

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ТІЛА У СТУДЕНТІВ
З РІЗНИМИ АТРИБУТИВНИМИ СТИЛЯМИ**

Бакалаврська робота

Студент групи: КПб-1-21-4.0д
ВАЛЕРІЙ ПОЛІЩУК

Науковий керівник
кандидат психологічних наук
ТЕТЯНА КЛІБАЙС

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ТІЛА У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ АТРИБУТИВНИМИ СТИЛЯМИ.....	6
1.1. Теоретичні основи вивчення атрибутивного стилю.....	6
1.2. Теоретичні основи вивчення образу тіла, особливості формування образу тіла у студентів.....	1
1.3. Психологічні особливості образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями.....	19
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ТІЛА У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ АТРИБУТИВНИМИ СТИЛЯМИ.....	30
2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження.....	30
2.2. Вивчення психологічних особливостей образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями.....	34
2.3 Практичні рекомендації щодо корекції образу тіла у студентів з урахуванням атрибутивного стилю.....	50
Висновки до розділу 2.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ДОДАТКИ.....6

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічних особливостей образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями тіла є важливою для розуміння механізмів формування самооцінки, емоційного благополуччя та адаптації особистості в соціальному середовищі. У сучасному суспільстві, де значний вплив на сприйняття власного тіла мають медіа, соціальні мережі та культурні стандарти, питання психологічних чинників, що визначають ставлення до власної зовнішності, набуває особливої актуальності.

Студентський вік є періодом, коли особистість активно формує уявлення про себе, свої фізичні характеристики та соціальну значущість. Водночас атрибутивний стиль як когнітивна стратегія впливає на те, як людина пояснює свої успіхи та невдачі, що, у свою чергу, може визначати рівень задоволеності власним тілом. Наукові дослідження, зокрема роботи Ф. Хайдера (1958), Б. Вайнера (1972), свідчать про зв'язок між атрибутивним стилем та емоційними реакціями особистості.

Однак, попри значну кількість досліджень у сфері когнітивної психології, питання впливу атрибутивного стилю на формування образу тіла у студентів залишається недостатньо вивченим. Відсутність системного аналізу цього зв'язку створює проблемну ситуацію: з одного боку, існує потреба у формуванні позитивного ставлення до власного тіла серед молоді, а з іншого – бракує комплексного підходу до вивчення когнітивних факторів, що визначають це ставлення.

Результати цього дослідження можуть бути використані у практичній психології, зокрема у сфері психокорекції та психологічного консультування студентської молоді. Вони сприятимуть розробці ефективних методик для формування позитивного образу тіла та підвищення рівня самооцінки шляхом зміни атрибутивних стратегій особистості. Це дослідження також може бути корисним для освітян, фахівців у сфері психологічного супроводу студентів та

практичних психологів, які працюють із проблемами самооцінки та прийняття власного тіла.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи дослідження психологічних особливостей образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями;
2. Підібрати діагностичний інструментарій для дослідження психологічних особливостей образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями.

Об'єкт дослідження: атрибутивний стиль.

Предмет дослідження: психологічні особливості образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями.

Методи дослідження: *теоретичні:* теоретичний аналіз, узагальнення, *емпіричні:* методика Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю», тест “Образ власного тіла” О.А. Скугаревський, О.А. Сивуха, *методи математичної статистики:* коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена.

Вибірка досліджуваних становила 43 особи, студенти 2-5 курсів вищих навчальних закладів м.Києва.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ТІЛА У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ АТРИБУТИВНИМИ СТИЛЯМИ

1.1. Теоретичні основи вивчення атрибутивного стилю

Атрибутивний стиль є однією з когнітивних характеристик, що визначає індивідуальний спосіб пояснення причин подій, які трапляються у житті. Він впливає на широкий спектр аспектів психологічного благополуччя, включаючи самооцінку, адаптацію до стресових ситуацій та сприйняття власного тіла. Дослідження цього феномену є важливим у контексті розуміння взаємозв'язків між когнітивними процесами та тілесним сприйняттям, особливо серед студентської молоді.

Класичні підходи до вивчення атрибутивного стилю формуються на базі робіт Ф. Хайдера та Б. Вайнера, які стали ключовими постатями у цій сфері. У 1958 році Ф. Хайдер запропонував теорію атрибуції, в якій визначив атрибутивний стиль як спосіб пояснення причин подій через внутрішні або зовнішні фактори. Він наголошував на тому, що людина схильна аналізувати причини подій у своєму житті за допомогою когнітивних процесів, спрямованих на встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Таким чином, внутрішні фактори пов'язуються з особистісними характеристиками або поведінкою людини, тоді як зовнішні — з обставинами чи середовищем, у якому подія відбувається. (Heider, 1958)

Б. Вайнер у 1980 році розширив і поглибив концепцію Ф. Хайдера, розробивши тривимірну модель атрибуції. Ця модель передбачає три основні виміри: локус контролю, стабільність та контрольованість. Локус контролю описує, чи пояснюється причина події через внутрішні (особистісні) чи зовнішні (ситуаційні) фактори. Стабільність вказує на те, чи є причина стабільною (постійною) або нестабільною (змінною) у часі. Контрольованість

визначає, чи сприймається причина події як контрольована (такою, що піддається зміні) або неконтрольована (поза межами впливу). Ці виміри дали можливість розробляти моделі атрибутивного стилю, що активно застосовуються у сучасних експериментальних дослідженнях та практичній психології.(Weiner, 1980)

П. Петерсон та його колеги (1982) Атрибутивний стиль розглядається як стабільна когнітивна характеристика, яка визначає схильність індивіда пояснювати позитивні чи негативні події певним чином. П. Петерсон також запропонував метод оцінки пояснювального стилю за допомогою спеціальних шкал. (Peterson, Semmel, von Baeyer, Abramson, Metalsky, & Seligman, 1982)

У сучасних підходах до вивчення атрибутивного стилю, розроблених у період 2019–2024 років, ця когнітивна характеристика розглядається як важливий чинник, що впливає на психологічне благополуччя. Дослідники фокусуються на взаємозв'язку атрибутивного стилю з адаптивністю, самооцінкою, стресостійкістю та іншими аспектами психічного здоров'я. Атрибутивний стиль визначають як індивідуальну манеру пояснення причин подій, яка відображає стійкі особистісні особливості та впливає на поведінкові реакції в різних ситуаціях.

Атрибутивний стиль особистості розглядається як складне полідетерміноване особистісне утворення, індивідуальний вияв атрибутивних процесів, свідомісний механізм пізнання й адаптації, сформований буденною свідомістю. Це звичний спосіб пояснення причин життєвих подій. На основі аналізу було зроблено висновок, що атрибутивний стиль є також стійким особистісним утворенням, яке в межах буденної свідомості виконує функції пізнання та адаптації в умовах недостатності інформації (Клібайс, 2021).

Атрибутивний стиль особистості за М.В. Сітсевою — це стійкий спосіб пояснення людиною причин і наслідків подій, який відображає її когнітивні та ментальні структури. Він включає моделі причинно-наслідкових зв'язків між явищами, що активуються в моменти зустрічі з емоційно значущими життєвими ситуаціями. Атрибутивний стиль визначає стабільні тенденції

сприйняття подій крізь призму певних когнітивних критеріїв, впливаючи на емоційні переживання, мотивацію та комунікативну поведінку людини.

Дослідження Сітцевої М. В. підкреслюють, що атрибутивні стилі можуть бути оптимістичними або песимістичними, залежно від того, чи схильна людина пояснювати події через позитивні або негативні причини. Зокрема, депресивний атрибутивний стиль пов'язаний із тенденцією приписувати невдачі внутрішнім, стабільним і глобальним чинникам, що може сприяти розвитку депресивних станів. Аналіз атрибутивного стилю дозволяє виявити особливості реагування людини на життєві події та використовується в психологічній діагностиці (Сітсева, 2024).

Вчені по-різному трактують поняття атрибутивного стилю, акцентуючи увагу на його специфічних аспектах. Наприклад, Ф. Хайдер у своїх класичних дослідженнях визначав атрибутивний стиль як спосіб пояснення причин подій через внутрішні (особистісні) або зовнішні (ситуаційні) фактори. Він наголошував на когнітивних процесах, що формують уявлення людини про причинно-наслідкові зв'язки, підкреслюючи, що цей стиль пояснення подій є базовою характеристикою когнітивного функціонування.

Б. Вайнер розширив це визначення, впровадивши три виміри атрибутивного стилю: локус контролю (внутрішній чи зовнішній), стабільність (постійність або змінність причин) та контрольованість (можливість впливати на події чи їх неконтрольованість). Таким чином, він пов'язав атрибутивний стиль не лише з когнітивними процесами, а й із емоційними реакціями та поведінковими наслідками, роблячи акцент на його адаптивній ролі.

Сучасні автори, як-от В.І. Кириченко, П.С. Салій, розглядають атрибутивний стиль як індивідуальну манеру пояснення причин ситуацій, яка відображає стійкі особистісні характеристики. В.І. Кириченко та П.С. Салій зосереджуються на оптимістичному атрибутивному стилі, який вони вважають важливим для збереження психічного та фізичного здоров'я учнів. Водночас А.В. Козієнко акцентує увагу на когнітивній природі атрибутивного

стилю та його впливі на резильєнтність, стверджуючи, що оптимістичний стиль сприяє стресостійкості, тоді як зовнішній локус контролю може бути чинником дезадаптації.

Усі автори погоджуються, що атрибутивний стиль є когнітивною характеристикою, що впливає на сприйняття реальності, психічне здоров'я та адаптацію особистості. Відмінності полягають у конкретних акцентах досліджень: одні зосереджуються на його структурних компонентах (Хайдер (1958), Вайнер (1980), Петерсон (1982) – на прикладних аспектах (Сітсева (2024), Кириченко, Салій (2024), Козієнко (2024), таких як вплив на депресію, стресостійкість і життєвий оптимізм.

Один із найбільш відомих підходів до аналізу атрибутивного стилю запропонував Бернард Вайнер, який виділив три основні критерії:

Локус контролю: цей параметр визначає, чи людина пояснює події внутрішніми (особистими) чи зовнішніми (ситуаційними) факторами. Наприклад, успіх на іспиті може бути пояснений власними здібностями та наполегливістю (інтернальний локус контролю) або ж удачею чи легкістю завдання (екстернальний локус контролю).

Стабільність: цей критерій відображає сприйняття людиною причин подій як постійних або змінних. Якщо особа вважає, що невдачі в навчанні зумовлені браком здібностей (стабільний фактор), це може призводити до відсутності мотивації. Якщо ж невдачі пов'язані з недостатньою підготовкою (нестабільний фактор), людина має можливість змінити ситуацію, доклавши більше зусиль.

Контрольованість: цей аспект стосується того, наскільки людина вірить, що може впливати на події у своєму житті. Якщо особа вважає, що події знаходяться під її контролем, вона схильна брати на себе відповідальність за результати. Натомість, якщо події здаються неконтрольованими, це може зменшувати рівень активності та ініціативності.

Згодом дослідники розширили підхід Б. Вайнера, додавши додаткові параметри атрибутивного стилю. Зокрема, у багатьох опитувальниках оцінюються наступні характеристики:

Сталість причин події – чи розглядає людина причини події як незмінні в часі або такі, що можуть змінюватися залежно від обставин.

Широта – міра генералізації пояснень на різні сфери життя. Якщо людина приписує невдачу в одній ситуації загальній неспроможності, це може впливати на її поведінку і в інших сферах.

Екстернальність-інтернальність – аналогічно до локусу контролю, цей параметр показує, наскільки людина схильна приписувати причини подій власним зусиллям або зовнішнім обставинам.

Контроль – сприйняття можливості впливати на події та змінювати їх у бажаному напрямку (Клібайс, 2016).

Атрибутивний стиль відіграє важливу роль у формуванні індивідуальної картини світу, оскільки він визначає, як людина сприймає та пояснює події, що відбуваються у її житті. Через атрибутивний стиль індивід надає значення тим чи іншим факторам, що впливають на події, і на основі цього будує власні переконання про світ та себе

Людина з оптимістичним атрибутивним стилем схильна пояснювати успіхи внутрішніми (особистісними) причинами, такими як її здібності, зусилля або позитивний настрій. Водночас невдачі часто розглядаються як тимчасові та зовнішні чинники, що не залежать від особистості. Такий підхід дозволяє зберігати позитивне ставлення до себе та до світу, сприяє розвитку самовпевненості і внутрішнього ресурсу для подолання труднощів (Seligman, 1991). В результаті у людини формується більш позитивна та адаптивна картина світу, де вона є активним суб'єктом, здатним впливати на свою долю.

Натомість людина з песимістичним атрибутивним стилем часто пояснює невдачі внутрішніми причинами, такими як її власні недоліки або слабкості, а успіхи розглядаються як випадковість чи зовнішні обставини. Це призводить до формування негативної картини світу, в якій людина відчуває

безпорадність, низьку самооцінку та неможливість вплинути на своє життя (Peterson, Maier, & Seligman, 1993). Такий стиль може сприяти розвитку депресивних та тривожних станів, оскільки індивід відчуває, що він не має контролю над ситуаціями, які відбуваються навколо нього (Beck A., Freeman A., Davis D, 2004).

У роботах В. І. Кириченка та П. С. Салія вивчається роль атрибутивного стилю в контексті життєвого оптимізму старшокласників. Автори зазначають, що оптимістичний атрибутивний стиль сприяє підтримці психічного та фізичного здоров'я учнів. Вони наголошують на важливості інтеграції методик, спрямованих на формування такого стилю, в освітній процес, що дозволить учням краще адаптуватися до життєвих викликів і розвивати стійкість до стресу (Кириченко, Салій, 2024).

А.В. Козієнко у 2024 році дослідила атрибутивний стиль як когнітивний чинник, що відіграє роль у формуванні резильєнтності, тобто здатності до адаптації в стресових умовах. Він встановив, що оптимістичний стиль тісно пов'язаний із високим рівнем адаптації та стресостійкості, тоді як зовнішній локус контролю може знижувати ці показники. Результати його досліджень підкреслюють необхідність урахування атрибутивного стилю в програмах психологічного консультування та розвитку особистісного потенціалу (Козієнко, 2024).

Атрибутивний стиль також впливає на те, як людина оцінює інші події та людей у своєму житті. Наприклад, люди з позитивним атрибутивним стилем можуть бачити вчинки інших як результат їхніх зусиль або намірів, що формує відчуття справедливості та взаєморозуміння. У той час як особи з негативним стилем можуть приписувати чужі вчинки або помилки до їхніх особистих недоліків або зовнішніх факторів, що часто призводить до конфліктів і непорозумінь.

Таким чином, атрибутивний стиль може визначати, як людина бачить і інтерпретує світ, впливаючи на її емоційний стан, соціальні взаємодії та

загальний рівень психологічного благополуччя. Тому виникла ідея розглянути його у контексті образу тіла.

Атрибуція причин подій і явищ у житті людини є психологічним механізмом, що допомагає людині інтерпретувати й осмислювати події, а також визначати, чи є вона відповідальною за них, чи це зовнішні фактори. Психологічні аспекти атрибуції мають величезне значення, оскільки вони визначають емоційні реакції людини, її мотивацію, поведінку та здатність адаптуватися до змін. Сучасні дослідження вказують на те, що атрибутивний стиль впливає не тільки на те, як людина сприймає зовнішній світ, а й на її здатність справлятися зі стресом та вирішувати життєві труднощі.

За результатами сучасних досліджень, атрибутивний стиль може бути визначальним для психологічного благополуччя людини. Одним з важливих аспектів є те, як людина пояснює свої невдачі та успіхи. Людина з оптимістичним атрибутивним стилем схильна пояснювати свої успіхи внутрішніми факторами, наприклад, власними зусиллями або здібностями, що підвищує її самооцінку і мотивацію до подальших дій. У той час як невдачі пояснюються зовнішніми, змінними причинами, які не зменшують почуття власної гідності. Це дозволяє підтримувати високий рівень самовпевненості та здатність до адаптації в складних ситуаціях (Кириченко, Салій 2024).

Протилежно, у осіб з песимістичним атрибутивним стилем невдачі часто пояснюються внутрішніми, постійними факторами, такими як їхні особистісні слабкості або недостатні здібності. У таких людей часто спостерігається зниження самооцінки і відчуття безпорадності, що може призвести до депресивних станів або тривоги. Пояснення своїх помилок або невдач як результат невідворотних внутрішніх факторів часто ускладнює процес адаптації до нових умов.

Зв'язок між атрибутивним стилем і адаптивністю досліджували багато авторів, і вони підкреслюють, що позитивні атрибуції сприяють розвитку психологічної стійкості, тоді як негативні атрибуції можуть перешкоджати ефективному подоланню стресу. Зокрема, в роботах сучасних дослідників

зазначається, що атрибутивний стиль впливає на рівень стресу і здатність до адаптації в складних життєвих ситуаціях. Вони відзначають, що особи з оптимістичним стилем мають вищий рівень стресостійкості і краще адаптуються до змін, тоді як песимістичні атрибуції можуть збільшити вразливість до стресу і підвищити ризик виникнення психічних розладів.

Атрибутивний стиль також має значення в контексті міжособистісних стосунків. Люди з позитивним атрибутивним стилем схильні бачити мотиви інших як результат їхніх зусиль і намірів, що дозволяє зберігати гармонійні стосунки. З іншого боку, негативний стиль може призводити до неправильних уявлень про інших людей, що ускладнює взаєморозуміння і сприяє конфліктам.(Harris, Orth, 2020)

Отже, атрибуція причин подій є важливим фактором, що визначає як людина бачить світ і як реагує на труднощі. Зміна атрибутивного стилю в напрямку більш оптимістичного може значно покращити психологічне благополуччя, зменшити стрес і сприяти розвитку адаптивних стратегій.

У свою чергу, песимістичний атрибутивний стиль може бути фактором розвитку особистісної безпорадності та зниження самооцінки. У монографії "Психологія особистісної безпорадності студентів" зазначається, що песимістичний атрибутивний стиль є фактором розвитку особистісної безпорадності (Малімон, Дучимінська, 2015).

Атрибутивний стиль може мати вплив на образ тіла, оскільки визначає, як людина інтерпретує власний зовнішній вигляд, реакції оточуючих та успіхи або невдачі, пов'язані з тілесністю.

Люди з оптимістичним атрибутивним стилем схильні приписувати свої позитивні зміни у зовнішності (наприклад, досягнення в спорті, схуднення, покращення стану шкіри) власним зусиллям, таким як дисципліна, здоровий спосіб життя чи генетичні особливості. Водночас, вони пояснюють свої недоліки або тимчасові труднощі у зовнішності (наприклад, зайва вага, висипання, випадання волосся) зовнішніми або змінними факторами —

стресом, гормональними змінами, відсутністю часу на догляд. Це допомагає їм підтримувати позитивне ставлення до свого тіла, не відчувати надмірної провини та зберігати мотивацію до самовдосконалення.

Натомість люди з песимістичним атрибутивним стилем можуть сприймати свої тілесні недоліки як результат власних незмінних внутрішніх факторів — наприклад, вроджених недоліків, слабкої сили волі, "генетичної приреченості". Це може призводити до низької самооцінки, почуття безпорадності та відмови від активних дій для покращення власного образу тіла. Вони можуть вважати, що будь-які зусилля щодо покращення зовнішності марні, що підвищує ризик розвитку тривожних розладів, депресії та розладів харчової поведінки.

Також атрибутивний стиль впливає на сприйняття чужих оцінок. (Балецька, 2014). Люди з позитивним стилем можуть інтерпретувати критику як тимчасову та незначну ("Ця людина мала поганий день" або "Я просто не виспався, тому виглядаю втомленим"), тоді як люди з негативним стилем схильні сприймати її як підтвердження власної нікчемності ("Я завжди виглядаю жахливо", "Мені ніколи не стати привабливим").

Дослідження також показують, що образ тіла може змінюватися залежно від атрибутивних переконань. Наприклад, якщо людина з позитивним атрибутивним стилем вірить, що її зовнішність — це результат особистого вибору та контролю, вона буде більш схильна до здорових звичок, догляду за собою та фізичної активності. Натомість песимістичний стиль може сприяти відмові від спроб змінитися, уникненню дзеркал, соціальної ізоляції та незадоволеності власним тілом. (Дудник., Малімон, 2022)

Отже, атрибутивний стиль безпосередньо може впливати на образ тіла, визначаючи, як людина пояснює свої особливості, як сприймає думки інших і як ставиться до змін у власному зовнішньому вигляді.

1.2. Теоретичні основи вивчення образу тіла, особливості формування образу тіла у студентів

Образ тіла є аспектом психології, який різні автори визначають по-різному, зокрема з огляду на його складність і багатовимірність. Ось порівняння підходів до поняття образу тіла від різних авторів:

О. Остапенко та О. Ляшенко розглядають образ тіла як складний психологічний феномен, який включає сприйняття, почуття, думки та переживання, що стосуються власного фізичного вигляду. Вони підкреслюють важливість взаємодії психологічних, соціальних і культурних факторів у формуванні цього образу. За їхнім визначенням, образ тіла є результатом зовнішніх і внутрішніх впливів, що змінюються з часом у залежності від досвіду людини та соціокультурного контексту (Остапенко, О., Ляшенко, 2023).

Ш. Танака у своїй роботі наголошує на тому, що образ тіла тісно пов'язаний зі схемою тіла. Відповідно до цього підходу, схема тіла є внутрішнім уявленням про тіло, яке пов'язане з рухами та фізичними відчуттями, в той час як образ тіла включає когнітивні й емоційні реакції на ці фізичні враження. Таким чином, в цьому контексті образ тіла розглядається як взаємодія між фізичними відчуттями і соціокультурними очікуваннями (Tanaka, 2020).

Образ тіла — це суб'єктивне сприйняття власного фізичного вигляду, яке включає не лише знання про анатомічне розташування частин тіла, але й оцінку його привабливості та значення як для нас, так і для оточення. Цей феномен є стабільним соціально-психологічним явищем, що охоплює перцептивні викривлення (наприклад, сприйняття надмірної ваги при реальному виснаженні), незадоволеність власним тілом, надмірну занепокоєність через зовнішність і страх перед повнотою.

В цілому образ тіла включає 4 компоненти: загальне задоволення тілом; емоційна реакція на тіло; знання і переконання відносно свого тіла; поведінка,

пов'язана з тілом (те, як людина одягається, як поводить, чи уникає якихось ситуацій, де треба демонструвати тіло, або навпаки шукає) (Абсаямова, 2017).

Образ тіла є психологічним конструктом, який включає фізичні, емоційні та когнітивні аспекти. Фізичні аспекти образу тіла відображають те, як людина сприймає свою зовнішність, зокрема форму, розмір і інші фізичні характеристики, такі як вага, висота або стан шкіри. Це сприйняття зазвичай ґрунтується на особистих переживаннях і культурних стереотипах, а також на реальних або уявних змінах у тілі, що можуть мати значення для людини. Водночас, емоційні аспекти включають те, як людина відчуває свою фізичну зовнішність. Це може бути почуття задоволення чи незадоволення, гордості або сорому, а також ступінь впевненості чи невпевненості у своєму тілі. Такі емоції можуть мати великий вплив на психологічне здоров'я, адже вони тісно пов'язані з самооцінкою і загальним самопочуттям.

Когнітивні аспекти образу тіла стосуються того, як людина оцінює свій вигляд і як ці оцінки впливають на її поведінку та взаємодію з іншими. Це включає уявлення про те, чи відповідає власне тіло соціальним стандартам краси або іншим очікуванням. Когнітивні сприйняття можуть бути сильно впливовими на формування загального образу тіла і самооцінки. Всі ці аспекти – фізичний, емоційний і когнітивний – взаємодіють, створюючи загальне уявлення про власне тіло, яке може змінюватися під впливом різних внутрішніх і зовнішніх факторів.

Соціальні та культурні фактори мають вплив на формування образу тіла у студентів, оскільки в цьому віці особистість активно шукає своє місце в суспільстві та оцінює себе через призму соціальних стандартів і очікувань. Сучасні медіа, включаючи соціальні мережі, телебачення та рекламу, активно пропагують ідеали фізичної краси, що часто мають мало спільного з реальністю, але стають критерієм, за яким молоді люди вимірюють свою зовнішність. Це формує у студентів стандартизоване сприйняття тіла, яке включає тонке тіло як "ідеальне". У результаті багато студентів почуваються

незадоволеними власною зовнішністю, якщо їх тіла не відповідають цим ідеалам (Tanaka, S. 2020).

Культурні норми також значною мірою визначають, як студенти сприймають власне тіло. В різних культурах можуть бути різні акценти на тому, яка фізична зовнішність є привабливою або бажаною. У деяких культурах може бути популярною худоба, в інших — більш пишні форми, що також впливає на те, як молоді люди оцінюють свою зовнішність. Крім того, соціальні взаємодії з однолітками, викладачами та іншими людьми можуть зміцнювати або, навпаки, підривати позитивне ставлення до власного тіла, коли студент порівнює себе з іншими.

Окреслена проблема образу тіла серед студентів та підлітків є предметом численних наукових досліджень. Науковці, зокрема Тіунова А. О., Ляховець Л. О., Левицька І. М., Сизон О. О., Рудник Т. І., Остапенко О. та Ляшенко О., дотримуються спільної позиції щодо визначення образу тіла як складної когнітивно-перцептивної структури, що відображає уявлення індивіда про власну фізичну ідентичність. Згідно з їхніми дослідженнями, тілесний образ виконує функцію своєрідної тілесно-психологічної «карти», яка інтегрує сенсорні, емоційні та когнітивні аспекти сприйняття власного тіла. Водночас цей конструкт не є статичним чи незмінним, а, навпаки, характеризується пластичністю та динамічністю, оскільки формується у процесі активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем (Тіунова, 2016, Ляховець, 2015, Левицька, Сизон, & Рудник, 2018, Остапенко, & Ляшенко, 2023). Образ тіла конструюється людиною з окремих фрагментів — різних проявів тілесного та усвідомлення його в різноманітних життєвих ситуаціях (Тіунова, 2016).

Вплив соціальних мереж на формування образу тіла студентів має окреме значення, оскільки часто вони створюють ілюзію, що краса та успіх у житті залежать від фізичної привабливості (Гречановська, Мегем, Потапук, 2023). Постійна експозиція до ретушованих фотографій і нереалістичних стандартів може призвести до розвитку таких психологічних проблем, як

незадоволення своїм тілом, розлади харчової поведінки та інші стресові стани. Соціальні та культурні фактори також визначають, як студент розвиває впевненість у собі, що є важливим для формування позитивного образу тіла. Важливою частиною є те, як культурні стереотипи і соціальні впливи можуть обмежувати або підтримувати індивідуальну здатність прийняти себе таким, яким є (Хмара, 2022).

Медіа та соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні уявлень про ідеальне тіло, створюючи і зміцнюючи культурні норми та стандарти краси. Соціальні медіа, особливо такі платформи, як Instagram, Facebook, TikTok, надають користувачам можливість постійно бачити ідеалізовані зображення фізичних стандартів, які часто є ретушованими або навіть відредагованими. (Третякова, Медведь, 2024). Це може створювати уявлення про те, що для того, щоб бути красивим, потрібно відповідати певним стандартам зовнішності — часто худорлявості, м'язовому рельєфу або іншій "ідеальній" формі тіла.

Медіа пропагують певні стереотипи, які часто не відповідають реальності, але стають соціальними стандартами. Люди, зокрема молоді, часто порівнюють себе з цими образами, що може призводити до незадоволення своїм тілом, розвитку низької самооцінки або навіть до розвитку розладів харчової поведінки. У результаті цього формуються не тільки стандарти фізичної краси, але й уявлення про те, що фізичний вигляд має бути важливим аспектом соціального успіху і прийняття в суспільстві.

Окрім того, платформи, як Instagram або TikTok, часто використовують алгоритми, які підсилюють видимість певних типів контенту, таких як фітнес-блоги або фотографії "ідеальних" тіл, що створює ще більший тиск на користувачів. Це посилює стереотипи про ідеальні фізичні параметри та сприяє формуванню уявлення про те, що бути красивим або успішним залежить від зовнішнього вигляду.

Тим не менш, соціальні мережі можуть також бути майданчиком для боротьби з негативними стереотипами та підтримки різноманітних образів

тіла. Наприклад, багато блогерів і активістів виступають за різноманіття в образах тіла і намагаються популяризувати прийняття власного тіла без відповідності до стандартів "ідеальної" краси. Це дозволяє іноді змінювати уявлення про ідеальне тіло та надавати людям більше простору для прийняття себе такими, якими вони є (Дяченко, Мунасіпова-Мотяш, Дубініна, 2019).

1.3. Психологічні особливості образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями.

Атрибутивний стиль особистості, тобто схильність пояснювати причини подій певним чином, може впливати на сприйняття власного тіла. Зокрема, песимістичний атрибутивний стиль, який характеризується поясненням несприятливих подій через внутрішні, постійні та глобальні причини, може призводити до негативного образу тіла та зниження самооцінки.

Дослідження також показують, що атрибутивний стиль впливає на емоційні стани особистості. Зокрема, оптимістичний атрибутивний стиль пов'язаний із позитивними емоційними станами, що може сприяти більш позитивному сприйняттю власного тіла (Дудник, Малімон, 2022).

Крім того, атрибутивний стиль може впливати на адаптивні можливості особистості. Психокорекція атрибутивного стилю може покращити адаптивні можливості та сприяти формуванню більш позитивного образу тіла.

Гендерні особливості також відіграють роль у сприйнятті власного тіла. Дослідження студентської молоді виявили, що жінки частіше незадоволені своїм тілом, що може бути пов'язано з соціокультурними стандартами краси та атрибутивним стилем.

Таким чином, атрибутивний стиль є важливим чинником, який впливає на сприйняття власного тіла та емоційний стан особистості. Корекція негативного атрибутивного стилю може сприяти покращенню образу тіла та загального психологічного благополуччя (Решетнікова, 2021).

Атрибутивний стиль особистості може відігравати важливу роль у формуванні образу тіла, оскільки впливає на те, як людина інтерпретує причини своїх фізичних характеристик, зовнішнього вигляду та змін у ньому.

Водночас культура і соціальний контекст також впливають на зв'язок між атрибутивним стилем і образом тіла. У суспільствах, де існує високий тиск відповідати стандартам краси, негативний атрибутивний стиль може посилювати психологічний стрес, пов'язаний із зовнішнім виглядом. У той час як у менш критичних до зовнішності культурах вплив атрибутивного стилю на образ тіла є менш вираженим. Таким чином, атрибутивний стиль є психологічним механізмом, який визначає, як людина взаємодіє зі своїм тілом та навколишнім середовищем.

Атрибутивний стиль впливає не лише на сприйняття власного тіла, але й на здатність особистості до адаптації у соціальному контексті. Песимістичний атрибутивний стиль може сприяти формуванню соціальної тривожності, що, в свою чергу, впливає на сприйняття тіла через постійне порівняння себе з іншими та страх негативної оцінки. Це підтверджують дослідження, які показують, що люди з негативним атрибутивним стилем частіше відчувають соціальний тиск, що погіршує їхній образ тіла.

Більше того, атрибутивний стиль впливає на когнітивно-поведінкові механізми, пов'язані із самосприйняттям. Наприклад, люди з позитивним атрибутивним стилем частіше використовують конструктивні когнітивні стратегії для подолання стресу, що зменшує ризик розвитку тілесної дисморфії та підтримує позитивне ставлення до свого тіла. Дослідження підтверджують, що такі стратегії допомагають підвищити впевненість у собі та зменшити вплив негативних стандартів краси (Лемещук, 2016).

Також значиму роль відіграють культурні фактори. Атрибутивний стиль формується в контексті соціокультурних норм, які впливають на те, як людина пояснює свої успіхи та невдачі. У суспільствах із високими стандартами зовнішньої привабливості люди з песимістичним атрибутивним стилем частіше незадоволені своїм тілом, що призводить до виникнення емоційних

проблем, таких як депресія або тривожність (Abdoli, Scotto Rosato, Desousa, Cotrufo, 2022).

У той же час психотерапевтичні втручання, орієнтовані на зміну атрибутивного стилю, можуть сприяти значним позитивним змінам у ставленні до власного тіла. Інтервенції, які використовують когнітивно-поведінкові підходи, допомагають людям рефреймувати негативні пояснення подій, зменшити самокритику та покращити здатність до самоприйняття. Наприклад, методики самоусвідомлення та практики вдячності довели свою ефективність у формуванні більш гармонійного образу тіла (Ramzan, Siddiqui, 2021).

Таким чином, атрибутивний стиль особистості не тільки впливає на сприйняття власного тіла, але й взаємодіє з емоційними, соціальними та культурними чинниками, що відкриває перспективи для подальших досліджень і розробки інноваційних підходів до психокорекції.

Психофізіологічний аспект дослідження впливу атрибутивного стилю на образ тіла зосереджується на взаємодії між психологічними процесами та фізіологічними реакціями організму. Атрибутивний стиль, тобто схильність особистості пояснювати причини подій певним чином, може безпосередньо впливати на емоційний стан, який, у свою чергу, відображається на фізіологічних показниках (Волинець, 2019).

Зокрема, песимістичний атрибутивний стиль, що характеризується тенденцією приписувати негативні події внутрішнім, стабільним і глобальним факторам, може призводити до підвищеного рівня стресу. Цей стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, що спричиняє вивільнення кортизолу — гормону стресу. Підвищений рівень кортизолу асоціюється з негативним сприйняттям власного тіла та зниженням самооцінки (Шишин, Пономаренко, 2024).

Дослідження також показують, що оптимістичний атрибутивний стиль, який полягає в приписуванні позитивних подій внутрішнім факторам, а негативних — зовнішнім, пов'язаний із кращою емоційною регуляцією та

нижчим рівнем стресу (Розов, 2005). Це, в свою чергу, може сприяти більш позитивному сприйняттю власного тіла та загальному психологічному благополуччю.

Крім того, атрибутивний стиль може впливати на поведінкові реакції, такі як фізична активність або харчові звички, які безпосередньо впливають на фізіологічний стан організму та образ тіла. Наприклад, особи з песимістичним атрибутивним стилем можуть бути менш мотивовані до участі в фізичних вправах, що може призводити до погіршення фізичної форми та негативного сприйняття свого тіла (Кузнецова, 2018).

Таким чином, психофізіологічний аспект підкреслює важливість розуміння того, як когнітивні інтерпретації подій (атрибутивний стиль) можуть впливати на емоційні та фізіологічні процеси, що формують образ тіла. Це підкреслює необхідність інтегрованого підходу в дослідженні та корекції атрибутивних стилів для покращення психофізіологічного здоров'я та позитивного сприйняття власного тіла (Максименко, Зайчук, Клименко, Папуча, Соловієнко, 2004).

Атрибутивний стиль, тобто схильність пояснювати причини подій певним чином, формується під впливом соціокультурних факторів, таких як сім'я, освіта, медіа та культурні норми. Ці фактори визначають, як індивід інтерпретує успіхи та невдачі, а також як сприймає власне тіло.

Дослідження показують, що в суспільствах, де існує сильний тиск щодо відповідності певним стандартам краси, люди частіше приписують свої фізичні характеристики внутрішнім, стабільним і глобальним факторам. Це може призводити до негативного образу тіла та зниження самооцінки, особливо серед жінок, які зазнають більшого соціального тиску щодо зовнішності. Наприклад, у дослідженні Балетської Л.М. (2013) розглядається, як соціокультурні чинники впливають на атрибуцію успіху в професійній діяльності, що може бути пов'язано із загальним сприйняттям себе, включаючи образ тіла (Балетська, 2014).

Крім того, соціокультурні моделі можуть впливати на формування атрибутивного стилю через медіа та популярну культуру. Постійне зіткнення з ідеалізованими образами в медіа може призводити до того, що індивіди починають порівнювати себе з цими стандартами, що впливає на їхній атрибутивний стиль та сприйняття власного тіла. Як зазначається в лекційному матеріалі, ставлення людини до власного тіла є найважливішою атрибутивною характеристикою, що впливає на її соціальну взаємодію та самосприйняття (Бондаренко, 2014).

Таким чином, соціокультурні моделі значною мірою визначають, як формується атрибутивний стиль особистості та її образ тіла. Розуміння цих взаємозв'язків є важливим для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення самооцінки та сприйняття власного тіла, особливо в контексті сучасних соціокультурних викликів.

Екзистенційний та гуманістичний підходи в психології надають глибоке розуміння того, як атрибутивний стиль особистості впливає на сприйняття власного тіла. Атрибутивний стиль, тобто схильність пояснювати причини подій певним чином, формується під впливом особистісних переживань та прагнень до самореалізації (Завгородня, 2018). Згідно з екзистенційним підходом, індивід постійно шукає сенс свого існування, стикаючись із фундаментальними питаннями життя, такими як свобода, відповідальність та смертність. У цьому контексті, спосіб, яким людина інтерпретує свої життєві події (атрибутивний стиль), може впливати на її сприйняття власного тіла. Наприклад, особа, яка приписує свої успіхи внутрішнім факторам, може мати більш позитивне ставлення до свого тіла, тоді як приписування невдач внутрішнім причинам може призводити до негативного образу тіла (Сердюк, 2021).

Гуманістичний підхід підкреслює унікальність кожної особистості та її прагнення до самореалізації. Відповідно до цього підходу, позитивний атрибутивний стиль сприяє розвитку здорового образу тіла, оскільки особа сприймає себе як цілісну та цінну істоту. З іншого боку, негативний

атрибутивний стиль може обмежувати особистісний розвиток та призводити до дисгармонії у сприйнятті свого тіла.

Таким чином, екзистенційний та гуманістичний підходи підкреслюють важливість атрибутивного стилю у формуванні образу тіла, наголошуючи на значенні особистісного вибору, відповідальності та прагнення до самореалізації. Розуміння цих аспектів може бути корисним у психотерапевтичній практиці для підтримки клієнтів у досягненні гармонійного сприйняття свого тіла та підвищення загального психологічного благополуччя (Дучимінська, 2013).

Атрибутивний стиль може відігравати роль у формуванні задоволеності власним тілом. Оптимістичний атрибутивний стиль характеризується тенденцією приписувати успіхи внутрішнім, стабільним і глобальним факторам, а невдачі — зовнішнім, нестабільним і специфічним обставинам. Натомість песимістичний стиль передбачає протилежні атрибуції: успіхи пояснюються зовнішніми факторами, а невдачі — внутрішніми.

Дослідження свідчать, що оптимістичний атрибутивний стиль пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя та задоволеності життям (Дучимінська, 2013). Зокрема, особи з оптимістичним стилем атрибуції демонструють вищий рівень психічного благополуччя та нижчий рівень нейротизму. Це може позитивно впливати на їхнє сприйняття власного тіла, оскільки загальне психологічне благополуччя сприяє формуванню позитивного образу тіла.

З іншого боку, песимістичний атрибутивний стиль асоціюється з почуттям безпорадності та негативними емоційними станами (Седюк, 2021). Особи з таким стилем атрибуції схильні вважати, що неприємності триватимуть вічно, відбуватимуться у всіх сферах життя, і винять у цьому себе. Це може призводити до негативного сприйняття власного тіла та зниження задоволеності ним.

Таким чином, атрибутивний стиль є важливим чинником, що впливає на задоволеність тілом. Формування оптимістичного атрибутивного стилю може

сприяти покращенню сприйняття власного тіла та загального психологічного благополуччя.

Зменшення негативних емоцій щодо свого тіла. Люди з оптимістичним атрибутивним стилем схильні зменшувати негативні емоції і емоційні реакції на фізичні зміни або недосконалості. Вони бачать будь-які зміни в тілі як тимчасові й переборні, що знижує рівень тривожності та депресії, які часто пов'язані з негативним образом тіла (Морозова, 2021).

Атрибутивний стиль особистості має значний вплив на емоційний стан та рівень стресу, що, у свою чергу, позначається на задоволеності або незадоволеності своїм тілом. Люди з оптимістичним атрибутивним стилем схильні приписувати свої успіхи внутрішнім, стабільним і глобальним факторам, таким як власні зусилля та здібності (Weiner, 1985). Це підвищує їхню самооцінку та знижує рівень стресу, оскільки вони відчують контроль над ситуацією та вірять у свої сили. Зменшення стресу позитивно впливає на сприйняття власного тіла, оскільки знижує тривожність та депресивні настрої, які можуть погіршувати образ тіла (Fiske, 2018).

Натомість люди з песимістичним атрибутивним стилем схильні приписувати свої невдачі внутрішнім, постійним та глобальним факторам (Seligman, 1991). Це підвищує рівень стресу та негативних емоцій, оскільки вони відчують безпорадність і вважають свої проблеми не виправними. Такий підхід може призвести до зниження самооцінки та негативного сприйняття власного тіла, оскільки стрес та депресивні настрої можуть посилювати негативні уявлення про себе (Nolen-Hoeksema, 2012).

Атрибутивний стиль особистості має вплив на мотивацію та поведінку, зокрема на задоволеність або незадоволеність своїм тілом. Люди з оптимістичним атрибутивним стилем схильні приписувати свої успіхи внутрішнім, стабільним і глобальним факторам, таким як власні зусилля та здібності (Морозова, 2021). Це підвищує їхню мотивацію досягати поставлених цілей, оскільки вони вірять у свої сили та здатність впливати на результати своєї діяльності. Таке позитивне ставлення до себе та своїх

можливостей може сприяти більш здоровому способу життя та позитивному сприйняттю власного тіла.

Висновки до розділу 1.

За результатами вивчення теоретичних основ дослідження психологічних особливостей образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями нами були зроблені наступні висновки:

оптимістичний атрибутивний стиль, який свідчить про схильність приписувати успіхи внутрішнім, стабільним та глобальним факторам, а невдачі — зовнішнім, нестабільним і специфічним обставинам, може мати значний вплив на сприйняття власного тіла та задоволеність ним. Такі люди, як правило, вірять, що можуть контролювати свої досягнення і що труднощі тимчасові, що дозволяє їм зберігати позитивний погляд на себе і свою зовнішність.

Оптимістичний стиль атрибуції допомагає формувати позитивний образ себе, включаючи сприйняття свого тіла. Люди з таким стилем схильні бачити свої досягнення як результат власних зусиль, що забезпечує більш високий рівень самооцінки. Це, у свою чергу, може допомогти їм сприймати своє тіло як невід'ємну частину себе, що є цінною і здатною до самовдосконалення. Вони схильні ставити більш реалістичні та позитивні цілі, наприклад, покращити фізичну форму або здоров'я, і впевнені, що ці досягнення можливі.

Люди з оптимістичним атрибутивним стилем мають меншу схильність до порівняння себе з іншими, що знижує вплив соціальних стандартів краси. Вони більше орієнтовані на власні досягнення та здоров'я, ніж на виконання зовнішніх критеріїв. Це може сприяти формуванню позитивнішого образу тіла, навіть якщо зовнішність не відповідає загальноприйнятим еталонам.

Оптимістичні люди менше піддаються стресу через невдачі або недосконалості свого тіла. Вони схильні пояснювати негативні події тимчасовими факторами або зовнішніми обставинами, що дозволяє їм відновлюватися швидше. Це важливо для підтримання позитивного ставлення

до свого тіла, оскільки такі люди не «заціклюються» на недоліках і не сприймають їх як частину власної ідентичності.

Оптимістичний атрибутивний стиль також сприяє високій мотивації для досягнення здоров'я та фізичної форми, оскільки люди з таким стилем більше схильні вірити, що їхні зусилля принесуть плоди. Вони можуть більш охоче слідувати здоровим звичкам, таким як фізична активність і правильне харчування, що позитивно впливає на їхній фізичний стан і, відповідно, на сприйняття тіла.

Оптимістичний стиль атрибуції асоціюється з високим рівнем психологічного благополуччя, що сприяє гармонії в різних аспектах життя, включаючи сприйняття тіла. Вірячи в себе та в можливість змін, люди з оптимістичним стилем з більшою ймовірністю переживатимуть позитивні емоції та залишатимуться задоволеними своїм тілом, навіть з огляду на періодичні труднощі або змінення фізичного вигляду.

З іншого боку, песимістичний атрибутивний стиль може призводити до більш високого рівня стресу і негативних емоцій. Люди з таким стилем схильні приписувати свої невдачі внутрішнім, постійним та глобальним чинникам. Це підвищує рівень стресу, оскільки людина відчуває, що не має контролю над ситуацією, а її проблеми є не виправними. Цей стрес може бути спричинений не тільки невдачами в інших сферах життя, але й сприйняттям власного тіла як джерела постійних труднощів. Тривога та депресивні переживання можуть значно знижувати рівень задоволення власним тілом.

Таким чином, атрибутивний стиль через вплив на емоційний стан і стрес визначає, чи буде людина задоволена своїм тілом. Оптимістичний стиль сприяє зниженню стресу та тривоги, покращуючи сприйняття свого тіла, тоді як песимістичний стиль збільшує рівень стресу і негативних емоцій, що може призвести до незадоволення своїм тілом.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що атрибутивний стиль може бути важливим чинником, який визначає ставлення особистості до свого тіла,

а його корекція може стати ефективним підходом до покращення психологічного стану студентів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ТІЛА У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ АТРИБУТИВНИМИ СТИЛЯМИ

2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку атрибутивного стилю і образу тіла у студентів проводилось в 2025 році шляхом тестування в режимі електронного тестування (через електронну пошту). Вибірку досліджуваних становили 43 осіб, з них студенти 2-5 курсів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями.

Для досягнення мети на основі теоретичної бази взаємозв'язку атрибутивного стилю та образу тіла була створена програма емпіричного дослідження, яка складається з наступних етапів:

1. Діагностика особливостей атрибутивного стилю та образу тіла за допомогою психодіагностичних методик.
2. Аналіз та інтерпретація отриманих кількісних результатів.
3. Статистичний аналіз результатів психодіагностики методом лінійної кореляції Пірсона, та коефіцієнту рангової кореляції Спірмена.
4. Візуальне представлення та якісний аналіз результатів дослідження.

У дослідженні були використані такі діагностичні методики:

1. Методика Т.В. Клібайс «адаптивні можливості атрибутивного стилю»;
 2. Тест «образ власного тіла» О.А. Скугаревського, О.А. Сивухи.
- розглянемо детальніше кожен з них.

Методика Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» спрямована на дослідження рівня адаптивних можливостей особистості у різних життєвих ситуаціях. Опитуваним пропонується відповісти на 48 питань, які передбачають відповіді: а) так; б) ні; в) не знаю (див. дод. А). Респондентам рекомендовано відповісти на питання методики протягом 15-20 хвилин. Методика дає можливість оцінити основні показники за шкалами: «Сила Я», «Почуття провини», «Дезадаптивність психологічного захисту», «Шкала соціально очікуваних відповідей» (також позначена як «Шкала брехні»). За результатами відповідей визначається загальний рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю особистості.

Сила Я відображає рівень впевненості особистості у власних силах, її здатність ефективно оцінювати ситуації, приймати рішення та контролювати події. Люди з високим рівнем цього показника демонструють самостійність, стійкість перед труднощами, вміють обирати ефективні стратегії поведінки та не піддаються зовнішньому впливу. Натомість низький рівень Сили Я вказує на схильність до безпорадності, песимістичний світогляд, швидко втому та низьку відповідальність за власні дії. Такі особи часто уникають складних ситуацій, проявляють невпевненість і не відчують контролю над власним життям.

Почуття провини характеризує схильність людини до самозвинувачення, переживання через власні помилки та страх перед осудом. Високі показники за цією шкалою притаманні тривожним особистостям, які хворобливо реагують на критику, відчують невпевненість та внутрішній дискомфорт у соціальній взаємодії. Такі люди частіше переживають страх невдачі, уникають ризику і можуть мати низьку самооцінку. Натомість низькі бали вказують на впевненість у власних діях, оптимістичний погляд на життя та незалежність від соціального схвалення.

Дезадаптивність психологічного захисту відображає використання людиною неефективних механізмів подолання стресу. Високі значення цього показника свідчать про те, що особа неадекватно реагує на складні ситуації,

може вдаватися до заперечення проблем, проєкції негативних емоцій на інших, уникання відповідальності або навіть агресивної поведінки. Поєднання песимістичного атрибутивного стилю з високою дезадаптивністю психологічного захисту може призводити до депресивних станів. Якщо ж рівень дезадаптивності низький, людина демонструє конструктивні підходи до розв'язання проблем, адекватно реагує на труднощі і здатна регулювати власні емоції.

Шкала соціально очікуваних відповідей (шкала брехні) допомагає оцінити, наскільки респондент прагне надати соціально бажані відповіді, а не правдиво описати власну поведінку. Високі показники за цією шкалою можуть вказувати на схильність прикрашати свої відповіді, бажання виглядати кращим в очах інших або страх осуду. Низькі значення свідчать про відкритість респондента та його готовність бути чесним, навіть якщо відповіді можуть здатися соціально неприйнятними.

За результатами тестування підраховуються бали для кожного з показників, а також визначається загальний рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Виділяються такі рівні: високий рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю (АС), достатній рівень адаптивних можливостей АС, середній рівень, знижені адаптивні можливості АС, високий рівень дезадаптивності АС.

У разі надмірно високого рівня дезадаптивності атрибутивного стилю рекомендується психотерапевтична або корекційна робота. Методика дозволяє не лише оцінити психологічний стан особистості, а й використовувати отримані дані для профілактичних та терапевтичних заходів у процесі психологічного консультування.

Методика "Образ власного тіла" (О.А. Скугаревський, О.А. Сивуха) (див. дод. Б). спрямована на оцінку ставлення особистості до власного тіла та рівня задоволеності ним. Тест допомагає виявити труднощі у сприйнятті свого образу, що можуть впливати на самооцінку, психологічний стан та соціальну взаємодію.

Досліджуваному пропонується оцінити 18 тверджень за чотирибальною шкалою: 0 – "ніколи", 1 – "іноді", 2 – "часто", 3 – "завжди". Тестування триває близько 10 хвилин. Оцінка результатів базується на загальній сумі балів: якщо набрано 13 балів або менше, вважається, що особа позитивно сприймає свій образ тіла; якщо більше 13 балів – можливі труднощі у сприйнятті власного тіла, що можуть потребувати психологічної роботи з корекцією ставлення до себе.

Аспекти, що оцінює методика: Емоційне ставлення до власного тіла – включає почуття сорому, невдоволення собою, уникнення дзеркал, негативні порівняння з іншими та переживання щодо ваги. Соціальний компонент – визначає реакцію на увагу оточуючих, сприйняття себе через їхню думку, очікування осуду та вплив на соціальну активність (наприклад, уникнення публічних місць, де можна показати тіло). Когнітивний компонент – аналізує переконання щодо власної зовнішності, схильність до самокритики, тенденцію до негативної атрибуції та оцінки себе через призму стандартів краси. Поведінковий компонент – відображає реакції особистості на свою зовнішність, наприклад, уникнення певного одягу, підвищену увагу до зовнішнього вигляду, незручність у певних ситуаціях тощо.

Після обробки та інтерпретації результатів методик здійснюється кореляційний аналіз, під час якого виявляємо зв'язок між образом тіла і атрибутивного стилю студентів. Було викладено методологію організації та методи проведення емпіричного дослідження. А саме, визначено, що основними методами аналізу виступають метод статистичної обробки даних та метод кореляції Пірсона. Визначено дві методики, які будуть використано в процесі дослідження, зокрема: Методика "Образ власного тіла" (О.А. Скугаревський, О.А. Сивуха) і Методика Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю».

2.2. Вивчення психологічних особливостей образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями

Для початку роботи над емпіричним аналізом результатів важливо визначити, чи є респонденти, у яких був завищений показник за методикою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих», у “Шкалі соціально очікуваних відповідей”. Такий аналіз є необхідним для того, щоб забезпечити надійність і валідність подальших результатів, оскільки завищені показники можуть свідчити про прагнення респондента представити себе у соціально бажаному світлі, що викривлює реальні дані. У ході перевірки було виявлено 3 таких респондентів, які мали високий рівень соціально бажаних відповідей. У зв’язку з цим ці анкети були виключені з подальшого розгляду, аби зберегти об’єктивність і чистоту вибірки.

Таким чином, остаточна вибірка для аналізу склала 40 осіб із початкових 43 (див. Таблиця 2.1). Такий підхід дозволяє більш точно інтерпретувати отримані результати, уникнути статистичних викривлень і зосередитись на реальних адаптивних можливостях учасників дослідження. Врахування цього етапу очищення вибірки є важливим кроком у забезпеченні якості емпіричного дослідження та формуванні коректних висновків.

Таблиця 2.1

Кількість респондентів з підвищеним рівнем соціально очікуваних відповідей

Загальна кількість респондентів	Кількість з підвищеним показником	Відсоток з підвищеним показником
43	3	6,98%

Було проведено дослідження адаптивних можливостей атрибутивного стилю студентів за методикою Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю».

Проаналізуємо результати тесту за показником «Сила «Я».

Таблиця 2.2

Рівень Сили «Я» серед студентів 2-5 курсу

Рівень Сили «Я»	Кількість осіб	Відсоток від загальної кількості
Високий	15	37.5%
Середній	19	47.5%
Низький	6	15.0%

У ході емпіричного дослідження (табл. 2.2.) було проведено вимірювання рівня Сили «Я» у вибірці, що складалася з 40 студентів. Отримані результати дозволяють зробити низку висновків щодо психологічного стану респондентів, зокрема — їх здатності до саморегуляції, впевненості у власних силах, стійкості до стресу та рівня особистісної автономії.

Найбільший відсоток опитаних студентів (47.5%) продемонстрували середній рівень розвитку “Сили Я”. Це свідчить про те, що майже половина вибірки має помірний рівень самовизначеності, емоційної стабільності та внутрішньої сили. Такі студенти, зазвичай, здатні приймати власні рішення, проявляти ініціативу та нести відповідальність за свої вчинки, однак в умовах підвищеного стресу або психологічного тиску можуть демонструвати нестійкість, потребувати зовнішньої підтримки, схвалення з боку оточення чи професійної допомоги.

Другу за чисельністю групу склали респонденти з високим рівнем Сили «Я» — 15 осіб, що становить 37.5% загальної вибірки. Ці студенти, ймовірно,

володіють добре розвиненою здатністю до самоконтролю, мають чітке уявлення про власні цінності та життєві орієнтири, демонструють високий рівень самоповаги, емоційної зрілості та незалежності у прийнятті рішень. Вони, як правило, більш впевнені у собі, рідше піддаються впливу зовнішніх чинників, мають стабільну самооцінку та здатні ефективно долати життєві труднощі. Цей результат є позитивним індикатором загального психологічного благополуччя частини студентської молоді.

У той же час 15% учасників дослідження (6 осіб) мають низький рівень Сили «Я». Це може бути свідченням таких психологічних труднощів, як невпевненість у собі, залежність від думки інших, низький рівень саморегуляції, підвищена емоційна вразливість та схильність до уникання відповідальності. Студенти з таким рівнем розвитку “Сили Я” часто відчують безпорадність, мають труднощі у процесі самовизначення та особистісного зростання. Їм особливо необхідна психоемоційна підтримка, спрямована на розвиток впевненості у собі, формування навичок стресостійкості, конструктивного мислення та саморефлексії. У контексті психологічної профілактики та психокорекції доцільним є проведення індивідуальних консультацій, тренінгових занять та групової психотерапевтичної роботи.

Таким чином, результати дослідження демонструють наявність у студентського контингенту різнорівневого розвитку “Сили Я”. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на виявлення причин низького рівня Сили «Я» та розробку програм психопрофілактики і підтримки (табл. 2.2.).

Таблиця 2.3

Рівень почуття провини серед студентів

Рівень почуття провини	Кількість осіб	% від загальної кількості
Високий рівень	15	37.5%
Середній рівень	18	45.0%
Низький рівень	7	17.5%

У результаті проведеного емпіричного дослідження, (табл. 2.3.) було здійснено аналіз рівня вираженості почуття провини серед студентської молоді. Отримані результати дозволяють зробити висновки щодо особливостей емоційного реагування студентів, здатності до внутрішнього самоконтролю, глибини самоусвідомлення та рівня психоемоційної стабільності.

Найбільший відсоток учасників вибірки — 45.0% (18 осіб) — продемонстрували середній рівень почуття провини. Такий результат інтерпретується як психологічно збалансований, оскільки вказує на адекватне емоційне реагування у ситуаціях, пов'язаних із моральним вибором, порушенням особистісних або соціальних норм. Зокрема, ці студенти володіють достатньо розвиненою здатністю до саморефлексії, внутрішньої відповідальності, усвідомлення наслідків власних вчинків, але без схильності до надмірної самокритики або руйнівного самозвинувачення. Їм притаманна здорова самооцінка, помірний рівень тривожності та достатня емоційна стійкість.

Досить суттєвий відсоток студентів, а саме 37.5% (15 осіб), продемонстрували високий рівень почуття провини, що є показником наявності вираженої емоційної вразливості. Такі респонденти, як правило, характеризуються підвищеною тривожністю, схильністю до самозвинувачення навіть у ситуаціях, де об'єктивна провина є відсутньою або

мінімальною. Для них характерні глибокі внутрішні переживання, постійне прагнення відповідати зовнішнім стандартам, підвищена потреба в схваленні з боку оточення та невпевненість у власних діях. Часто такі студенти демонструють елементи жертвовної поведінки, схильність до уникання конфліктів ціною власного емоційного благополуччя, що може негативно впливати на міжособистісні стосунки та процес прийняття рішень. У деяких випадках подібний емоційний стан супроводжується симптомами внутрішнього напруження, зниженням самооцінки, відчуттям несправедливості по відношенню до себе.

Низький рівень почуття провини спостерігався у 7 осіб, що становить 17.5% від загальної кількості респондентів. Ця категорія студентів вирізняється високим рівнем особистісної автономії, внутрішньою гармонією, упевненістю у власних діях і рішеннях. Вони, як правило, не схильні до надмірної самокритики, спираються на власні морально-етичні орієнтири, демонструють емоційну стабільність та здатність до збереження психологічної рівноваги навіть у ситуаціях конфлікту або невизначеності. Ці студенти здебільшого приймають відповідальність за свої вчинки без саморуйнування, мають адекватну самооцінку та здатні обстоювати власні межі. Такий рівень почуття провини може розглядатися як показник особистісної зрілості, ефективної емоційної регуляції та психоемоційної витривалості (табл. 2.3.).

Таблиця 2.4

Рівень дезадаптивності психологічного захисту серед студентів

Рівень дезадаптивності	Кількість осіб	% від загальної кількості
Високий рівень	3	7.5%
Середній рівень	28	70.0%
Низький рівень	9	22.5%

Результати проведеного дослідження (табл. 2.4.) дозволяють проаналізувати особливості функціонування психологічних захисних механізмів у студентської молоді, зокрема — рівень їхньої адаптивності або дезадаптивності. Психологічні захисти — це несвідомі механізми, які активізуються в ситуаціях внутрішньої чи зовнішньої загрози і спрямовані на збереження цілісності «Я», зниження психоемоційного напруження та стабілізацію особистості. Втім, захисні механізми можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від інтенсивності, частоти застосування та контексту.

Найбільшу частку респондентів — 28 осіб (70.0%) — становлять студенти із середнім рівнем дезадаптивності. Такий результат свідчить про відносно збалансоване функціонування психологічного захисту, при якому особистість частково усвідомлює свої внутрішні переживання, однак не завжди обирає ефективні шляхи їх подолання. Для цих студентів характерним є використання як зрілих, так і незрілих механізмів захисту, наприклад, раціоналізації, проєкції, витіснення чи інтелектуалізації. У стресових ситуаціях вони можуть демонструвати коливання в емоційній стабільності, певну емоційну вразливість, але при цьому зберігають потенціал до особистісного зростання та психологічної саморегуляції. Такий рівень дезадаптивності не є критичним, однак вимагає подальшого розвитку навичок самоспостереження, усвідомлення власних реакцій і конструктивної поведінки у складних життєвих обставинах.

Низький рівень дезадаптивності психологічного захисту, який було виявлено у 9 осіб (22.5%), свідчить про високу адаптивність особистості, зрілість емоційного реагування, здатність до саморефлексії та адекватного аналізу як зовнішніх подій, так і власних емоційних станів. Такі студенти, як правило, рідко вдаються до несвідомих захисних стратегій, віддаючи перевагу свідомому вирішенню конфліктів, прийняттю емоцій, розвитку саморозуміння та емоційного інтелекту. Вони мають виражені навички саморегуляції, є менш схильними до емоційного вигорання та психосоматичних проявів.

Водночас високий рівень дезадаптивності психологічного захисту був зафіксований у 3 студентів (7.5%), що є найменшим, проте досить показовим відсотком. Цей рівень свідчить про виражене домінування неефективних та деструктивних захисних механізмів, які унеможливлюють конструктивне вирішення внутрішніх конфліктів і можуть ускладнювати емоційне функціонування особистості. У таких студентів, ймовірно, спостерігаються часті випадки заперечення проблем, проєкції відповідальності на інших, витіснення травмуючих переживань, що, в свою чергу, призводить до емоційної нестабільності, зниження самооцінки, порушень у міжособистісному спілкуванні та труднощів в адаптації до соціальних умов.

Узагальнюючи результати аналізу, можна зазначити, що переважна більшість студентів демонструє середній рівень дезадаптивності психологічного захисту, що дозволяє розглядати цю групу як потенційно стійку до стресових впливів за умов подальшого психологічного супроводу та розвитку навичок самопізнання. Водночас, наявність як високого, так і низького рівнів дезадаптивності у менш численних групах вказує на необхідність проведення дослідження на більшій вибірці, аби отримати більш точні дані (табл. 2.4.).

Таблиця 2.5

Сприйняття образу тіла	Кількість осіб	% від загальної кількості
Є проблеми з сприйняттям	14	35.0%
Позитивне сприйняття	26	65.0%

Рівень сприйняття образу тіла серед студентів

Отримані результати у *таблиці 2.5.* свідчать про те, що переважна більшість студентів — 26 осіб (65.0%) — мають позитивне сприйняття власного тіла, що є позитивним показником психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості. У психології образ тіла визначається як сукупність уявлень, емоцій і ставлень людини до власного фізичного «Я». Формування позитивного образу тіла є важливою складовою загального самосприйняття та самооцінки, особливо в юнацькому та молодіжному віці, коли відбуваються активні процеси ідентифікації та становлення особистості.

Студенти з позитивним образом тіла, як правило, демонструють високу внутрішню узгодженість між реальним та ідеальним образом себе, відзначаються меншою схильністю до тривожності, депресивних станів, соціальної ізоляції та інших форм дезадаптації. Вони з більшою ймовірністю демонструють впевненість у міжособистісному спілкуванні, відкритість до емоційного контакту, толерантність до власних фізичних недоліків (якщо такі присутні), а також стійкість до зовнішнього соціального тиску щодо відповідності культурно-медійним стандартам краси. Позитивне сприйняття тіла сприяє загальному відчуттю гармонії, фізичному та психоемоційному благополуччю, формує умови для особистісного зростання та розвитку здорової самооцінки.

Водночас 14 студентів (35.0%) виявили проблеми зі сприйняттям власного тіла (табл.2.5.), що є досить тривожним сигналом і може вказувати на наявність дисгармоній у структурі «Я-образу», знижену самооцінку, підвищену самокритичність, тривожність або внутрішній конфлікт, пов'язаний із невдоволенням власною зовнішністю. Така деформація сприйняття може бути наслідком як індивідуальних психологічних чинників (особистісна тривожність, досвід критики чи булінгу, перфекціонізм), так і зовнішніх впливів — соціальних очікувань, медіа-контенту, гендерних стереотипів, порівняння себе з іншими у соціальних мережах.

У студентів з негативним сприйняттям тіла можуть спостерігатися прояви тілесної дисморфії (когнітивного викривлення уявлення про власне

тіло), відмова від участі у соціальних активностях через невдоволення зовнішністю, нав'язливе прагнення до «ідеального тіла» через жорсткі дієти або надмірні фізичні навантаження, схильність до емоційного уникання або зниження якості міжособистісних стосунків. У деяких випадках це може бути передумовою для розвитку більш серйозних психологічних труднощів, зокрема депресивних станів, розладів харчової поведінки (анорексія, булімія), соціофобії тощо (табл.2.5.)

Нами був проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона між шкалами методик «Адаптивні можливості атрибутивного стилю» та «Образ тіла» у програмі Spss (див. таблицю 2.6).

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз за Пірсоном між шкалами методик «Адаптивні можливості атрибутивного стилю» та «Образ Тіла»

Кореляції		Сила_Я	Провина	Захист	Загальний	Образ_Тіла
Сила_Я	Корреляція Пирсона	1	-,488**	,035	-,737**	-,442**
	Знч.(2-сторон)		,001	,832	,000	,005
	N	40	40	40	40	39
Провина	Корреляція Пирсона	-,488**	1	,460**	,910**	,761**
	Знч.(2-сторон)	,001		,003	,000	,000
	N	40	40	40	40	39
Захист	Корреляція Пирсона	,035	,460**	1	,524**	,343*
	Знч.(2-сторон)	,832	,003		,001	,032
	N	40	40	40	40	39
Загальний	Корреляція Пирсона	-,737**	,910**	,524**	1	,677**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,001		,000
	N	40	40	40	40	39
Образ_Тіла	Корреляція Пирсона	-,442**	,761**	,343*	,677**	1
	Знч.(2-сторон)	,005	,000	,032	,000	
	N	39	39	39	39	39

** . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

Аналізуючи результати таблиці кореляцій у дослідженні, можна зробити цікаві висновки щодо зв'язку між образом тіла та компонентами атрибутивного стилю студентів. Як видно з таблиці, найсильніші статистично значущі зв'язки спостерігаються між загальним рівнем атрибутивного стилю та іншими його компонентами — наприклад, із почуттям провини ($r = 0,910$, $p < 0,01$) та із силою "Я" ($r = -0,737$, $p < 0,01$), що логічно, адже загальний показник інтегрує ці компоненти. Сильний негативний зв'язок між загальним стилем та силою "Я" свідчить про те, що чим менше в людини впевненості в собі, стресостійкості та відповідальності, тим вищий її рівень дезадаптивності — вона більш схильна до віктимності, песимізму та тривожності.

Образ тіла демонструє помірну негативну кореляцію з компонентом атрибутивного стилю «Сила Я» ($r = -0,442$, $p < 0,01$), що на перший погляд свідчить про існування тенденції: студенти, які мають негативне сприйняття власного тіла, схильні також демонструвати нижчий рівень впевненості в собі, рішучості, здатності протистояти зовнішнім впливам. Проте варто зауважити,

що вибірка у цьому дослідженні складає лише 40 респондентів, що не дозволяє стверджувати про наявність стійкої закономірності між цими змінними. Такий обсяг вибірки обмежує репрезентативність результатів, тому отримані дані слід розглядати як попередні, що лише окреслюють напрямок потенційного взаємозв'язку. Незважаючи на це, встановлена кореляція дозволяє припустити, що образ тіла може дійсно бути пов'язаний із загальним рівнем особистісної сили та впевненості у собі. В подальших дослідженнях доцільно перевірити цей зв'язок на більшій та різноманітнішій вибірці студентської молоді для підтвердження чи спростування цієї тенденції.

Водночас слабка або відсутня кореляція з почуттям провини та психологічним захистом ($r = -0,2$ та $r = 0,343$ відповідно) може свідчити про те, що образ тіла не напряму пов'язаний із відчуттям провини чи механізмами психологічного захисту, принаймні в цій вибірці.

Аналізуючи зв'язок образу тіла з кожним із компонентів атрибутивного стилю, ми бачимо цікаву і в чомусь закономірну картину. Почнемо з «Сили Я». Образ тіла має помірну негативну кореляцію з цим компонентом ($r = -0,442$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що студенти, які не задоволені власним тілом або мають викривлене уявлення про нього, частіше мають низький рівень особистісної впевненості, самостійності та відповідальності. Вони мають тенденцію до тривожності, уникають прийняття рішень і загалом почуваються менш стійкими в життєвих обставинах. Це логічно, адже негативне ставлення до себе, навіть на фізичному рівні, позначається на загальному самоусвідомленні, формує песимістичний стиль мислення і сприйняття реальності, знижує внутрішню стійкість.

Коли порівнюємо образ тіла з компонентом «Провина», то бачимо слабку, статистично не значну кореляцію ($r = -0,2$, $p = 0,229$). Це свідчить про те, що рівень почуття провини не має прямого зв'язку з образом тіла у вибірці студентів, які взяли участь у дослідженні. Інакше кажучи, незалежно від того, чи задоволена людина власною зовнішністю, вона може як відчувати провину, так і не відчувати її у щоденному житті. Це також може вказувати на наявність

інших факторів, які більше впливають на почуття провини, ніж самооцінка тілесного образу, наприклад, виховання, культура, соціальний вплив чи особливості емоційної регуляції.

Щодо порівняння образу тіла з компонентом «Захист», отримані результати свідчать про наявність слабкої позитивної кореляції ($r = 0,343$, $p = 0,033$). Проте, враховуючи обмежену вибірку дослідження (усього 40 респондентів), такий результат не дозволяє з достатньою упевненістю говорити про наявність чіткої закономірності. Можна припустити, що взаємозв'язок між образом тіла та рівнем дезадаптивності психологічного захисту є або відсутнім, або занадто слабо вираженим для того, щоб його виявити на малій вибірці. Отже, варто утриматися від остаточних висновків щодо цього аспекту, натомість доцільним буде провести подальше дослідження із залученням більшої кількості респондентів, що дозволить уточнити характер цього зв'язку або виявити його наявність більш надійно.

Нарешті, образ тіла виявив позитивну кореляцію із загальним показником атрибутивного стилю ($r = 0,677$, $p < 0,01$), що підтверджує: чим гірше студент сприймає власне тіло, тим менш адаптивний його пояснювальний стиль загалом. Це означає, що негативний образ тіла пов'язаний з тенденцією бачити причини негативних подій у внутрішніх, стабільних і глобальних факторах, а це, в свою чергу, сприяє формуванню песимістичного бачення світу. Такий стиль мислення не лише заважає досягненню особистих цілей, але й підвищує ризик емоційного виснаження, тривожних станів та депресії.

У підсумку можна сказати, що образ тіла виявився пов'язаний із двома з чотирьох компонентів атрибутивного стилю і має тенденцію у третьому компоненті. Причому найсильніший вплив він має на загальний атрибутивний стиль і компонент «Сила Я». Це свідчить про важливу роль тілесної самооцінки у формуванні психологічної стійкості, здатності до адаптації та емоційної регуляції студентської молоді. Ті, хто не приймає себе зовні, часто мають складності й на глибшому, особистісному рівні. Ці результати можуть

стати основою для психопрофілактичної та психокорекційної роботи в молодіжному середовищі, адже робота з образом тіла має потенціал поліпшення цілісного психологічного функціонування особистості.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз за Спірменом між шкалами методик «Адаптивні можливості атрибутивного стилю» та «Образ Тіла»

Корреляції			Сила_Я	Провина	Захист	Загальний	Образ_Тіла
ро Спирмена	Сила_Я	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,609**	-,116	-,830**	-,485**
		Знч. (2-сторон)	.	,000	,478	,000	,002
		N	40	40	40	40	39
	Провина	Коефіцієнт кореляції	-,609**	1,000	,347*	,896**	,800**
		Знч. (2-сторон)	,000	.	,028	,000	,000
		N	40	40	40	40	39
	Захист	Коефіцієнт кореляції	-,116	,347*	1,000	,464**	,237
		Знч. (2-сторон)	,478	,028	.	,003	,146
		N	40	40	40	40	39
	Загальний	Коефіцієнт кореляції	-,830**	,896**	,464**	1,000	,656**
		Знч. (2-сторон)	,000	,000	,003	.	,000
		N	40	40	40	40	39
	Образ_Тіла	Коефіцієнт кореляції	-,485**	,800**	,237	,656**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,002	,000	,146	,000	.
		N	39	39	39	39	39

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Згідно з даними, наведеними у таблиці кореляцій за коефіцієнтом Спірмена, можна зробити кілька важливих спостережень щодо взаємозв'язку між образом тіла та компонентами атрибутивного стилю у студентської молоді. Звертаючи увагу на обсяг вибірки ($N = 40$), важливо одразу зазначити, що такі результати варто трактувати з обережністю, оскільки недостатня кількість респондентів обмежує можливість узагальнення висновків на ширшу популяцію. Проте результати можуть свідчити про певні тенденції, які заслуговують на подальше дослідження.

Показник образу тіла демонструє негативну кореляцію із компонентом «Сила Я» ($R = -0,485$, $p = 0,002$). Цей результат дозволяє припустити, що студенти, які мають негативне сприйняття власного тіла, мають схильність до

нижчої впевненості у собі, слабшої внутрішньої сили та рішучості. Водночас рівень кореляції перебуває на межі середнього, тому говорити про наявність чіткої закономірності зарано. Вірогідніше, ми спостерігаємо тенденцію, яка потребує підтвердження на більшій вибірці. У випадку подальшого дослідження з більшим обсягом даних можна отримати глибше розуміння впливу сприйняття тіла на самооцінку та атрибутивну впевненість.

Ще більш виражений негативний зв'язок було виявлено між образом тіла та компонентом «Почуття провини» ($R = -0,8$, $p = 0,000$). Така висока кореляція свідчить про те, що студенти з негативним образом тіла значно частіше приписують вину собі у ситуаціях невдачі. Це може вказувати на глибокий внутрішній конфлікт або занижену самооцінку, що знаходить прояв у когнітивному стилі інтерпретації подій. На відміну від попереднього зв'язку, тут рівень кореляції є високим і статистично значущим, що дозволяє зробити висновок про наявність стійкої закономірності, яка може мати практичне значення для психологічної підтримки студентів із проблемами сприйняття свого тіла.

У випадку з компонентом «Дезадаптивність психологічного захисту» спостерігається слабкий позитивний зв'язок ($R = 0,237$, $p = 0,146$), який не є статистично значущим. Це свідчить про відсутність вираженого взаємозв'язку між образом тіла та схильністю до дезадаптивних захисних механізмів. На даному етапі дослідження ми не можемо робити висновки щодо взаємного впливу цих змінних, проте варто повторити аналіз на більшій вибірці, щоб перевірити, чи зберігається подібна відсутність кореляції.

Щодо загального показника атрибутивного стилю, спостерігається значима негативна кореляція з образом тіла ($R = -0,656$, $p = 0,000$). Такий рівень кореляції дозволяє припустити, що образ тіла пов'язаний із загальним характером приписування причин подій. Інакше кажучи, чим гірше студент сприймає своє тіло, тим більше ймовірно, що він матиме деструктивні атрибутивні установки, приписуючи негативні події власним стабільним характеристикам. Попри те, що коефіцієнт кореляції досить високий, він все

ще не досягає порогу для однозначного висновку про закономірність у вибірці такого розміру. Це означає, що результат варто сприймати як тенденцію, яку необхідно перевірити на більшій кількості учасників, аби упевнено стверджувати про її наявність.

Загалом результати вказують на потенційно важливий зв'язок між образом тіла та атрибутивним стилем студентів, зокрема — наявність сильного негативного зв'язку з компонентом «Почуття провини» та загальним стилем. Водночас інші взаємозв'язки, хоча й мають статистичну значущість або певну тенденцію, потребують перевірки на ширшій вибірці для формулювання обґрунтованих висновків. Це відкриває перспективу для подальших досліджень, зокрема у сфері профілактики низької самооцінки, пов'язаної з образом тіла у студентської молоді.

У даному дослідженні використовувалися два методи кореляційного аналізу — коефіцієнт Пірсона та коефіцієнт Спірмена — для вивчення взаємозв'язку між образом тіла та компонентами атрибутивного стилю студентів. Обидва методи мають свої особливості, переваги та обмеження, які варто враховувати при інтерпретації результатів і побудові загальних висновків.

Коефіцієнт Пірсона є параметричним методом, який передбачає нормальний розподіл даних і лінійний характер зв'язку між змінними. Його перевагою є висока чутливість до виявлення лінійних залежностей, що дозволяє точно вимірювати силу та напрямок зв'язку при дотриманні статистичних передумов. У цьому дослідженні за Пірсоном були виявлені сильні та статистично значущі зв'язки, зокрема між образом тіла та такими компонентами, як почуття провини ($r = -0,8$) та загальний рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю ($r = -0,656$), що свідчить про значиму негативну лінійну залежність. Проте метод Пірсона є менш надійним у разі, коли розподіл змінних є асиметричним або має значні викиди, що може бути характерним для психологічних досліджень з обмеженою вибіркою ($N = 40$).

У такому випадку результати можуть бути викривленими або не відображати реальну структуру зв'язків.

Коефіцієнт Спірмена, навпаки, є непараметричним методом, що не вимагає нормального розподілу та є більш стійким до впливу викидів. Він аналізує монотонні, а не обов'язково лінійні залежності, що робить його особливо цінним у дослідженнях з невеликою вибіркою або коли характер зв'язку може бути нелінійним. У цьому дослідженні аналіз за Спірменом дав подібні результати до коефіцієнту Пірсона, але і трохи нижчими коефіцієнтами, наприклад, між образом тіла і почуттям провини ($r = -0,8$), а між образом тіла і Силою Я ($r = -0,485$). Також кореляції за Спірменом мали ширший діапазон значень, вказуючи на потенційну складність взаємозв'язків. Перевагою коефіцієнту Спірмена в контексті цього дослідження є його здатність зберігати надійність при роботі з малими вибірками, що підвищує достовірність висновків за відсутності суворих статистичних припущень.

Таким чином, використання обох методів дозволяє глибше зрозуміти характер взаємозв'язків між змінними. Метод Пірсона більш точний у випадку нормального розподілу та лінійної залежності, тоді як аналіз за коефіцієнтом Спірмена є більш гнучким і стійким до порушень статистичних передумов.

Отже, комбінування обох підходів є доцільним у межах цього дослідження, оскільки дозволяє отримати більш збалансовану картину та компенсувати недоліки кожного окремого методу.

2.3 Практичні рекомендації щодо корекції образу тіла у студентів з урахуванням атрибутивного стилю

Враховуючи результати емпіричного дослідження та аналіз наукових джерел, можна сформулювати низку практичних рекомендацій, які сприятимуть покращенню образу тіла у студентів залежно від їх атрибутивного стилю. Насамперед доцільно враховувати, що песимістичний атрибутивний стиль (характеризується приписуванням невдач внутрішнім, стабільним і глобальним причинам) значною мірою знижує рівень задоволеності тілом та підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів. У зв'язку з цим необхідним є психологічний супровід студентів з такими особливостями атрибутивного мислення.

Корекційна робота має бути спрямована на формування більш гнучкого і оптимістичного стилю пояснення життєвих подій, зокрема — фізичних змін та зовнішніх особливостей. Доцільно застосовувати когнітивно-поведінкову терапію, яка дозволяє переосмислювати негативні атрибуції та формувати нові, більш конструктивні способи самопояснення. Наприклад, важливо навчити студентів інтерпретувати тимчасові труднощі з тілом (зайва вага, фізична втома) як результат змінних зовнішніх факторів, а не як ознаку власної недосконалості. Це знижує рівень самозвинувачення та сприяє прийняттю себе.

У роботі з образом тіла ефективними є також техніки тілесної усвідомленості, такі як тілесно-орієнтована терапія, практика вдячності до тіла, уважність (mindfulness), дзеркальна експозиція. Ці інструменти допомагають студентам краще відчувати своє тіло, сприймати його не лише як об'єкт оцінки, а як частину власної цілісної ідентичності. Позитивна тілесність асоціюється з більш реалістичним і прийнятним образом себе.

Доцільно також включати психоосвітні модулі у навчальний процес — лекції, тренінги або факультативні заняття, що інформують студентів про

вплив атрибутивного стилю на емоційний стан та образ тіла. Усвідомлення власних когнітивних стратегій є першим кроком до їхньої зміни. Такі модулі мають містити практичні вправи з самоспостереження та аналізу власних пояснень щоденних подій.

Групова форма роботи також може бути ефективною — наприклад, тренінги з розвитку позитивного мислення, прийняття тіла, підвищення самооцінки та резильєнтності. Групове середовище сприяє нормалізації переживань, зниженню соціальної тривожності та формуванню підтримувальних міжособистісних зв'язків, що позитивно впливає на образ тіла.

Загалом, робота з образом тіла студентів має включати як корекцію атрибутивного стилю, так і зміцнення самоповаги, підтримку тілесного досвіду, розширення когнітивного репертуару і створення сприятливого соціального середовища. Інтегрований підхід дає змогу значно знизити рівень незадоволеності тілом, попередити розвиток психоемоційних розладів та сформувати більш гармонійне ставлення до себе.

Висновки до розділу 2

Нами було підібрано діагностичний інструментарій, який дозволив ефективно дослідити психологічні особливості образу тіла у студентів з різними атрибутивними стилями. Зокрема, було використано методику Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю», яка дала можливість охопити низку ключових характеристик когнітивних установок, зокрема почуття провини, “силу Я” та рівень психологічного захисту. Також був застосований тест «Образ власного тіла» (автори О.А. Скугаревський, О.А. Сивуха), який дозволяє виміряти рівень задоволеності тілом, а також виявити ймовірні викривлення у сприйнятті фізичної зовнішності. Обраний інструментарій забезпечив високий рівень надійності та достовірності отриманих результатів і був адаптований до особливостей студентської вибірки, що сприяло зменшенню впливу сторонніх чинників на хід дослідження.

У результаті емпіричного дослідження було отримано дані, що дали змогу виявити специфіку психологічного ставлення до власного тіла у студентської молоді з різними атрибутивними стилями. Було встановлено, що атрибутивний стиль особистості має вплив на формування образу тіла. Найбільш показовим у цьому контексті став компонент «Почуття провини», який продемонстрував стабільний негативний зв’язок з образом тіла. Це свідчить про те, що студенти, які схильні приписувати вину собі за невдачі, частіше негативно оцінюють власну тілесність, що може призводити до розвитку комплексів, дистресу та тривалого емоційного незадоволення собою.

Окрему увагу заслуговує також компонент «Сила Я», який демонструє тенденцію до позитивного зв’язку з образом тіла: чим більше студент вірить у свої сили та можливість контролювати події, тим більш позитивно він оцінює власну зовнішність. Хоча наявні кореляції були незначними, вони є багатообіцяючими для подальших досліджень, особливо за умови збільшення вибірки. Такий зв’язок дозволяє припустити, що внутрішня психологічна

стійкість є важливим чинником у формуванні гармонійного образу тіла, а розвиток впевненості у власному впливі на життя може стати основою для покращення самосприйняття.

Щодо компоненту «Деадаптивність психологічного захисту», статистично значущих кореляцій із образом тіла не виявлено, що дозволяє припустити: захисні механізми, хоча й важливі в інших аспектах психологічного функціонування, не мають безпосереднього впливу на тілесне самосприйняття. Проте це твердження потребує уточнення в майбутніх дослідженнях, оскільки вибірка була обмеженою і могла не охопити повної варіативності цього показника серед студентів.

Загальний висновок дослідження підкреслює, що негативний образ тіла у студентів певною мірою пов'язаний із наявністю песимістичного атрибутивного стилю, самозвинуваченням та зниженим рівнем особистісної активності. Водночас формування більш адаптивних атрибутивних стратегій — таких як інтерналізація позитивних подій, акцент на змінності невдач та розвиток почуття контролю — може позитивно впливати на сприйняття свого тіла. Отримані результати є важливою підставою для формування психокорекційних програм, які мають на меті не тільки роботу з образом тіла, а й з глибинними когнітивними установками, що лежать в основі самосприйняття.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив встановити, що атрибутивний стиль є однією з базових когнітивних характеристик особистості, яка визначає її спосіб інтерпретації життєвих подій. В основі цього стилю лежать три виміри — локус контролю (внутрішній чи зовнішній), стабільність причин (постійні чи змінні) та контрольованість (керовані чи некеровані події). Відповідно до цього, атрибутивний стиль поділяється на оптимістичний і песимістичний. Перший характеризується приписуванням успіхів внутрішнім стабільним чинникам, а невдач — зовнішнім тимчасовим; другий — навпаки. Ця когнітивна установка безпосередньо впливає на самооцінку, рівень стресостійкості, адаптивність до труднощів, емоційне благополуччя та поведінкові реакції особистості.

Образ тіла, у свою чергу, є складним інтегрованим психологічним утворенням, що включає когнітивні, емоційні, перцептивні та поведінкові компоненти, пов'язані з оцінкою власної зовнішності. Формування образу тіла у студентському віці особливо чутливе до зовнішніх впливів — соціальних норм, медіа, очікувань однолітків. Водночас індивідуальні когнітивні характеристики, зокрема атрибутивний стиль, відіграють важливу роль у тому, як людина інтерпретує та оцінює власну тілесність.

Оптимістичний атрибутивний стиль сприяє формуванню стійкого позитивного образу тіла: особа сприймає власні недосконалості як тимчасові або зовнішні фактори, не ототожнює їх із власною цінністю. Це допомагає зберігати високу самооцінку та адаптивність, навіть якщо зовнішність не відповідає ідеалам. Натомість песимістичний стиль веде до інтерналізації невдач і тілесних особливостей як постійних недоліків, що формує незадоволення тілом, критичне самосприйняття та знижену самооцінку.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між атрибутивним стилем та образом тіла. Атрибутивні механізми слугують основою для когнітивної інтерпретації власної зовнішності, визначаючи рівень прийняття свого тіла, стратегії поведінки у ситуаціях соціального порівняння та емоційні реакції на критику чи зовнішні зміни. Усвідомлення цієї взаємозалежності відкриває можливості для психокорекційного впливу: зміна атрибутивного стилю може стати ефективним шляхом до покращення образу тіла та загального психологічного стану студентської молоді.

Другим завданням нашої роботи було підбір діагностичних методик у дослідженні. Він був орієнтований на забезпечення комплексної оцінки як атрибутивного стилю особистості, так і характеристик образу тіла. Відповідно до поставленої мети, було обрано дві основні психодіагностичні методики, що взаємно доповнюють одна одну і дозволяють отримати надійні емпіричні дані: Методика Т.В. Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих». Ця методика створена для оцінки рівня адаптивності атрибутивного стилю людини у різних життєвих ситуаціях. І тест «Образ власного тіла» О.А. Скугаревського та О.А. Сивухи. Ця методика дозволила глибше вивчити не тільки когнітивно-емоційний, але й поведінковий компоненти образу тіла у студентів.

Проведене емпіричне дослідження частково підтвердило висунуту на основі теоретичного аналізу гіпотезу про наявність взаємозв'язку між атрибутивним стилем особистості та образом тіла у студентської молоді. Зокрема, за результатами кореляційного аналізу (коефіцієнти Спірмена та Пірсона) було виявлено статистично значущий зв'язок між показниками «почуття провини» та «образу тіла», що свідчить про взаємозумовленість когнітивних стратегій пояснення подій і сприйняття власної зовнішності.

Також зафіксовано тенденцію до кореляційного зв'язку середньої сили між показниками «Сила Я» та «Образ тіла», однак цей результат не досяг рівня

статистичної значущості. Це дає підстави вважати, що за умови збільшення обсягу вибірки дослідження можливо отримати більш достовірні емпіричні підтвердження цієї залежності.

Натомість показник «дезадаптивність психологічного захисту» не продемонстрував статистично значущих зв'язків з образом тіла, що свідчить про відсутність безпосередньої залежності між цими змінними в межах обраної вибірки.

Узагальнений індекс атрибутивного стилю, розрахований за допомогою обох кореляційних методів, показав наявність взаємозв'язку з показниками образу тіла, що підтверджує гіпотезу дослідження та узгоджується з результатами попереднього теоретичного аналізу. Водночас, для зміцнення отриманих висновків доцільно продовжити дослідження за участю більшої кількості респондентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abdoli, M., Scotto Rosato, M., Desousa, A., & Cotrufo, P. (2024). Cultural Differences in Body Image: A Systematic Review. *Social Sciences*, 13(6), 305.
2. Ataria, Y., Tanaka, S., & Gallagher, S. (Eds.). (2021). *Body schema and body image: New directions*. Oxford University Press.
3. Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy for personality disorders* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
4. Fiske, S. T. (2018). *Social beings: Core motives in social psychology*. John Wiley & Sons.
5. Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477.
6. Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
7. Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.
8. Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York, NY: Oxford University Press.
9. Peterson, C., Semmel A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire.
10. Ramzan, I., & Siddiqui, B. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy for Managing Body Image Dissatisfaction. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, 12(2).
11. Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York, NY: Knopf.

12. Sittseva, M. V. (2024). Психодіагностичні можливості дослідження атрибутивних стилів особистості. Науковий вісник ужгородського національного університету.
13. Tanaka, S. (2020). Формування образу «ідеального тіла» в соціальних мережах. Таврійський державний агротехнологічний університет ім. Д. Моторного., 148.
14. Weiner, B. (1980). Human motivation. Holt, Rinehart & Winston.
15. Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92(4), 548–573.
16. Абсалямова, Л. М. (2017). Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"
17. Балецька, Л. М. (2014) Психологічні особливості атрибуції успіху у професійному самовизначенні студентів вищих навчальних закладів. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
18. Балецька, Л. М. (2014). Психологічні особливості атрибуції успіху у професійному самовизначенні студентів вищих навчальних закладів (Кандидатська дисертація). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
19. Бондаренко, І. С. (2014). Іміджологія: психологія іміджу (Навчально-методичний посібник). Запоріжжя: Запорізький національний університет.
20. Волинець, Н. В. (2019). Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: Монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ
21. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34(73), 60–66.

- 22.Дудник, О., & Малімон, Л. (2022). Атрибутивний стиль як детермінанта модальності емоційних проявів особистості. Психологічний журнал, (9), 13–24.
- 23.Дучимінська, Т. І. (2013). Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів (Кандидатська дисертація). Національний університет «Острозька академія».
- 24.Дяченко, В. А., Мунасіпова-Мотяш, І. А., & Дубініна, Д. Е. (2019). Взаємозв'язок психологічної безпеки та задоволеності образом тіла у жінок. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 16(1), 123–130.
- 25.Завгородня, О. В. (2018). Розробка принципів інтегративно-екзистенційного підходу. У В. О. Медінцев (Ред.), Теоретичні дослідження у психології (Том IV, с. 136–151). Харків: Монографія.
- 26.Кириченко, В. І., & Салій, П. С. (2024). Теоретико-дефініційний аналіз досліджень життєвого оптимізму старшокласників. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія, (4).
- 27.Клібайс Т.В. (2021). Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих як ресурсного потенціалу особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 91–96
- 28.Клібайс, Т. В. (2016). Огляд методів діагностики атрибутивного стилю та навченої безпорадності. Стратегія збалансованого використання економічного, технологічного та ресурсного потенціалу країни, 265–268.
- 29.Козієнко, А. В. (2024). Сучасні технології формування резильєнтності учнів на уроках української мови і літератури. Інноваційна педагогіка, (73), 248–252.
- 30.Кузнєцова, М. М. (2018). Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів [Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди]. uacademic.info.

31. Левицька, І. М., Сизон, О. О., & Рудник, Т. І. (2018). Механізми виникнення й особливості прояву деформацій образу тіла в юнацькому віці. Журнал дерматовенерології та косметології імені М. О. Торсуєва, (2), 58–67.
32. Лемещук М. (2016) Когнітивно-поведінкова психотерапія дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму. Дипломна робота.
33. Ляховець, Л. О. (2015). Особливості соціальних уявлень про тіло у дівчат різних вікових груп. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки, (128), 165–171.
34. Максименко, С. Д., Зайчук, В. О., Клименко, В. В., Папуча, М. В., & Соловієнко, В. О. (2004). Загальна психологія (2-ге вид., перероб. і доп.). Вінниця: Нова Книга.
35. Малімон, Л. Я., & Дучимінська, Т. (2015). Психологія особистісної безпорадності студентів. Кам'янець-Подільський: Аксіома.
36. Морозова Ю.А. (2021). Особистісний оптимізм як соціально психологічна компонента побудови життєвих перспектив у дорослому віці. (Магістерська кваліфікаційна робота). Маріуполь.
37. Остапенко, О. В., & Ляшенко, О. А. (2023). Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, (21), 52–60.
38. Остапенко, О., & Ляшенко, О. (2023). Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 21, 52–60.

39. Решетнікова, А. О. (2021). Гендерні особливості сприйняття власного тіла студентською молоддю [Бакалаврська кваліфікаційна робота, Національний авіаційний університет]. Репозитарій НАУ.
40. Розов, В. І. (2005). Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор
41. Сердюк, Л. З. (Ред.). (2021). Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ–Львів.
42. Третьякова, Т. М., Медведь, А. Ю. (2024). Вплив соціальних мереж на рівень самооцінки та схильність до соціальних порівнянь серед молоді.
43. Тіунова, А. О. (2015). Дестабілізація образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія, 20(3), 112–118.
44. Тіунова, А. О. (2016). Психодіагностика та психокорекція порушень образу тіла у підлітків (Doctoral dissertation). Одеський національний університет імені І. І. Мечникова.
45. Хмара, А. Б. (2022). Споживання контенту соціальних медіа як фактор формування образу тіла (Магістерська кваліфікаційна робота). Чернівці.
46. Шишин, А., & Пономаренко, Т. (2024). Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2024(1), 45–52.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих»

Автор: Клібайс Т.В.

Дана методика спрямована на вивчення вашого ставлення до різних життєвих ситуацій. Залежно від того чи згодні ви з твердженнями, наведеними в анкеті, ви можете давати відповідь а) «так», б) «ні», в) «не знаю, не впевнений, щось середнє». Відповідь в), вибирайте лише в разі неможливості вибору іншої відповіді. Обведіть або підкресліть обрану вами відповідь навпроти твердження. Відповідайте на питання відразу, не замислюючись, тут немає «хороших і поганих», «правильних і неправильних» відповідей. Давайте першу відповідь, що спала вам на думку.

Анкетування займе 15 - 20 хвилин.

1.	Зазвичай, я відчуваю, що переповнений енергією	так	ні	не знаю
2.	Часом мене хвилює щось невизначене	так	ні	не знаю
3.	Коли мені потрібно прийняти важливе рішення, з'являється безліч справ, що перешкоджають цьому	так	ні	не знаю
4.	Не було випадку, щоб я сказав неправду	так	ні	не знаю
5.	Немає сенсу домагатися того, для чого потрібно занадто багато зусиль	так	ні	не знаю
6.	Компліменти дуже бентежать мене	так	ні	не знаю
7.	Іноді я потребую підтримки, але намагаюся не показувати цього	так	ні	не знаю
8.	Я ніколи не повинен помилятися	так	ні	не знаю
9.	Іноді я спізнююся.	так	ні	не знаю
10.	Якщо я не згоден з будь-чєю думкою, обов'язково повідомляю йому про це	так	ні	не знаю
11.	Мене часто турбує, що я зроблю, щось не так	так	ні	не знаю
12.	Мені подобаються фільми жахів, бойовики	так	ні	не знаю
13.	Я зберігаю впевненість в собі, що б не сталося	так	ні	не знаю
14.	Я однаково добре ставлюся до всіх людей.	так	ні	не знаю
15.	Мені важко першим почати спілкування з незнайомою людиною	так	ні	не знаю

16.	У суперечці я відстоюю свою думку	так	ні	не знаю
17.	Починаючи нову справу, я побоююся провалу з моєї вини	так	ні	не знаю
18.	Щоб я не робив, я роблю це правильно.	так	ні	не знаю
19.	Коли нервую, я постукую пальцями об стіл.	так	ні	не знаю
20.	У проблемних ситуаціях я дію швидко і точно.	так	ні	не знаю
21.	Буває, що я намагаюся виправдовуватися, навіть коли мене не звинувачують.	так	ні	не знаю
22.	Я ніколи не розпускав плітки.	так	ні	не знаю
23.	Я можу спати дванадцять годин на добу, навіть якщо не дуже втомився.	так	ні	не знаю
24.	Я можу завжди тримати ситуацію під своїм контролем.	так	ні	не знаю
25.	У складних ситуаціях я, перш за все, думаю, чому так сталося.	так	ні	не знаю
26.	Іноді я кажу про те, у чому погано розбираюся.	так	ні	не знаю
27.	Стикаючись з проблемою або конфліктом, я вважаю за краще просто піти.	так	ні	не знаю
28.	Якщо щось не вдається, мені здається, що все пропало.	так	ні	не знаю
29.	Коли несправедливо звинувачують, я відчуваю, що винен.	так	ні	не знаю
30.	Сперечатися приємно навіть без особливого приводу.	так	ні	не знаю
31.	Я повинен робити все ретельно і безпомилково..	так	ні	не знаю
32.	Зазвичай, я добиваюся того, що мені потрібно.	так	ні	не знаю
33.	Я завжди роблю те, що говорю.	так	ні	не знаю
34.	Неприємності я намагаюся просто викинути з голови.	так	ні	не знаю
35.	Не було випадку, щоб я не оплатив проїзд у транспорті.	так	ні	не знаю
36.	Іноді немає ніяких сил, щоб впоратися з труднощами.	так	ні	не знаю
37.	Якщо я хворію, то довго не звертаюся до лікаря.	так	ні	не знаю
38.	У дитинстві мене часто сварили без серйозного приводу.	так	ні	не знаю
39.	Я знаходжу десятки способів виходу з будь-якої складної ситуації.	так	ні	не знаю
40.	Я завжди користуюся ножем і виделкою під час їжі.	так	ні	не знаю
41.	Якщо не вдається задумане, я можу нагрубити оточуючим або що-небудь розбити.	так	ні	не знаю
42.	Повертаючись з вулиці, я завжди чищу взуття.	так	ні	не знаю
43.	Я гублюся і не можу протистояти складним життєвим обставинам.	так	ні	не знаю
44.	Мені складно забути образу, навіть, якщо вона трапилася місяць тому.	так	ні	не знаю
45.	Я завжди виконую свої обіцянки.	так	ні	не знаю
46.	Нерішучі люди дуже дратують мене.	так	ні	не знаю
47.	Навіть, якщо мене супроводжує удача, я не вірю в добре ставлення до мене оточуючих.	так	ні	не знаю
48.	Я ніколи не хвалився.	так	ні	не знаю

Ключ

Сила Я: 1, 5, 10, 13, 16, 20, 25, 28, 32, 36, 39, 43

Почуття провини: 2, 6, 8, 11, 15, 17, 21, 24, 29, 31, 38, 44

Дезадаптивність психологічного захисту: 3, 7, 12, 19, 23, 27, 30, 34, 37, 41, 46, 47

Шкала соціально очікуваних відповідей: 4, 9, 14, 18, 22, **26**, 33, 35, 40, 42, 45, 48

Відповідь «Так» – 2 бали, «ні» – 0 балів, «не знаю» – 1 бал.

Питання зазначені у ключі жирним шрифтом оцінюються у зворотному порядку.

Загальний бал за шкалою Сила Я для підрахунку загального результату шкалюється шляхом віднімання отриманого балу з 24.

Далі загальні результати за шкалами Сила Я, почуття провини, дезадаптивність психологічного адаптивні можливості атрибутивного стилю особистості.

захисту підсумовуються. Отриманий результат свідчить про Від 0 до 19 – високий рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю (АС), від 19 до 25 балів – достатній рівень адаптивних можливостей АС; від 26 до 40 балів – середній рівень; від 41 до 50 балів – знижені адаптивні можливості атрибутивного стилю, від 51 до 60 – високий рівень дезадаптивності атрибутивного стилю.

Наприклад: Сила Я = 16 (високий рівень).

$24 - 16 = 8$

Почуття провини = 10 (середній рівень).

Дезадаптивність психологічного захисту = 12 середній рівень).

Все це (сірі бали: 16, 10, 12) можна позначити на графіку та використати при психотерапії або у процесі консультування.

Тест “Образ власного тіла”*Автори: О.А. Скугаревський, О.А. Сивуха*

Розробка інструментів для оцінки.» О.А. Скугаревський, О.А. Сивуха
Досліджуваному пропонується оцінити кожне з 18 тверджень за чотирьох-
бальною шкалою (0- «ніколи», 1- «іноді», 2- «часто», 3- «завжди»).

1. Я не люблю дивитись на себе в дзеркало.
2. Придбання одягу звертає мою увагу на те, як я виглядаю, і тому є Для мене неприємним.
3. Я не люблю, коли на мене звертають увагу ті, хто мене оточують.
4. Я уникаю ситуацій, в яких оточуючі можуть побачити моє тіло (наприклад, відвідування басейну, пляжу та ін..).
5. Я відчуваю сором за своє тіло в присутності деяких людей.
6. Я не люблю своє тіло.
7. Мені здається, що інші люди повинні вважати моє тіло потворним.
8. Я відчуваю, що друзі та члени моєї сім'ї відчувають збентеження, дивлячись на мене.
9. Я порівнюю моє тіло з іншими, щоб переконатися в тому, що вони більш повні, аніж я.
10. Мені важко отримувати задоволення від своєї діяльності через те, що я відчуваю незручність у зв'язку зі своїм зовнішнім виглядом.
11. Я відчуваю почуття провини у зв'язку із своєю вагою.
12. У мене є негативні думки і я самокритична відносно свого тіла і того, як я виглядаю.
13. Мені важко сприймати компліменти з приводу того, як я виглядаю.
14. Я дозволяю собі жартувати і робити колкі зауваження з приводу свого тіла на людях.

15. Коли я дивлюсь у дзеркало, моя увага переважно зосереджена на тих частинах мого тіла, які потребують покращання.
16. Я відчуваю себе приниженою і/або пригніченою в присутності людини, яка на мою думку є більш привабливою, аніж я.
17. Я помічаю за собою, що питаю в інших (друзів, партнерів, членів сім'ї), як я виглядаю.
18. Я турбуюсь про власну вагу.

Якщо досліджуваний набрав 13 балів і менше, вважається, що в цілому він позитивно сприймає свій образ тіла. Якщо набрано вище 13 балів, вважається, що в досліджуваного є проблеми із сприйняттям образу свого тіла, з якими можна працювати, обговорюючи відповіді на питання і зробивши поправку на похибку (афективний статус, конкретні життєві обставини, тощо).