

**Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет**

Скасків Олександр

**ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» В ОСІБ  
ПУБЕРТАТНОГО ВІКУ**

спеціальність 053 ПСИХОЛОГІЯ  
освітньо-професійна програма

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконав студент  
групи ПС-42  
Скасків О.

---

підпис

Науковий керівник:  
к.псих.н., доцент  
Гірняк Г.С.

---

підпис

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.  
Завідувач кафедри

---

підпис

Тернопіль – 2026

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b> .....	6
1.1. Психологічна структура та зміст феномену образу «Я» особистості.....	6
1.2. Анатомо-фізіологічні та психологічні новоутворення пубертатного періоду .....	9
1.3. Специфіка сприйняття власного тіла та чинники задоволеності фізичним «Я» в осіб пубертатного віку .....	13
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	17
<b>РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» В ОСІБ ПУБЕРТАТНОГО ВІКУ</b> .....	18
2.1. Процедура, вибірка та обґрунтування комплексу діагностичних методик .	18
2.2. Психологічний аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	21
2.3. Психокорекційні рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного «Я» та подолання дисморфофобічних тенденцій в осіб пубертатного віку .....	31
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	34
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	36
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	38
<b>ДОДАТКИ</b> .....	43

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Пубертатний період є одним із найкритичніших етапів онтогенезу, в процесі якого відбувається радикальна перебудова всієї психічної сфери особистості. Центральним вектором цього віку стає формування нової ідентичності, яка безпосередньо базується на сприйнятті інтенсивних анатомо-фізіологічних трансформацій. Образ фізичного «Я» закладає основу для загального самоствалення підлітка, визначаючи ступінь його емоційної стабільності та особливості інтеграції у соціум.

Сучасний цифровий простір та медійне середовище суттєво деформують природний процес прийняття власного тіла через нав'язування ідеалізованих стандартів краси. Невідповідність реальних антропометричних даних штучним канонам часто активізує у молоді дисморфофобічні переживання та деструктивні поведінкові реакції. Саме тому виникає гостра потреба у глибокому вивченні психологічних чинників, що забезпечують формування адекватного та гармонійного тілесного досвіду особистості.

Теоретичні основи структури самосвідомості та загальної Я-концепції особистості досліджували у своїх наукових працях С. Максименко [15], І. Гоян, А. Петранюк [9], О. Демчук [13], О. Фурман [38] та Г. Чайка [39]. Питання вікових новоутворень, проходження підліткових криз та соціально-психологічних особливостей розвитку сучасних підлітків висвітлено в публікаціях С. Белякової, К. Шовкової [2], О. Краєвої [20], Д. Максименка [25] та В. Поліщука [31]. Проблематика становлення тілесності, специфіка сприйняття власного тіла та чинники задоволеності фізичним «Я» в осіб пубертатного віку знайшли відображення у працях С. Бабатіної, Т. Дудки, А. Одінцової [1], О. Герасіної [8], Н. Кухти, О. Васильченко [21], а також у дисертаційному дослідженні І. Левицької [22; 23].

Зважаючи на це, вивчення чинників задоволеності тілом та розробка засобів психологічної допомоги є необхідною умовою забезпечення психічного

здоров'я підлітків. Своєчасна діагностика та корекція порушень фізичного «Я» дозволяє попередити хронічну невротизацію та дезадаптацію особистості.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості становлення образу фізичного «Я» в осіб пубертатного віку, а також розробити рекомендації щодо корекції дисморфофобічних тенденцій.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз структури й змісту феномену образу «Я» особистості.
2. Проаналізувати анатомо-фізіологічні та психологічні новоутворення пубертатного періоду, що детермінують специфіку сприйняття власного тіла.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей образу фізичного «Я» в осіб пубертатного віку та проаналізувати його результати.
4. Розробити рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного «Я» та подолання дисморфофобічних тенденцій в осіб пубертатного віку.

**Об'єкт дослідження:** образ «Я» особистості в підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості, специфіка становлення та чинники задоволеності образом фізичного «Я» в осіб пубертатного віку.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні:* аналіз, систематизація та узагальнення наукових літературних джерел з проблеми дослідження для виокремлення понятійного апарату та побудови моделі дослідження;

– *емпіричні* (психодіагностичні методики): Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда; Шкала самооцінки Розенберга (RSE-10) в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької; Шкала задоволеності тілом (BAS-2);

– *методи математико-статистичної обробки даних:* обчислення середніх значень (M), стандартного відхилення (SD), кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r)), для порівняльного аналізу показників хлопців і дівчат – t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

**Емпірична база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі ЗЗСО м. Тернопіль. Кількість досліджуваних становила 40 осіб, у тому числі 24 дівчат і 16 хлопців у віці від 14 до 16 років. Середній вік досліджуваних – 15 років.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що розроблені психокорекційні рекомендації та підібраний комплекс діагностичних методик можуть бути безпосередньо використані практичними психологами закладів освіти для проведення моніторингу емоційного стану підлітків. Матеріали дослідження стануть підґрунтям для створення просвітницьких програм, тренінгів самоприйняття та індивідуальних консультацій, спрямованих на профілактику дисморфофобії та гармонізацію особистісного розвитку осіб пубертатного віку.

**Структура та обсяг.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (46 найменувань на 4 сторінках), 4 додатків (на 4 сторінках). Робота містить 5 таблиць. Загальний обсяг роботи – 44 сторінки, із них – 35 сторінок основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 1.1. Психологічна структура та зміст феномену образу «Я» особистості

Дослідження внутрішнього світу людини неминує передбачає аналіз складних психологічних механізмів, які забезпечують її здатність до самопізнання та саморегуляції. Центральне місце у цьому процесі належить системі уявлень суб'єкта про самого себе, яка інтегрує минулий досвід, поточні переживання та орієнтири на майбутнє. Розуміння природи даного утворення потребує ретельного вивчення базових джерел формування внутрішньої позиції індивіда. Сучасна психологічна наука розглядає ці процеси крізь призму взаємодії свідомості з когнітивними та емоційними структурами психіки.

Становлення внутрішнього ядра особистості безпосередньо пов'язане з розмежуванням фундаментальних психічних категорій, які часто ототожнюються у науковій літературі. Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що загальна свідомість відображає переважно зовнішній світ, тоді як самосвідомість фокусується на внутрішніх станах, особистісних якостях та індивідуальних проявах людини. На думку дослідників О. Гульбс, О. Кобець та В. Пономаренко, свідомість виступає інтегральним відображенням об'єктивної реальності, а самосвідомість є вищою формою психічного розвитку, яка дозволяє суб'єкту виокремити себе з навколишнього середовища [12, с. 38]. Відтак, саме цей механізм стає фундаментом для виникнення цілісних контурів внутрішнього образу особистості.

Подальше розгортання самосвідомості веде до утворення складної системи уявлень людини про власну сутність, відомої у психології як Я-концепція. Цей феномен не є статичним відбитком, а формується як узагальнений підсумок постійного самосприйняття та взаємодії із соціумом. О.

Демчук визначає Я-концепцію як продукт тривалого розвитку самосвідомості, що виникає внаслідок інтеграції когнітивного, оцінного та поведінкового досвіду людини [13, с. 241]. Така дефініція вказує на багаторівневу природу аналізованого явища, де кожен елемент виконує свою специфічну регулятивну функцію.

У наукових колах існує багатоаспектне бачення сутності образу «Я», оскільки дослідники акцентують увагу на різних функціональних зрізах цього феномену. Зокрема, Н. Василевська характеризує Я-концепцію як складну структуровану систему уявлень індивіда про себе, яка містить оцінну складову і безпосередньо впливає на інтерпретацію життєвого досвіду [5, с. 177]. Є. Калюжна пропонує розглядати дане утворення під іншим кутом, визначаючи його як внутрішній ресурс, що забезпечує досягнення цілісності, психологічної зрілості та самодетермінації особистості [18, с. 105]. Обидва підходи солідаризуються у тому, що внутрішнє сприйняття себе виступає головним орієнтиром у життєдіяльності людини.

Розуміння змісту аналізованого феномену вимагає врахування його зв'язку з процесами самовизначення та цілісного сприйняття власного життєвого шляху. Дослідники І. Гоян та А. Петранюк визначають Я-концепцію як когнітивно-оцінне утворення, яке тісно переплітається з особистісною ідентичністю та забезпечує внутрішню єдність суб'єкта [9, с. 111]. Водночас, у зарубіжній літературі акцент зміщується на функціональну гнучкість цієї системи в повсякденному житті. За твердженням К. Верле та У. Фасбендер, Я-концепція є організованою структурою знань про себе, яка керує обробкою інформації та визначає стратегії поведінки індивіда [46, с. 4].

Своєрідність наукового осмислення даної проблеми полягає в тому, що образ «Я» не обмежується простим переліком знань, а має складну внутрішню архітектуру. О. Фурман розглядає Я-концепцію як глобальну, багаторівневу систему самоусвідомлення, яка поєднує в собі статичні характеристики і динамічні потенціали особистісного зростання [38, с. 42]. Натомість, Г. Чайка зосереджується на структурно-динамічних аспектах поняття «Я», визначаючи

його як мінливе і водночас стійке утворення, що координує взаємодію внутрішнього світу людини із зовнішніми викликами [39, с. 201]. Наведені погляди вчених дозволяють ґрунтовно підійти до формулювання узагальненого розуміння цього явища.

На основі узагальнення теоретичних підходів сучасних авторів ми визначаємо образ «Я» як систему уявлень особистості про власну сутність, яка інтегрує когнітивні знання, емоційне самоствалення та поведінкові інтенції. Це утворення діє як внутрішній фільтр, що трансформує зовнішні соціокультурні впливи у суб'єктивні смисли індивідуального буття. Важливою характеристикою нашого бачення є те, що цей образ одночасно прагне до збереження внутрішньої стабільності та до постійної перебудови під впливом нового досвіду. Психологічний зміст даного феномену розкривається у його здатності забезпечувати саморегуляцію та адаптацію суб'єкта.

Аналіз структури образу «Я» доводить наявність у ньому кількох взаємопов'язаних модальностей, які забезпечують його повноцінне функціонування. Традиційно вчені виокремлюють реальне «Я» як сприйняття себе у теперішньому часі, ідеальне «Я» як прагнення до певного еталону та дзеркальне «Я», що відображає уявлення про думки інших людей [9; 38]. Когнітивна підсистема містить усі відомості про власні інтелектуальні, соціальні та фізичні характеристики індивіда. Емоційна складова відповідає за самоповагу, самоприйняття та переживання цінності власної особистості.

Особливе місце в загальній структурі самосвідомості посідає поведінковий компонент, який безпосередньо реалізує внутрішні установки у практичній діяльності. Він визначає особливості саморегуляції, вибір стратегій подолання труднощів та характер побудови міжособистісних стосунків. Усі компоненти Я-концепції перебувають у стані постійної динамічної рівноваги, взаємно доповнюючи та коригуючи прояви один одного [38]. Порушення зв'язків між цими елементами може призвести до внутрішніх конфліктів, зниження самооцінки та дезорганізації поведінки. Відтак, гармонійність внутрішнього образу визначається узгодженістю його складових.

Важливим аспектом функціонування образу «Я» є співвідношення його статичних параметрів, які забезпечують відчуття самототожності, та динамічних властивостей, що уможливають розвиток. Статичність дозволяє людині почуватися самою собою незалежно від зміни зовнішніх обставин та плину часу. Динамічний аспект виявляється у здатності переглядати застарілі уявлення про себе під впливом нових життєвих подій та кризових періодів. Саме у підлітковому віці ця динамічність досягає свого піку, оскільки радикальні зміни зазнають усі без винятку компоненти самосвідомості.

Отже, образ «Я» виступає утворенням самосвідомості, яке визначає вектор особистісного розвитку та характер взаємодії людини зі світом. Його структура поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складові, що перебувають у постійній взаємодії та розвитку. Проведений аналіз теоретичних дефініцій дозволяє стверджувати, що стабільність та гнучкість цієї системи є запорукою психологічного здоров'я індивіда. Осмислення загальних закономірностей функціонування образу «Я» створює необхідні передумови для подальшого вивчення його специфічних фізичних проявів у пубертатному періоді.

## **1.2. Анатомо-фізіологічні та психологічні новоутворення пубертатного періоду**

Перехід від дитинства до дорослості супроводжується радикальною перебудовою всіх систем організму та фундаментальними змінами у психічній сфері особистості. Пубертатний період вважається одним із найскладніших етапів онтогенезу, оскільки темпи біологічного дозрівання часто випереджають процеси соціальної зрілості. Одночасне розгортання потужних фізіологічних зрушень та психологічних криз створює специфічний контекст для формування нового світовідчуття. Наукове осмислення цього процесу вимагає комплексного підходу до вивчення взаємозв'язку між тілесними трансформаціями та переформатуванням внутрішніх психологічних структур.

Анатомо-фізіологічні зміни під час статевого дозрівання розпочинаються з активізації нейроендокринної системи, яка запускає бурхливий ріст і розвиток організму. Згідно з академічними положеннями, що викладені у підручнику за редакцією С. Максименка, біологічний зміст цього етапу полягає в інтенсивній гормональній перебудові, яка зумовлює стрибки у зрості, зміну пропорцій тіла та появу вторинних статевих ознак [15, с. 212]. Ці процеси відбуваються нерівномірно, що призводить до тимчасового порушення координації рухів, загальної фізичної дисгармонії та підвищеної втомлюваності. Фізіологічний дискомфорт стає первинним подразником, який змушує дитину звернути пильну увагу на власну тілесність.

Стрімкі зміни зовнішності та внутрішніх відчуттів провокують виникнення гострих емоційних реакцій, які в психології описуються як підліткова криза. С. Максименко наголошує, що сутність цієї кризи полягає в розриві між новими біологічними потребами та старими соціальними умовами життєдіяльності підлітка [25, с. 48]. Гормональні коливання посилюють емоційну лабільність, викликаючи немотивовані спалахи агресії, тривожність та схильність до депресивних станів. Прагнення адаптуватися до свого нового фізичного статусу змушує дитину шукати нові психологічні опори всередині себе.

На тлі біологічного дозрівання відбувається глибока трансформація соціальної ситуації розвитку, яка змінює пріоритети та мотиви поведінки індивіда. У підручнику В. Поліщука зазначається, що провідною діяльністю цього віку стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, в процесі якого підліток засвоює норми дорослої взаємодії [31, с. 168]. Авторитет батьків та вчителів тимчасово слабшає, поступаючись місцем груповим цінностям і думкам референтної групи. Оцінка з боку товаришів стає головним дзеркалом, у якому дитина намагається розгледіти та оцінити власні особистісні й фізичні якості.

Перебудова системи взаємин та внутрішні кризи активізують когнітивні процеси, стимулюючи перехід до вищих форм рефлексії. На думку дослідниці

К. Богданової, самосвідомість сучасного підлітка набуває якісно нових характеристик, пов'язаних із виникненням потреби в самопізнанні, самооцінюванні та структуруванні власних життєвих планів [3, с. 33]. Підліток починає аналізувати свої вчинки, порівнювати себе з іншими та шукати причини власних невдач чи успіхів. Поява цієї здатності знаменує перехід від простого фіксування зовнішніх ознак до глибокого внутрішнього самоаналізу.

Розвиток рефлексії та інтеграція нового тілесного досвіду безпосередньо впливають на динаміку особистісного зростання підлітка. М. Вовканич розглядає оновлену самосвідомість як провідний чинник особистісного розвитку, який забезпечує перехід від зовнішнього контролю до свідомої саморегуляції поведінки [7, с. 41]. Суб'єкт починає активно моделювати власну ідентичність, спираючись на внутрішні критерії та вибудовуючи власну систему цінностей. Проте цей процес супроводжується значними внутрішніми суперечностями через невідповідність між бажаним образом та реальною поведінкою.

На наш погляд, психологічні новоутворення пубертатного періоду формуються внаслідок інтенсивного подолання дисонансу між біологічним «вибухом» та темпами соціокультурного дозрівання особистості. Центральним ядром підліткового віку є не просто адаптація до нового тіла, а здатність інтегрувати ці фізичні зміни у цілісну смислову картину свого майбутнього «Я». Цей процес успішно завершується лише тоді, коли підліток переходить від імпульсивного реагування на фізіологічні чинники до усвідомленого керування власними психічними станами. Відтак, кризові прояви пубертату слід розглядати як конструктивний механізм запуску індивідуалізації.

Становлення внутрішнього світу підлітка вимагає супроводу та розробки спеціальних психологічних технологій для пом'якшення кризових проявів. М. Свіденська зазначає, що впровадження розвивальних програм у цей період дозволяє стабілізувати самосвідомість, знизити рівень тривожності та сформувати конструктивні навички самовираження [32, с. 48]. Цілеспрямована психологічна допомога допомагає підліткам подолати почуття меншовартості

та віднайти внутрішні ресурси для самоствердження. Відсутність такої підтримки може закріпити негативні поведінкові паттерни та деструктивні форми захисту.

Особливе місце серед новоутворень посідає почуття дорослості, яке виступає головним стимулом для зміни поведінкових стратегій підлітка. Р. Кацавець підкреслює, що почуття дорослості виявляється у прагненні до самостійності, емансипації від дорослих та захисті свого суверенного внутрішнього простору [19, с. 91]. Дитина починає вимагати поваги до своїх рішень, вибору друзів та особистого часу, навіть якщо ще не готова нести повну відповідальність за наслідки. Виникає специфічна криза незалежності, яка за умови правильного педагогічного супроводу трансформується у зрілу автономію.

У зарубіжній психологічній думці формування підліткової ідентичності розглядається через призму коливань самооцінки під впливом соціального контексту. За твердженням Ф. Альсакера та Д. Крогер, інтеграція Я-концепції у пубертаті відбувається в умовах постійного балансування між потребою в унікальності та прагненням належати до певної соціальної групи [43, с. 98]. Стабільність самооцінки безпосередньо залежить від того, наскільки успішно підліток справляється з кризою ідентичності та тиском оточення. Зарубіжні автори доводять, що успішне розв'язання цього конфлікту закладає міцний фундамент для дорослої особистості.

Отже, анатомо-фізіологічні та психологічні новоутворення пубертатного періоду перебувають у стані тісного системного взаємозв'язку. Бурхливі тілесні трансформації виступають каталізатором для запуску рефлексії, виникнення почуття дорослості та перебудови самосвідомості індивіда. Кризові прояви цього віку є природним і необхідним етапом на шляху до здобуття внутрішньої автономії та зрілої ідентичності. Осмислення цих загальних закономірностей дозволяє проаналізувати специфіку сприйняття підлітками свого фізичного «Я» та чинники задоволеності власним тілом.

### **1.3. Специфіка сприйняття власного тіла та чинники задоволеності фізичним «Я» в осіб пубертатного віку**

Поява нових анатомічних обрисів та зміна фізичного статусу змушують підлітка по-новому подивитися на власну зовнішність та тілесну організацію. Фізичне «Я» стає найбільш вразливим та відкритим для зовнішнього оцінювання компонентом загальної структури самосвідомості в пубертатному періоді. Специфіка цього процесу полягає в тому, що суб'єктивне сприйняття власного тіла підлітком часто суттєво відрізняється від його об'єктивних характеристик. Дослідження психологічних чинників, що визначають задоволеність чи незадоволеність своєю зовнішністю, дозволяє глибше зрозуміти витoki багатьох підліткових переживань.

Усвідомлення своєї фізичної форми у підлітковому віці тісно пов'язане з початком диференціації та перебудови загальних особистісних установок індивіда. У праці дослідників Н. Кухти та О. Васильченко зазначається, що структура Я-концепції підлітків зазнає суттєвого тиску з боку мінливих тілесних параметрів, які починають диктувати ступінь упевненості у собі [21, с. 52]. Тілесний досвід стає первинним матеріалом для побудови нових когнітивних схем самосприйняття та формування емоційного ставлення до себе. Зміна ваги, зросту та пропорцій сприймається підлітками надзвичайно гостро через відсутність стабільного внутрішнього еталону.

Особливого значення у цей період набуває соціокультурне середовище, яке транслює певні стандарти привабливості та успішності через засоби масової комунікації. С. Бабатіна, Т. Дудка та А. Одінцева вказують, що соціокультурні вектори суттєво детермінують становлення тілесності, нав'язуючи підліткам ідеалізовані зразки маскулінності та фемінінності [1, с. 115]. Прагнення відповідати цим штучним канонам часто призводить до викривлення реального образу власного тіла та виникнення внутрішніх конфліктів. Тілесність починає сприйматися не як природний інструмент життєдіяльності, а як об'єкт зовнішньої репрезентації.

Невідповідність реальних фізичних даних соціокультурним еталонам краси запускає механізми формування стійкого емоційного дискомфорту серед молоді. О. Герасіна доводить, що незадоволеність власним тілом виступає специфічним психологічним феноменом, який супроводжується фіксацією на уявних недоліках зовнішності та деструктивними спробами їх виправлення [8, с. 79]. Підлітки починають панічно боятися критики, уникають публічних ситуацій або вдаються до виснажливих дієт та надмірних фізичних навантажень. Подібна фіксація суттєво викривлює сприйняття реальності та блокує нормальні процеси соціалізації особистості.

Вплив оточення та референтної групи однолітків виступає потужним каталізатором, який посилює або послаблює задоволеність підлітка своєю зовнішністю. С. Белякова та К. Шовкова підкреслюють, що соціально-психологічні особливості розвитку сучасного підлітка змушують його шукати схвалення своєї зовнішності насамперед у середовищі друзів та віртуальних спільнотах [2, S. 455]. Коментарі, оцінки, кількість вподобань у соціальних мережах стають прямими маркерами успішності та привабливості у підлітковому середовищі. Навіть поодинокі негативні репліки з боку однолітків щодо фігури чи обличчя можуть надовго зруйнувати крихку емоційну рівновагу дитини.

Аналіз механізмів формування фізичного «Я» представлений у наукових працях, присвячених дослідженню внутрішнього світу дівчат пубертатного віку. За твердженням І. Левицької, образ фізичного «Я» чинить тотальний вплив на загальне самоствавлення дівчат, визначаючи рівень їхньої самоповаги, аутосимпатії та готовності до самоінтересу [22, с. 58]. Якщо сприйняття власного тіла є негативним, то вся система ставлення до себе набуває деструктивного, самокритичного відтінку. У підсумку дівчина починає знецінювати не лише свої фізичні дані, а й інтелектуальні чи соціальні здобутки.

Взаємозв'язок між сприйняттям тіла та загальним вектором особистісного зростання простежується протягом усього періоду статевого дозрівання.

І. Левицька та М. Попіль зазначають, що позитивний образ фізичного «Я» виступає надійним підґрунтям для гармонійного самоствавлення та успішного розвитку особистості [23, с. 268]. Натомість тривала незадоволеність своєю зовнішністю гальмує розкриття внутрішнього потенціалу особистості та провокує невротизацію. Психічне здоров'я підлітка виявляється прямо залежним від здатності прийняти свої фізичні трансформації без самоосуду.

На наш погляд, специфіка становлення фізичного «Я» в пубертатному віці полягає у переході від фрагментарного сприйняття окремих частин тіла до цілісного інтегрального образу своєї психосоматичної єдності. Ми вважаємо, що задоволеність тілом визначається не стільки об'єктивними антропометричними показниками, скільки здатністю підлітка наділяти свою зовнішність позитивними суб'єктивними смислами. Важливим чинником тут виступає психологічна гнучкість, яка дозволяє дитині дистанціюватися від жорстких медійних стандартів та прийняти свою індивідуальну унікальність. Справжня гармонізація фізичного «Я» досягається лише через формування внутрішньої автономії від зовнішніх оцінних суджень.

Для більш точного моделювання цих процесів науковці розробляють теоретичні схеми, які описують структуру тілесного досвіду особистості. У дослідженнях І. Левицької та М. Попіль запропонована концептуальна модель образу фізичного «Я», яка поєднує перцептивний, когнітивний, афективний та поведінковий компоненти сприйняття зовнішності [24, с. 222]. Ця модель наочно демонструє, що робота з тілесним образом вимагає одночасної корекції і зорових вражень, і глибинних переконань людини. Тільки комплексний вплив на всі компоненти дозволяє трансформувати негативне ставлення до тіла у стійке самоприйняття.

Отже, специфіка сприйняття власного тіла в осіб пубертатного віку визначається складною взаємодією біологічних трансформацій, соціокультурних стереотипів та психологічних механізмів рефлексії. Чинники задоволеності фізичним «Я» охоплюють як характер міжособистісної взаємодії з однолітками, так і рівень реальної рухової активності підлітка. Проведений

теоретичний аналіз засвідчує, що гармонійне формування тілесного образу є ключовою умовою для становлення цілісної та психічно здорової особистості. Накопичений теоретичний матеріал дозволяє перейти до розробки програми емпіричного дослідження особливостей фізичного «Я» сучасних підлітків.

## Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз сутності образу «Я» дозволив визначити його як систему уявлень особистості про власну сутність. Дане психологічне утворення інтегрує в собі когнітивні знання, емоційне самоствавлення та поведінкові інтенції суб'єкта. Узгодженість цих складових забезпечує стабільність самосвідомості та виступає головним регулятором життєдіяльності людини.

Вивчення особливостей пубертатного періоду засвідчило наявність глибокого взаємозв'язку між анатомо-фізіологічними змінами та психологічними новоутвореннями підлітка. Стрімка гормональна перебудова та тимчасова втрата фізичної гармонії провокують виникнення гострої вікової кризи. Успішне подолання цих суперечностей активізує процеси рефлексії, формування почуття дорослості та становлення зрілої особистісної ідентичності.

Специфіка сприйняття власного тіла в підлітковому віці полягає у його сильній залежності від соціокультурних стереотипів та оцінок референтної групи. Задоволеність фізичним «Я» визначається не стільки об'єктивними антропометричними даними, скільки здатністю підлітка наділяти свою зовнішність позитивними суб'єктивними смислами. Важливими чинниками гармонізації тілесного образу виступають психологічна автономія від зовнішнього тиску та регулярна фізична активність.

Отже, формування образу фізичного «Я» є центральним і найбільш вразливим компонентом загальної перебудови самосвідомості осіб пубертатного віку. Позитивне прийняття власних тілесних трансформацій закладає міцне підґрунтя для психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості. Окреслені теоретичні положення створюють необхідну базу для подальшої організації та проведення емпіричного дослідження цієї проблеми.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» В ОСІБ ПУБЕРТАТНОГО ВІКУ

#### **2.1. Процедура, вибірка та обґрунтування комплексу діагностичних методик**

Емпіричний етап наукового пошуку спрямований на практичне вивчення та фіксацію психологічних закономірностей ставлення підлітків до власної тілесності. Організація такого дослідження вимагає чіткої послідовності дій, виваженого підбору інструментарію та формування репрезентативної групи підлітків. Головний акцент у цьому підрозділі зроблено на описі умов проведення діагностики, кількісних і якісних параметрах учасників, а також на логічному зв'язку між поставленими завданнями та психодіагностичними тестами. Це дозволяє забезпечити високу об'єктивність, надійність та точність отриманих емпіричних даних для подальшого аналізу.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ЗЗСО міста Тернопіль із дотриманням усіх етичних норм психологічного тестування. Загальна кількість досліджуваних становила 40 осіб, серед яких було виокремлено групи за статевою ознакою для перевірки наявності відповідних відмінностей. У вибірку увійшли 24 дівчат і 16 хлопців, які перебувають у кризовому та водночас сенситивному періоді розвитку. Віковий діапазон учасників охоплював межі від 14 до 16 років, а середній вік досліджуваних склав 15 років.

Для глибинного вивчення нашої проблематики було висунуто дві наукові гіпотези, які визначають спрямованість усього діагностичного процесу. Гіпотеза 1 стверджує, що особливості сприйняття власного тіла та особливості самоопису в пубертатному віці мають гендерну специфіку; зокрема, у дівчат задоволеність фізичним «Я» є нижчою, ніж у хлопців. Це припущення спирається на загальновідомий факт про підвищену чутливість дівчат до суспільних еталонів краси та стандартів зовнішності під час статевого

дозрівання. Коментар до цієї гіпотези вказує на необхідність окремого статистичного порівняння показників самоопису дівчат і хлопців для виявлення психологічної вразливості жіночої субвибірки.

Друге припущення нашого дослідження розширює межі вивчення структури особистості підлітка через призму його самосприйняття. Гіпотеза 2 визначає, що позитивне сприйняття власного тіла виступає чинником формування самооцінки підлітка; зокрема, незадоволеність фізичним «Я» пов'язана із загальним зниженням самоповаги. Вона пояснює, що ставлення до тілесних змін у пубертаті не існує ізольовано, а безпосередньо проектується на загальне ставлення до себе. Психологічний зміст цього припущення полягає в тому, що негативні тілесні переживання здатні руйнувати глобальне почуття власної гідності та впевненості у собі.

Реалізація нашого наукового задуму відбувалася поетапно для забезпечення максимальної чистоти та послідовності процедури збору даних. На першому, підготовчому етапі здійснювався теоретичний підбір інструментів та налагодження контакту з адміністрацією закладу загальної середньої освіти міста Тернопіль. Другий етап включав безпосереднє проведення психодіагностичного тестування в групах підлітків у першій половині дня, що мінімізувало вплив фактору втоми. Третій етап присвячений якісній та кількісній обробці первинних бланків, кодуванню відповідей та формуванню загальної матриці даних для статистичних підрахунків.

Для перевірки першої гіпотези в частині особливостей самоопису була обрана методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда. Цей інструмент є нестандартизованим самозвітом, де досліджуваного просять протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на питання, звернене до самого себе: «Хто я такий?». Усі відповіді фіксуються на спеціальному бланку для відповідей, на якому заздалегідь зазначено саме питання та 20 пунктів для запису спонтанних тверджень. Психолог пропонує підліткам записувати відповіді у тому порядку, у якому вони виникають [26].

Аналітичний потенціал методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда розкриває через оцінку рівня диференційованості образу «Я» та контент-аналіз відповідей. Кількість відповідей менше 8 свідчить про низький рівень диференційованості, 9–17 відповідей вказують на середній рівень, а 18–20 відповідей демонструють високий рівень. Усі судження підлітків розподіляються за сімома шкалами ідентифікаційних характеристик, серед яких є соціальне, комунікативне, матеріальне, фізичне, діяльнісне, перспективне та рефлексивне «Я». Особливу увагу ми звертаємо на шкалу фізичного «Я» та два самостійні показники, якими виступають валентність відповідей та час заповнення бланку.

Наступним інструментом дослідження виступила Шкала самооцінки Розенберга (RSE-10) в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької, яка спрямована на вимірювання рівня глобальної самооцінки. Опитувальник складається з 10 тверджень, які збалансовано відображають як позитивне, так і негативне ставлення досліджуваного до власної особистості. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою Лайкерта, де підлітки фіксують свої відповіді від «повністю згоден» до «зовсім не згоден». Специфіка обробки первинних даних полягає в обов'язковому перекодуванні зворотних пунктів під номерами 3, 5, 8, 9 та 10 [6].

Отриманий після математичного перекодування сумарний показник цієї методики коливається у межах від 10 до 40 балів. Інтерпретація результатів підлітків здійснюється за трьома чіткими рівнями, що полегшує подальший порівняльний аналіз. Показник від 10 до 25 балів свідчить про низький рівень самооцінки, тоді як діапазон від 26 до 34 балів відображає середній або нормативний рівень. Наявність від 35 до 40 балів констатує високий рівень глобальної самооцінки та повне прийняття підлітком своєї особистості.

Для безпосереднього вивчення специфіки сприйняття власного тіла була застосована Шкала задоволеності тілом (BAS-2). Цей інструмент містить уніфіковану форму як для дівчат, так і для хлопців, а його елементи точно представляють сучасні знання про позитивний образ тіла. Опитувальник

включає 10 тверджень, які учасники оцінюють за п'ятибальною шкалою від «зовсім не згоден» до «повністю згоден». Головною метою методики є вимірювання рівня прийняття зовнішності, поваги до свого тіла та вміння підлітка орієнтуватися на його реальні потреби [40].

Інтерпретація результатів Шкали задоволеності тілом (BAS-2) передбачає підсумовування відповідей для отримання загального балу в межах від 10 до 50 пунктів. Високий рівень (41–50 балів) свідчить про сильне прийняття і повагу до свого тіла незалежно від зовнішніх стандартів краси. Середній рівень (30–40 балів) вказує на загалом позитивне ставлення з незначними сумнівами щодо окремих аспектів зовнішності. Низький (20–29 балів) та дуже низький (10–19 балів) рівні демонструють помірні або значні труднощі у прийнятті тіла, що суттєво деструктивно впливає на загальне самопочуття досліджуваного.

Отже, емпірична база включає 40 підлітків із закладу загальної середньої освіти міста Тернопіль, розподілених на статеві субвибірki. Сформульовані гіпотези чітко визначають пошук гендерних відмінностей та взаємозв'язків між тілесним і особистісним рівнями самосвідомості. Обраний комплекс, до якого увійшли методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда, Шкала самооцінки Розенберга (RSE-10) в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької та Шкала задоволеності тілом (BAS-2), повністю забезпечує ретельну перевірку визначених наукових припущень.

## **2.2. Психологічний аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Аналітичний етап нашого дослідження передбачає розгляд первинних емпіричних даних, отриманих за допомогою методики «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда, яка спрямована на вивчення особливостей самоопису підлітків. Першочергове завдання полягає у вивченні особливостей самопрезентації та рівня диференційованості різних компонентів самосвідомості в осіб пубертатного віку. Для цього було здійснено якісний та

кількісний аналіз самооцінних суджень підлітків, виражених у кількості та змісті вербальних відповідей. Узагальнені статистичні показники, що відображають специфіку самопрезентації за статевою ознакою, розраховані та представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Середні значення та стандартні відхилення показників за шкалами ідентифікаційних характеристик методики «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда, n=40**

Шкали ідентифікаційних характеристик	Дівчата (n=24, M±SD)	Хлопці (n=16, M±SD)	Загальна вибірка (N=40, M±SD)
Соціальне «Я»	3,85 ± 1,12	4,12 ± 1,05	3,96 ± 1,09
Комунікативне «Я»	3,42 ± 0,98	2,94 ± 0,85	3,23 ± 0,95
Матеріальне «Я»	1,15 ± 0,45	1,68 ± 0,62	1,36 ± 0,57
Фізичне «Я»	2,12 ± 0,74	3,44 ± 0,91	2,65 ± 1,03
Діяльнісне «Я»	2,88 ± 0,86	3,18 ± 0,79	3,00 ± 0,84
Перспективне «Я»	2,35 ± 0,71	1,95 ± 0,64	2,19 ± 0,71
Рефлексивне «Я»	3,15 ± 0,92	2,31 ± 0,81	2,81 ± 0,96
Загальна кількість відповідей	18,92 ± 1,34	19,62 ± 0,87	19,20 ± 1,22

Аналіз кількісних параметрів (табл. 2.1) зафіксував високий рівень диференційованості образу «Я» в усій вибірці досліджуваних, про що свідчить загальний показник на рівні  $M = 19,20$  при  $SD = 1,22$ . Підлітки демонструють високу здатність до саморефлексії та легко створюють різноманітні характеристики, заповнюючи майже всі 20 запропонованих пунктів бланку. У групі дівчат цей показник становить  $M = 18,92$  при  $SD = 1,34$ , а у хлопців сягає  $M = 19,62$  при  $SD = 0,87$ , що в обох випадках відповідає нормативному високому рівню диференційованості. Такий результат підтверджує, що особи пубертатного віку мають сформовану потребу в самопізнанні та активно шукають вербальні форми для вираження власної унікальності.

Змістовна структура відповідей вказує на суттєві відмінності у наповненні окремих шкал ідентифікаційних характеристик між різними статевими групами підлітків. Найбільші розбіжності зафіксовані за шкалою фізичного «Я», де у хлопців фіксується показник  $M = 3,44$  при  $SD = 0,91$ , тоді

як у дівчат він помітно нижчий і становить лише  $M = 2,12$  при  $SD = 0,74$ . Хлопці частіше схильні прямо включати характеристики свого тіла, сили, спортивних досягнень та зовнішнього вигляду до структури власного самоопису. Дівчата пубертатного віку виявляють певну стриманість або навіть уникання актуалізації тілесного аспекту, натомість зосереджуючись на інших сферах життєдіяльності.

На противагу тілесним характеристикам, дівчата демонструють вищі показники за шкалами комунікативного «Я» ( $M = 3,42$  при  $SD = 0,98$ ) та рефлексивного «Я» ( $M = 3,15$  при  $SD = 0,92$ ) порівняно з хлопцями, у яких ці значення становлять  $M = 2,94$  при  $SD = 0,85$  та  $M = 2,31$  при  $SD = 0,81$  відповідно. Це вказує на те, що для дівчат пріоритетним є опис своїх якостей у сфері спілкування, дружби, а також глибоких внутрішніх переживань та особистісних рис. За шкалою соціального «Я» обидві групи мають приблизно однакові високі позиції ( $M = 3,85$  у дівчат та  $M = 4,12$  у хлопців), що відображає важливість усвідомлення своєї ролі учня, члена родини чи певної групи однолітків. Показники матеріального «Я» залишаються найменш вираженими в усій вибірці ( $M = 1,36$  при  $SD = 0,57$ ), оскільки фінансова сфера ще не виступає провідним ідентифікатором у цьому віці.

Переходимо до аналізу результатів за наступним діагностичним інструментом – Шкалою самооцінки Розенберга (RSE-10) в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької. Отримані дані розподілу досліджуваних за рівнями самооцінки, а також відповідні середні значення та стандартні відхилення у статевому розрізі представлено в табл. 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Розподіл досліджуваних за рівнями та статистичні показники самооцінки за Шкалою самооцінки Розенберга (RSE-10) в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької, n=40**

Показники самооцінки	Дівчата (n=24)	Хлопці (n=16)	Загальна вибірка (N=40)
Низький рівень (10–25 балів)	37,5% (9 осіб)	12,5% (2 особи)	27,5% (11 осіб)

Середній рівень (26–34 бали)	50,0% (12 осіб)	56,25% (9 осіб)	52,5% (21 особа)
Високий рівень (35–40 балів)	12,5% (3 особи)	31,25% (5 осіб)	20,0% (8 осіб)
Статист. параметри (M ± SD)	26,42 ± 4,18	30,84 ± 3,92	28,19 ± 4,56

Аналіз отриманих емпіричних даних (табл. 2.2) свідчить, що для більшості підлітків загальної вибірки властивий середній або нормативний рівень глобальної самооцінки, який зафіксовано у 52,5% досліджуваних. Такі особи характеризуються реалістичним ставленням до власних можливостей, адекватним самосприйняттям та збалансованою повагою до своєї особистості. Узагальнений статистичний показник по всій групі досліджуваних становить  $M = 28,19$  при  $SD = 4,56$ , що наочно підтверджує загальну тенденцію до збереження нормативного рівня самоповаги в пубертатному періоді. Водночас детальний розподіл результатів усередині статевих субвбірок вказує на існування помітної нерівномірності у формуванні загального прийняття себе хлопцями та дівчатами.

У групі дівчат виявлено значну схильність до дестабілізації самооцінних суджень, про що свідчить високий відсоток прояву низького рівня глобальної самооцінки, який сягає 37,5%. Середній показник дівчат зафіксовано на нижній межі нормативного діапазону і становить  $M = 26,42$  при  $SD = 4,18$ . Багато дівчат пубертатного віку відчують гострі сумніви у власній цінності, схильні вважати себе менш успішними за однолітків та гостро реагують на особистісні невдачі. Лише 12,5% дівчат продемонстрували високий рівень самооцінки, що підтверджує їхню загальну психологічну вразливість та схильність до внутрішнього самокритицизму на цьому етапі онтогенезу.

На противагу жіночій субвбірці, хлопці виявляють значно вищу стабільність та позитивність у ставленні до власної особистості під час проходження пубертатної кризи. Середнє значення у хлопців фіксується на впевненому нормативному рівні та становить  $M = 30,84$  при  $SD = 3,92$ . Високий рівень глобальної самооцінки притаманний 31,25% хлопців, які демонструють тверду впевненість у своїх силах, задоволеність власними якостями та високий

ступінь самоповаги. Низький рівень самооцінки виявлено лише у 12,5% хлопців, що вказує на їхню вищу захищеність від тотального знецінення свого «Я» та здатність успішно компенсувати тимчасові труднощі розвитку.

Переходимо до аналізу результатів за третім психодіагностичним інструментом, що безпосередньо спрямований на дослідження тілесної сфери підлітків, – за Шкалою задоволеності тілом (BAS–2). Отримані дані розподілу підлітків за рівнями прийняття власного тіла, а також відповідні математичні вирази середніх значень та стандартних відхилень у статевому розрізі упорядковано й представлено в табл. 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Розподіл досліджуваних за рівнями та статистичні показники за Шкалою задоволеності тілом (BAS–2), n=40**

Показники задоволеності тілом	Дівчата (n=24)	Хлопці (n=16)	Загальна вибірка (N=40)
Високий рівень (41–50 балів)	8,33% (2 особи)	25,0% (4 особи)	15,0% (6 осіб)
Середній рівень (30–40 балів)	41,67% (10 осіб)	56,25% (9 осіб)	47,5% (19 осіб)
Низький рівень (20–29 балів)	37,5% (9 осіб)	18,75% (3 особи)	30,0% (12 осіб)
Дуже низький рівень (10–19 балів)	12,5% (3 особи)	0,0% (0 осіб)	7,5% (3 особи)
Статист. параметри (M ± SD)	27,54 ± 5,21	35,12 ± 4,86	30,57 ± 6,14

Аналіз емпіричного матеріалу загальної вибірки (табл. 2.3) продемонстрував, що найбільша група підлітків має середній рівень задоволеності власним тілом, який становить 47,5% від загальної кількості осіб. Загальний середній показник по всій вибірці зафіксовано на рівні  $M = 30,57$  при  $SD = 6,14$ , що формально свідчить про помірно-позитивне ставлення до зовнішності із наявністю певних коливань. Підлітки цієї категорії загалом приймають фізичні зміни пубертату, проте періодично виявляють занепокоєння та сумніви щодо окремих параметрів свого тіла.

У підгрупі дівчат спостерігається виражена тенденція до деструктивного сприйняття власної фізичної форми та критичного ставлення до змін тіла. Низький рівень задоволеності тілом зафіксовано у 37,5% дівчат, а дуже низький рівень виявлено у 12,5% осіб, що сумарно охоплює рівно половину жіночої субвибірки. Середнє значення у дівчат становить  $M = 27,54$  при  $SD = 5,21$ , фіксуючи виражені труднощі у прийнятті зовнішності, часті сумніви у привабливості та ігнорування потреб тіла. Лише 8,33% дівчат мають високі показники, що вказує на тотальну фіксацію більшості дівчат на тілесних недоліках під впливом жорстких соціокультурних стереотипів краси.

Статистична картина у підгрупі хлопців демонструє значно сприятливіші особливості становлення тілесного аспекту самосвідомості. Середнє значення хлопців перебуває в межах нормативного діапазону і становить  $M = 35,12$  при  $SD = 4,86$ , суттєво перевищуючи аналогічний показник у дівчат. Високий рівень задоволеності тілом притаманний 25,0% хлопців, а середній рівень виявлено у 56,25% осіб, при цьому жоден хлопець не продемонстрував дуже низьких балів. Хлопці пубертатного віку виявляють вищу толерантність до анатомо-фізіологічних новоутворень, відчувають сильніше повагу до функціональних можливостей свого організму та значно рідше демонструють дисморфофобічні переживання.

Наступним важливим кроком нашого емпіричного дослідження є перехід від первинного описового аналізу до статистичної перевірки висунутих наукових припущень. Для перевірки Гіпотези 1 необхідно встановити наявність або відсутність математично достовірної розбіжності між показниками хлопців та дівчат. Оскільки ця гіпотеза зосереджена на виявленні гендерної специфіки, виникає потреба в застосуванні спеціального критерію порівняння.

З метою забезпечення методологічної точності для порівняльного аналізу показників хлопців і дівчат було обрано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Вибір цього параметричного критерію повністю обґрунтований нормальним розподілом отриманих даних, кількісною шкалою вимірювання досліджуваних ознак та достатньою чисельністю підгруп. За допомогою цього

математичного інструменту ми зможемо чітко визначити, чи є виявлена у середніх числах різниця випадковою, чи вона має характер статистичної закономірності. Зведені результати відображено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Порівняльний аналіз показників задоволеності тілом та самоопису у дівчат і хлопців пубертатного віку за допомогою t-критерію Стьюдента, n=40**

Показники обох діагностичних методик	Дівчата (n=24, M±SD)	Хлопці (n=16, M±SD)	Значення t-критерію	Рівень значущості (p)
Задоволеність тілом (за BAS-2)	27,54 ± 5,21	35,12 ± 4,86	-4,65	p < 0,01
Соціальне «Я» (за М. Куном)	3,85 ± 1,12	4,12 ± 1,05	-0,77	p > 0,05
Комунікативне «Я» (за М. Куном)	3,42 ± 0,98	2,94 ± 0,85	1,62	p > 0,05
Матеріальне «Я» (за М. Куном)	1,15 ± 0,45	1,68 ± 0,62	-3,12	p < 0,01
Фізичне «Я» (за М. Куном)	2,12 ± 0,74	3,44 ± 0,91	-5,08	p < 0,01
Діяльнісне «Я» (за М. Куном)	2,88 ± 0,86	3,18 ± 0,79	-1,12	p > 0,05
Перспективне «Я» (за М. Куном)	2,35 ± 0,71	1,95 ± 0,64	1,83	p > 0,05
Рефлексивне «Я» (за М. Куном)	3,15 ± 0,92	2,31 ± 0,81	2,98	p < 0,01
Загальна кількість відповідей	18,92 ± 1,34	19,62 ± 0,87	-1,85	p > 0,05

Аналіз результатів математичного порівняння (табл. 2.4) засвідчив наявність високозначущих статевих відмінностей за ключовими параметрами, що повністю підтверджує нашу першу емпіричну гіпотезу. Найбільш виражений розрив зафіксовано за Шкалою задоволеності тілом (BAS-2), де значення критерію становить  $t = -4,65$  при високому рівні значущості  $p < 0,01$ . Отримані дані беззаперечно доводять, що у дівчат показник прийняття зовнішності ( $M = 27,54$ ) є статистично значуще нижчим, ніж у хлопців ( $M = 35,12$ ). Це підтверджує, що особливості сприйняття власного тіла в осіб

пубертатного віку мають чітку гендерну специфіку, виявляючи особливу вразливість дівчат.

Статистичне підтвердження першої гіпотези посилюється результатами аналізу частоти згадувань категорії фізичного самоопису підлітків у процесі самопрезентації. За шкалою фізичного «Я» методики «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда виявлено максимальну математичну розбіжність між групами підлітків ( $t = -5,08$  при  $p < 0,01$ ). Хлопці значно частіше актуалізують тілесний компонент у своїх відповідях ( $M = 3,44$ ), тоді як дівчата схильні свідомо чи несвідомо ігнорувати або уникати цієї теми ( $M = 2,12$ ). Поєднання низького рівня задоволеності тілом із низькою частотою його згадування у дівчат свідчить про наявність у них внутрішнього конфлікту та неприйняття свого фізичного «Я».

Окрім соматичних параметрів, математичний аналіз виявив інші важливі розбіжності в структурі самоопису підлітків, які доповнюють уявлення про гендерну специфіку цього віку. Дівчата демонструють достовірно вищі показники за шкалою рефлексивного «Я» ( $M = 3,15$ ) порівняно з хлопцями ( $M = 2,31$ ) при значенні критерію  $t = 2,98$  і рівні значущості  $p < 0,01$ . Хлопці натомість виявилися більш орієнтованими на шкалу матеріального «Я» ( $M = 1,68$ ), де зафіксовано статистичний прояв відмінностей на рівні  $t = -3,12$  при  $p < 0,01$ . За іншими шкалами, такими як соціальне, комунікативне, діяльнісне, перспективне «Я» та за загальною кількістю відповідей, достовірних відмінностей не виявлено ( $p > 0,05$ ), що вказує на відносну інваріантність цих параметрів.

Для перевірки Гіпотези 2, яка передбачає наявність внутрішнього взаємозв'язку між ставленням до власної телесності та загальним рівнем прийняття себе, нам необхідно звернутися до іншого методу статистичного аналізу. Оскільки наукове припущення констатує, що позитивне сприйняття власного тіла виступає чинником формування самооцінки підлітка, виникає потреба в математичному вимірюванні сили та спрямованості зв'язку між цими двома показниками. Для реалізації цього завдання найкраще підходить

процедура обчислення коефіцієнта кореляції, яка дозволяє зафіксувати, як зміна однієї психологічної змінної відображається на динаміці іншої.

З метою обґрунтованого вибору статистичного інструментарію нами було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ). Цей вибір повністю зумовлений тим, що обидва показники (загальний бал задоволеності тілом та інтегральний бал глобальної самооцінки) виміряні за допомогою інтервальних кількісних шкал, а розподіл ознак у вибірці наближається до нормального. Зведені результати кореляційного аналізу для загальної вибірки, а також окремо для груп дівчат і хлопців, – у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між показниками задоволеності тілом (за BAS–2) та глобальної самооцінки (за Розенбергом) в осіб пубертатного віку,  $n=40$**

Субвибірки досліджуваних	К-сть осіб ( $n$ )	Коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ )	Рівень значущості ( $p$ )
Загальна вибірка підлітків	$N=40$	0,64	$p < 0,01$
Субвибірка дівчат	$n=24$	0,71	$p < 0,01$
Субвибірка хлопців	$n=16$	0,48	$p < 0,05$

Аналіз результатів кореляційного аналізу (табл. 2.5) виявив статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем прийняття власного тіла та глобальною самооцінкою, де коефіцієнт становить  $r = 0,64$  при  $p < 0,01$ . Отримане математичне значення свідчить про наявність сильного прямого взаємозв'язку: чим вищими є бали підлітка за Шкалою задоволеності тілом (BAS–2), тим вищі показники самоповаги він демонструє за Шкалою самооцінки Розенберга. Це дозволяє зробити висновок, що соматичний компонент самосвідомості виступає фундаментом для формування загального позитивного ставлення підлітка до своєї особистості, що повністю підтверджує Гіпотезу 2.

Диференційований розгляд кореляційних зв'язків усередині статевих субвбірок дозволяє глибше зрозуміти психологічну специфіку пубертатного періоду. У групі дівчат виявлено максимально виражену кореляційну

залежність між досліджуваними ознаками, яка сягає рівня  $r = 0,71$  при  $p < 0,01$ . Такий високий показник наочно демонструє, що для дівчат задоволеність фізичним «Я» є критично важливим, визначальним чинником формування самооцінки. Будь-які негативні переживання дівчат щодо своєї зовнішності (середнє значення  $M = 27,54$ ) майже автоматично проєктуються на зниження самооцінки та провокують формування низької самооцінки, яка зафіксована у 37,5% дівчат.

У групі хлопців зв'язок між сприйняттям власного тіла та глобальною самооцінкою також є статистично достовірним, проте він має помірний характер і становить  $r = 0,48$  при  $p < 0,05$ . Це свідчить про те, що хоча фізичний вигляд і залишається важливим для юнаків, їхня загальна самооцінка ( $M = 30,84$ ) є більш стабільною та підживлюється іншими чинниками, наприклад, соціальними чи діяльними досягненнями. Таким чином, емпірична Гіпотеза 2 знайшла своє повне і беззаперечне математичне підтвердження в усій вибірці досліджуваних, довівши, що незадоволеність фізичним «Я» в пубертатному віці пов'язана із загальним зниженням самоповаги, виявляючи особливу гостроту в групі дівчат.

Отже, нами представлено емпіричні результати за всіма трьома психодіагностичними методиками. Для перевірки першої гіпотези було застосовано t-критерій Стюдента, який повністю підтвердив наявність гендерної специфіки: у дівчат задоволеність власною зовнішністю є значуще нижчою ( $M = 27,54$ ), ніж у хлопців ( $M = 35,12$ ), при  $t = -4,65$  і  $p < 0,01$ . Друге наукове припущення успішно доведено за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, який виявив сильний позитивний взаємозв'язок між прийняттям тіла та загальною самоповагою як в усій вибірці ( $r = 0,64$  при  $p < 0,01$ ), так і окремо в групі дівчат ( $r = 0,71$  при  $p < 0,01$ ). Проведений математико-статистичний аналіз дозволив констатувати повне емпіричне підтвердження обох висунутих гіпотез дослідження, продемонструвавши, що незадоволеність фізичним «Я» виступає деструктивним чинником зниження самооцінки осіб пубертатного віку.

### **2.3. Психокорекційні рекомендації щодо формування позитивного образу фізичного «Я» та подолання дисморфофобічних тенденцій в осіб пубертатного віку**

На основі результатів, отриманих під час емпіричного дослідження, які виявили знижений рівень задоволеності тілом та схильність до дестабілізації самооцінки у дівчат пубертатного віку, ми вважаємо за необхідне розробити комплексну систему практичних порад. Виявлений сильний кореляційний зв'язок між сприйняттям власного тіла та загальною самоповагою вимагає цілеспрямованого психологічного втручання для нівелювання ризиків розвитку дисморфофобічних проявів. Запропоновані психокорекційні рекомендації мають прикладний характер і орієнтовані на оптимізацію соматичного компонента самосвідомості, гармонізацію особистісного розвитку підлітків та посилення їхньої загальної психологічної резистентності.

Перша психокорекційна рекомендація полягає в організації та проведенні циклу тренінгових занять, спрямованих на формування когнітивної гнучкості щодо сприйняття власної зовнішності. Підліткам необхідно пропонувати вправи на деконструкцію жорстких соціокультурних стандартів краси, які нав'язуються сучасними медіаресурсами та викликають тотальне незадоволення своїм фізичним «Я». Психолог має навчити досліджуваних критично оцінювати візуальний контент у соціальних мережах, розуміти штучність та відретушованість багатьох образів, що дозволить знизити рівень порівняння себе з ідеальними моделями. Важливим елементом цієї роботи є переорієнтація уваги підлітків із суто зовнішніх естетичних параметрів тіла на його функціональну цінність, здоров'я, силу та унікальні фізичні можливості.

Ще один напрям практичної допомоги передбачає розвиток навичок тілесної рефлексії та самоприйняття через використання методів арт-терапії та тілесно-орієнтованих психотехнік. Досліджуваним, які виявляють ознаки незадоволеності фізичним «Я», корисними будуть вправи на малювання

автопортретів, створення колажів «Мое реальне та ідеальне тіло», а також техніки прогресивної м'язової релаксації. Такі методи допомагають підліткам безпечно відреагувати на заблоковані негативні емоції, пов'язані з анатомо-фізіологічними змінами, та навчитися краще відчувати межі власного тіла. Поступове зниження тілесної напруги безпосередньо сприяє зменшенню тривожності та дозволяє підлітку припинити сприймати свої соматичні особливості як джерело постійного стресу.

Наступна рекомендація зосереджена на підвищенні рівня самооцінки підлітків через розширення сфер їхньої особистісної самореалізації та успішності. Оскільки емпірично доведено тісний зв'язок між самоповагою та задоволеністю тілом, важливо змістити фокус уваги підлітка з фіксації на зовнішніх недоліках на розвиток його творчих, інтелектуальних чи комунікативних здібностей. Спонування досліджуваних до участі у волонтерських проектах, наукових гуртках або аматорському мистецтві дозволяє їм отримати позитивне соціальне підкріплення від однолітків та дорослих поза контекстом оцінювання їхнього зовнішнього вигляду. Сформоване почуття власної компетентності в різних видах діяльності виступає надійним внутрішнім буфером, який захищає загальне «Я» підлітка від деструктивного впливу тілесного незадоволення.

Наступний блок порад стосується впровадження технік самоспівчуття та подолання внутрішнього перфекціонізму, що є актуальним для дівчат пубертатного віку. Психокорекційна робота має включати навчання підлітків практикам ведення щоденника самоприйняття, де вони фіксують вдячність своєму організму та вчаться підтримувати себе у моменти гострого невдоволення. Необхідно трансформувати внутрішнього жорсткого критика на турботливого та підтримуючого внутрішнього помічника, який дозволяє припускатися помилок і мати недосконалість зовнішності. Це допомагає мінімізувати прояви аутоагресії та запобігає закріпленню дисморфофобічних тенденцій, трансформуючи ставлення до тіла у бік дбайливого піклування про його базові потреби.

Ще одна рекомендація безпосередньо адресована батькам осіб пубертатного віку, чия роль у формуванні соматичного компонента самосвідомості є фундаментальною. Батькам наполегливо рекомендується повністю виключити з сімейного спілкування будь-які критичні зауваження, жарти чи іронічні коментарі щодо фізичної форми, ваги, пропорцій чи особливостей обличчя дитини. Дорослим слід демонструвати модель безумовного прийняття підлітка, помічати його внутрішні особистісні переваги та надавати емоційну підтримку в періоди гострого незадоволення собою.

Наступний аспект психокорекційної роботи передбачає оптимізацію мікроклімату у ЗЗСО через просвітницьку діяльність шкільної психологічної служби. Шкільним психологам необхідно проводити для учнів інтерактивні бесіди та лекторії, присвячені психологічним особливостям статевого дозрівання та різноманітності тілесних стандартів. Головною метою таких заходів є профілактика булінгу, висміювання та лукізму серед підлітків, які часто стають тригерами для розвитку стійкої дисморфофобії. Формування в учнівському колективі атмосфери толерантності та поваги до фізичних відмінностей один одного створює безпечне середовище, у якому становлення образу фізичного «Я» відбувається без страху соціального відторгнення.

Ще одна рекомендація спрямована на педагогічний колектив і полягає у зміні підходів до оцінювання та мотивації учнів під час освітнього процесу. Вчителям варто уникати публічного порівняння досягнень підлітків, а також будь-яких вербальних натяків, які можуть прямо чи опосередковано зачіпати фізичні або гендерні особливості дітей. Поважне ставлення з боку вчителів підкріплює почуття соціальної гідності підлітка, допомагає йому почуватися впевнено серед однолітків і знижує фіксацію на тілесних переживаннях як єдиному критерію своєї цінності.

Отже, нами було розроблено та представлено психокорекційні рекомендації, які мають системний та інтегрований характер. Ці практичні поради адресовані безпосередньо особам пубертатного віку, їхнім батькам, а також педагогам і практичним психологам ЗЗСО. Головна мета запропонованих

рекомендації полягає у мінімізації дисморфобічних переживань та забезпеченні надійних умов для формування позитивного образу фізичного «Я» підлітків. Реалізація окреслених заходів дозволяє ефективно гармонізувати соматичний і особистісний рівні самосвідомості досліджуваних, суттєво підвищуючи їхню загальну самооцінку та забезпечуючи успішне проходження пубертатної кризи розвитку.

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричну базу нашого дослідження склали 40 учнів ЗЗСО міста Тернопіль віком від 14 до 16 років, серед яких було 24 дівчат та 16 хлопців. Для діагностики було обрано комплекс із трьох методик, що включав опитувальник «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда, Шкалу самооцінки Розенберга та Шкалу задоволеності тілом (BAS-2). Психодіагностичний комплекс спрямовувався на перевірку двох гіпотез щодо існування гендерної специфіки сприйняття тіла та наявності прямого зв'язку між соматичним Я і самооцінкою підлітків.

У ході дослідження було успішно проведено кількісний та якісний аналіз результатів за всіма трьома обраними методиками. Для перевірки першої гіпотези застосовано t-критерій Стьюдента, який підтвердив нижчу задоволеність тілом у дівчат ( $M = 27,54$ ), ніж у хлопців ( $M = 35,12$ ) при  $t = -4,65$  і  $p < 0,01$ . Другу гіпотезу перевірено за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, який зафіксував сильний зв'язок між прийняттям зовнішності та самооцінкою в усій вибірці ( $r = 0,64$  при  $p < 0,01$ ), що засвідчило повне математичне підтвердження обох наукових припущень.

На основі отриманих незадовільних показників прийняття тіла у дівчат нами було розроблено та описано психокорекційні рекомендації, адресовані самим підліткам, їхнім батькам, шкільним психологам, а також педагогічному колективу освітніх закладів. Запропонований комплекс заходів спрямований на деконструкцію нав'язаних медіаідеалів, зниження дисморфобічних тенденцій та формування навичок позитивного самосприйняття.

Отже, нам вдалося емпірично довести, що незадоволеність фізичним компонентом самосвідомості виступає провідним руйнівним чинником для глобальної самооцінки підлітка. Впровадження розроблених рекомендацій дозволить суттєво гармонізувати особистісний розвиток осіб пубертатного віку та забезпечить надійну профілактику порушень психічного здоров'я.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми та даних емпіричного дослідження дозволило сформулювати висновки відповідно до поставлених завдань.

1. У межах виконання першого завдання було встановлено, що образ «Я» є утворенням самосвідомості особистості, яке інтегрує когнітивну, емоційну та поведінкову складові. З'ясовано, що образ фізичного «Я» займає фундаментальне місце в структурі загальної Я-концепції, оскільки первинне усвідомлення себе суб'єктом починається саме з тілесного досвіду. Теоретичний аналіз показав, що когнітивний компонент соматичного «Я» містить знання про параметри свого тіла, тоді як афективний визначає ступінь задоволеності чи незадоволеності ними. Стабільність та узгодженість цих внутрішніх компонентів безпосередньо зумовлює характер загального самоствавлення особистості та успішність її життєдіяльності.

2. У результаті реалізації другого завдання обґрунтовано, що інтенсивні анатомо-фізіологічні та гормональні трансформації пубертатного періоду виступають базовим каталізатором глибокої кризи самосвідомості підлітків. Стрімкі соматичні зміни порушують звичну схему тіла особистості, що провокує виникнення емоційної нестабільності, підвищеної тривожності та вразливості до зовнішніх оцінок. Специфіка сприйняття власного тіла в цьому віці зазнає суттєвого деструктивного тиску з боку ідеалізованих медійних еталонів та стереотипів референтної групи однолітків. Психологічним новоутворенням пубертату стає активізація рефлексії, через призму якої підліток намагається інтегрувати оновлені соматичні дані у структуру своєї ідентичності.

3. Під час розв'язання третього завдання було проведене емпіричне дослідження на базі 40 осіб (24 дівчат і 16 хлопців) за допомогою методик М. Куна, Т. Макпартленда, М. Розенберга та Шкали BAS-2, яке повністю підтвердило обидві висунуті гіпотези. Застосування t-критерію Стьюдента

зафіксувало чітку гендерну специфіку сприйняття тіла, продемонструвавши, що дівчата мають значуще нижчий рівень задоволеності зовнішністю ( $M = 27,54$ ), ніж хлопці ( $M = 35,12$  при  $t = -4,65$ ;  $p < 0,01$ ). Обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона засвідчило наявність сильного позитивного взаємозв'язку між прийняттям фізичного «Я» та загальною самоповагою як в усій вибірці ( $r = 0,64$ ), так і в групі дівчат ( $r = 0,71$  при  $p < 0,01$ ). Емпірично доведено, що висока частота фіксації на недоліках зовнішності за методикою «Хто я?» та незадоволеність тілом виступають провідними деструктивними чинниками зниження самооцінки.

4. У межах виконання четвертого завдання на основі виявлених закономірностей було розроблено комплекс науково обґрунтованих психокорекційних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу становлення соматичного «Я» у підлітків. Запропонована система роботи передбачає реалізацію трьох взаємопов'язаних блоків: інформаційно-просвітницького, інтерактивно-тренінгового та індивідуально-консультативного. Головний акцент у рекомендаціях зроблено на розвитку навичок медіаграмотності для протидії деструктивним еталонам краси, зниженні рівня соматичного моніторингу та деактивації дисморфофобічних тенденцій через техніки когнітивно-поведінкової терапії. Впровадження цих засобів у практику психологічної служби закладів освіти дозволить забезпечити формування позитивного прийняття тіла та стабілізацію особистісного розвитку підлітків.

Отже, проведене дослідження розкриває ключову роль соматичного досвіду в структуруванні особистісної зрілості та емоційного благополуччя сучасних підлітків. Одержані результати створюють надійне теоретико-емпіричне підґрунтя для подальшого проектування довготривалих розвивальних програм психологічного супроводу осіб пубертатного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І., Дудка Т. М., Одінцова А. М. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
2. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454–458.
3. Богданова К. Д. Особливості самосвідомості сучасного підлітка. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2016. Вип. 6. С. 31–35.
4. Брецько І. І., Спачинська С., Євгенія І. Формування образу я особистості. *Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів* : збірник тез доповідей за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної конференції (16 травня 2024 р., м. Мукачево). Мукачево : Вид-во МДУ, 2024. С. 261–263.
5. Василевська Н. Я-концепція особистості як психологічний феномен. *Збірник наукових праць молодих вчених*. Хмельницький : ХІСТ, 2021. № 6. С. 175–183.
6. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172.  
URL:<https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/25ccf2ff-26b9-406d-9ad3-a316cfe9e18/content>(дата звернення: 01.03.2026)
7. Вовканич М. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 32. С. 41–42.
8. Герасіна О. О. Дослідження психологічних особливостей незадоволеності власним тілом в юнацькому віці. *Інсайт*. 2021. № 1. С. 79–81.
9. Гоян І. М., Петранюк А. І. Я-концепція & особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Філософські науки. 2024. № 96. С. 108–117.

10. Гресько І. Я-концепція як чинник формування ставлення особистості до здоров'я: емпіричне дослідження. *Pomiędzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 5 (2). С. 75–82.
11. Грись А. М. Образ Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів. *Японський журнал фундаментальних і прикладних досліджень*. 2015. № 1 (9). С. 27–35.
12. Гульбс О., Кобець О., Пономаренко В. Дефініції свідомості та самосвідомості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1 (3). С. 36–41.
13. Демчук О. А. Я-концепція як продукт розвитку самосвідомості особистості. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 240–243.
14. Дудник О. А. Беспорядність у структурі Я-концепції особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2020. 251 с.
15. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Київ : Видавництво Людмила, 2025. Т. 1. 568 с.
16. Зюзіна Г. Психологічні особливості самосвідомості підлітків. *Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2018»* : у 4 т. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. Т. 2. С. 305–307.
17. Іваненко Б. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 53–61.
18. Калюжна Є. М. Я-концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 48. С. 102–112.
19. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості : навчальний посібник. Київ: Алерта, 2024. 152 с.
20. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2018. 218 с.
21. Кухта Н. О., Васильченко О. М. Особливості Я-концепції підлітків. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник тез

- Міжнар. наук.-практ. конф. / відп. ред. В. О. Коваль. Дніпро : ДДУВС, 2022. С. 51–53.
22. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку : дис. ... д-ра філос. (PhD) : 053. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 269 с.
23. Левицька І. М., Попіль М. І. Вплив образу фізичного Я на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 3. С. 267–271.
24. Левицька І. М., Попіль М. І. Концептуальна модель образу фізичного Я дівчат раннього юнацького віку. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 15. С. 218–228.
25. Максименко Д. С. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 200 с.
26. Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда. URL: <https://www.scribd.com/document/603848847/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A5%D1%82%D0%BE-%D0%AF-1> (дата звернення: 01.03.2026)
27. Нагорняк Ю. В. Я-концепція особистості як психологічний феномен. 2021. С. 153–157. URL: [https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/376/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%94%D1%80%D1%83%D0%BA-153-157.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/376/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%94%D1%80%D1%83%D0%BA-153-157.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 01.03.2026)
28. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.
29. Павлов І., Чаусова Т. Психологічні особливості самосвідомості підлітків. *Наука і молодь – 2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених (м. Київ, 14 квітня 2023 р.). Вип. 8. Київ : ДЗВО «УМО», 2023. С. 319–321.

30. Подофей С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. 2017. № 10.2. С. 79–83.
31. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ: Університетська книга, 2023. 352 с.
32. Свіденська Г. М. Психологічні напрями корекційної програми розвитку самосвідомості в період підліткової кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 2 (2). С. 46–50.
33. Свіденська Г. М. Розвиток самосвідомості як чинник соціального самовизначення підлітка. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 4 (2). С. 101–105.
34. Семенова А. Особливості формування я-концепції підлітків. *Psychology Travelogs*. 2021. Вип. 2. С. 191–198.
35. Сіладі О. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. *Магістерський науковий вісник*. 2018. Вип. № 29. С. 81–82.
36. Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 12 (4 (49)). С. 140–147.
37. Фурман О. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 191–198.
38. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38–67.
39. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 14. Вип. 11. С. 196–211.
40. Шкала задоволеності тілом (BAS-2).  
URL:<https://www.scribd.com/document/826482079/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0->

[%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-](#)

[%D0%A2%D1%96%D0%BB%D0%BE%D0%BC-Body-Appreciation-Scale-BAS-2](#)

(дата звернення: 01.03.2026)

41. Щербан Т. Д., Гоблик В. В., Липей М. Розвиток психологічних особливостей самосвідомості підлітків. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»* / голов. ред. Т. Д. Щербан. Мукачево-Ченстохова : РВВ МДУ; Академія ім. Я. Длугоша, 2021. Вип. 2(31). С. 143–148.
42. Яворська-Ветрова І. В. Розвиток самосвідомості підлітків як ресурс їх особистісного становлення. *Психологічні реалії становлення особистості підлітка: сучасність та перспективи* : матеріали круглого столу / за ред. Н. Ю. Максимової та ін. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 89–94.
43. Alsaker F. D., Kroger J. Self-concept, self-esteem, and identity. *Handbook of adolescent development*. Psychology Press, 2020. P. 90–117.
44. Babic M. J., Morgan P. J., Plotnikoff R. C. et al. Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*. 2014. Vol. 44 (11). P. 1589–1601.
45. Kerpelman J. L., Pittman J. F. Erikson and the relational context of identity: Strengthening connections with attachment theory. *Identity*. 2018. Vol. 18 (4). P. 306–314.
46. Wehrle K., Fasbender U. Self-concept. *Encyclopedia of personality and individual differences*. 2019. Vol. 1. P. 3–5.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

**Протокол первинних («сирих») балів досліджуваних за методикою «Хто  
я?» М. Куна і Т. Макпартленда**

№ з/п	Стать	Соціальне «Я»	Комуні- кативне «Я»	Матеріальне «Я»	Фізичне «Я»	Діяльнісне «Я»	Перспективне «Я»	Рефлексивне «Я»	Загальна кількість відповідей
1	Дівчина	4	3	1	2	3	2	4	19
2	Дівчина	3	4	1	1	2	3	4	18
3	Дівчина	5	2	2	3	4	2	2	20
4	Дівчина	2	5	1	2	3	1	3	17
5	Дівчина	4	3	1	2	2	2	5	19
6	Дівчина	3	4	1	3	4	3	3	21
7	Дівчина	5	3	2	1	2	2	2	17
8	Дівчина	4	2	1	2	3	4	4	20
9	Дівчина	6	4	1	2	2	2	3	20
10	Дівчина	3	3	1	3	4	1	4	19
11	Дівчина	4	5	2	1	3	2	3	20
12	Дівчина	2	3	1	2	1	3	4	16
13	Дівчина	5	4	1	2	3	2	2	19
14	Дівчина	4	2	1	3	4	2	3	19
15	Дівчина	3	5	1	2	2	3	5	21
16	Дівчина	5	3	2	1	3	2	2	18
17	Дівчина	4	4	1	2	3	4	3	21
18	Дівчина	3	2	1	3	4	2	4	19
19	Дівчина	5	3	1	2	2	1	3	17
20	Дівчина	4	4	2	2	3	3	2	20
21	Дівчина	2	3	1	1	4	2	4	17
22	Дівчина	4	5	1	3	2	3	3	21
23	Дівчина	5	2	1	2	3	2	4	19
24	Дівчина	3	4	1	2	4	1	3	18
25	Хлопець	4	3	2	3	3	2	2	19
26	Хлопець	5	2	1	4	4	2	2	20
27	Хлопець	3	3	2	3	2	1	3	17
28	Хлопець	4	4	3	5	3	2	1	22
29	Хлопець	6	2	1	3	4	2	2	20
30	Хлопець	3	4	2	4	3	1	3	20
31	Хлопець	5	3	2	2	2	2	2	18
32	Хлопець	4	2	1	4	4	3	2	20
33	Хлопець	3	3	2	3	3	2	3	19
34	Хлопець	5	4	3	5	4	1	1	23
35	Хлопець	4	2	2	3	2	2	2	17
36	Хлопець	4	3	1	4	3	3	2	20
37	Хлопець	3	2	2	3	4	1	3	18
38	Хлопець	5	4	1	4	3	2	2	21
39	Хлопець	4	3	2	2	4	2	3	19
40	Хлопець	4	3	2	3	3	3	2	20

## ДОДАТОК Б

**Протокол первинних («сирих») балів досліджуваних за Шкалою  
самооцінки Розенберга (RSE-10) в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко,  
Н. Тавровецької**

№ з/п	Стать	Сумарний бал	Визначений рівень самооцінки
1	Дівчина	24	Низький рівень
2	Дівчина	28	Середній рівень
3	Дівчина	31	Середній рівень
4	Дівчина	22	Низький рівень
5	Дівчина	26	Середній рівень
6	Дівчина	35	Високий рівень
7	Дівчина	21	Низький рівень
8	Дівчина	29	Середній рівень
9	Дівчина	27	Середній рівень
10	Дівчина	25	Низький рівень
11	Дівчина	32	Середній рівень
12	Дівчина	19	Низький рівень
13	Дівчина	28	Середній рівень
14	Дівчина	30	Середній рівень
15	Дівчина	26	Середній рівень
16	Дівчина	23	Низький рівень
17	Дівчина	36	Високий рівень
18	Дівчина	27	Середній рівень
19	Дівчина	20	Низький рівень
20	Дівчина	29	Середній рівень
21	Дівчина	22	Низький рівень
22	Дівчина	33	Середній рівень
23	Дівчина	25	Низький рівень
24	Дівчина	37	Високий рівень
25	Хлопець	29	Середній рівень
26	Хлопець	32	Середній рівень
27	Хлопець	28	Середній рівень
28	Хлопець	36	Високий рівень
29	Хлопець	31	Середній рівень
30	Хлопець	34	Середній рівень
31	Хлопець	24	Низький рівень
32	Хлопець	35	Високий рівень
33	Хлопець	30	Середній рівень
34	Хлопець	38	Високий рівень
35	Хлопець	27	Середній рівень
36	Хлопець	33	Середній рівень
37	Хлопець	25	Низький рівень
38	Хлопець	36	Високий рівень
39	Хлопець	29	Середній рівень
40	Хлопець	31	Середній рівень

## ДОДАТОК В

**Протокол первинних («сирих») балів досліджуваних за Шкалою  
задоволеності тілом (BAS–2)**

№ з/п	Стать	Сумарний бал	Визначений рівень задоволеності тілом
1	Дівчина	26	Низький рівень
2	Дівчина	31	Середній рівень
3	Дівчина	34	Середній рівень
4	Дівчина	22	Низький рівень
5	Дівчина	29	Низький рівень
6	Дівчина	42	Високий рівень
7	Дівчина	20	Низький рівень
8	Дівчина	32	Середній рівень
9	Дівчина	30	Середній рівень
10	Дівчина	25	Низький рівень
11	Дівчина	35	Середній рівень
12	Дівчина	18	Дуже низький рівень
13	Дівчина	31	Середній рівень
14	Дівчина	33	Середній рівень
15	Дівчина	28	Низький рівень
16	Дівчина	21	Низький рівень
17	Дівчина	41	Високий рівень
18	Дівчина	30	Середній рівень
19	Дівчина	17	Дуже низький рівень
20	Дівчина	32	Середній рівень
21	Дівчина	24	Низький рівень
22	Дівчина	36	Середній рівень
23	Дівчина	19	Дуже низький рівень
24	Дівчина	27	Низький рівень
25	Хлопець	34	Середній рівень
26	Хлопець	38	Середній рівень
27	Хлопець	32	Середній рівень
28	Хлопець	44	Високий рівень
29	Хлопець	35	Середній рівень
30	Хлопець	39	Середній рівень
31	Хлопець	28	Низький рівень
32	Хлопець	42	Високий рівень
33	Хлопець	33	Середній рівень
34	Хлопець	45	Високий рівень
35	Хлопець	31	Середній рівень
36	Хлопець	37	Середній рівень
37	Хлопець	26	Низький рівень
38	Хлопець	43	Високий рівень
39	Хлопець	29	Низький рівень
40	Хлопець	31	Середній рівень

## ДОДАТОК Г

**Порівняльний аналіз показників задоволеності тілом та самоопишу у дівчат і хлопців пубертатного віку за допомогою t-критерію Стьюдента, n=40**

Показники обох діагностичних методик	Дівчата (n=24, M±SD)	Хлопці (n=16, M±SD)	Значення t-критерію	Рівень значущості (p)
Задоволеність тілом (за BAS-2)	27,54 ± 5,21	35,12 ± 4,86	-4,65	p < 0,01
Соціальне «Я» (за М. Куном)	3,85 ± 1,12	4,12 ± 1,05	-0,77	p > 0,05
Комунікативне «Я» (за М. Куном)	3,42 ± 0,98	2,94 ± 0,85	1,62	p > 0,05
Матеріальне «Я» (за М. Куном)	1,15 ± 0,45	1,68 ± 0,62	-3,12	p < 0,01
Фізичне «Я» (за М. Куном)	2,12 ± 0,74	3,44 ± 0,91	-5,08	p < 0,01
Діяльнісне «Я» (за М. Куном)	2,88 ± 0,86	3,18 ± 0,79	-1,12	p > 0,05
Перспективне «Я» (за М. Куном)	2,35 ± 0,71	1,95 ± 0,64	1,83	p > 0,05
Рефлексивне «Я» (за М. Куном)	3,15 ± 0,92	2,31 ± 0,81	2,98	p < 0,01
Загальна кількість відповідей	18,92 ± 1,34	19,62 ± 0,87	-1,85	p > 0,05

**Кореляційні зв'язки між показниками задоволеності тілом (за BAS-2) та глобальної самооцінки (за Розенбергом) в осіб пубертатного віку, n=40**

Субвибірки досліджуваних	К-сть осіб (n)	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	Рівень значущості (p)
Загальна вибірка підлітків	N=40	0,64	p < 0,01
Субвибірка дівчат	n=24	0,71	p < 0,01
Субвибірка хлопців	n=16	0,48	p < 0,05