТОВКИ І ПЕРЕПІДГОТОВКИ РОБІТНИЧИХ КАДРІВ»
 51931, м. Кам'янське, Кам'янський район, Дніпропетровська обл., вул. Медична, 2
 телефон (098)412-40-25, код ЄДРПОУ 01566488, e-mail: dptnz_kcprk@ukr.net

від 28.08.2025 р. № 444

ДОВІДКА

«Про впровадження результатів кваліфікаційної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» **Кривчікової Ганни Сергіївни** за темою: «Психологічна корекція ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці» поданої на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі Спеціальності 053 Психологія, освітньо-професійна програма «Психологія»».

Підтверджуємо, що результати кваліфікаційної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістра» на тему: «Психологічна корекція ставлення до власної зовнішності в ранньому юнацькому віці», виконаної магістрантом **Кривчіковою Ганною Сергіївною**, розглянуті та визнані такими, що мають наукову та практичну цінність для підготовки фахівців за фахом «Перукарська справа». Теоретичні положення щодо психологічних особливостей формування ставлення до власної зовнішності у ранньому юнацькому віці, ролі зачіски та волосся у структурі образу «Я», а також фактори, що впливають на це ставлення, впроваджені у навчальний процес Державного професійно-технічного навчального закладу «Кам'янський центр підготовки і перепідготовки робітничих кадрів». Зокрема, ці матеріали використовуються при викладанні дисциплін «Перукарська справа», «Основи професійної етики перукаря» для ілюстрації важливості розуміння психологічних аспектів сприйняття клієнтом своєї зовнішності.

Практичні рекомендації та окремі елементи розробленої АСТ-орієнтованої програми психологічної корекції ставлення до власної зовнішності застосовуються у профорієнтаційній роботі зі здобувачами освіти та у психологічному супроводі учасників освітнього процесу, спрямованому на гармонізацію їхнього самосприйняття та підвищення професійної впевненості, що є особливо актуальним для майбутніх фахівців сфери краси. Впровадження результатів дослідження сприяє підвищенню рівня психологічної компетентності здобувачів освіти, формуванню у них більш глибокого розуміння потреб клієнтів, пов'язаних із зовнішністю, та розвитку навичок конструктивної взаємодії, що є необхідним для успішної професійної діяльності у перукарській справі.

Впровадження здійснено в період з 03.01.2025 р. по 28.02.2025 р.

Директор ДПТНЗ
 «Кам'янський ЦПТРК»

Ірина ДОНЧЕНКО