

УДК 159.9

DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1\(21\).14](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).14)Марія ПОРТНЯГІНА, студ.
ORCID ID: 0009-0006-0932-9381
e-mail: marieportnyagina@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ НЕГАТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ЖІНОК

Вступ. Соціокультурний контекст сучасного суспільства сприяє поширенню негативного сприйняття власного тіла у жінок. Ідеї ідеалізованих стандартів краси, що пропагуються засобами масової інформації та соціальними медіа, створюють додатковий психологічний тиск і можуть призводити до низки негативних наслідків, зокрема зниження самооцінки та появи емоційних розладів.

Методи. У дослідженні взяли участь 61 жінка віком від 24 до 59 років. Застосовувалися: опитувальник образу власного тіла (О. Скугаревський, С. Сивуха), "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріффа, методика багатофакторного дослідження особистості (16 PF) Р. Кеттелла, шкала сприйманого стресу (PSS-10), а також авторська анкета оцінки свого способу життя. Отримані дані оброблено методами описової статистики, кореляційного (r-Спірмена) та регресійного аналізу.

Результати. Встановлено, що в цілому учасниці мають помірний рівень задоволеності власним тілом; проте 26 % опитаних виявили схильність до негативного образу тіла. Позитивний кореляційний зв'язок між показниками образу тіла та психологічним благополуччям ($r = 0,225$; $p < 0,05$) свідчить про важливість самоприйняття для збереження психічного здоров'я. Регресійний аналіз показав, що самооцінка суттєво підвищує рівень образу тіла ($est = 1,306$; $p < 0,01$), тоді як підвищений стрес спричиняє зворотний ефект ($est = -0,231$; $p < 0,05$). Серед ціннісних орієнтацій найбільш суттєві кореляції зафіксовано між образом тіла та фізичними ($r = 0,334$; $p < 0,01$) й інтелектуальними ($r = 0,291$; $p < 0,01$) цінностями.

Висновки. Результати підтверджують комплексний вплив психо-соціальних чинників на формування негативного образу тіла у жінок. Рольових чинників декілька: самооцінка, рівень стресу, ціннісні пріоритети та уявлення щодо "правильного способу життя". Подальші дослідження мають охоплювати розширені вибірки та порівнювати жіночу вибірку з чоловічою. Це дозволить краще зрозуміти, як диференційовано впливають вікові й гендерні аспекти на формування образу тіла.

Ключові слова: образ тіла, жінки, психологічне благополуччя, стрес, самооцінка, ціннісні орієнтації, спосіб життя.

Вступ

Останні роки спостерігається посилення інтересу до теми образу тіла та його впливу на психологічний стан особистості. Відомі дослідження (Cash, 2011; Grogan, 2016) демонструють, що жінки частіше за чоловіків відчують незадоволеність своєю зовнішністю. Соціокультурний контекст, масована реклама "ідеальної фігури" та порівняння себе з іншими у соцмережах здатні поглиблювати відчуття зовнішньої невідповідності стандартам. У таких умовах здорова самооцінка й адекватне самоприйняття стають вразливими.

Актуальність цієї теми зумовлена зростанням кількості запитів на психологічну допомогу, спрямованих на роботу з негативним тілесним самосприйняттям (Grabe et al., 2008). Негативний образ тіла може призводити до афективних розладів, депресивних епізодів, тривожності й порушень харчової поведінки. В Україні проблема залишається відносно малодослідженою, а міжкультурні порівняння свідчать про специфіку впливу соціальних і ціннісних чинників у різних групах жінок.

Метою цієї статті є узагальнити результати дослідження, спрямованого на виявлення психо-соціальних чинників формування негативного образу тіла у жінок та визначити ті змінні, які найбільше впливають на незадоволеність зовнішністю.

Огляд літератури. Поняття "образу тіла" (body image) походить від психоаналітичних та неврологічних концепцій початку ХХ ст., однак як сформований психологічний конструкт вперше було ґрунтовно описане П. Шільдером (Schilder, 1950). Учений визначав образ тіла як "картину нашого тіла, яка формується у свідомості", підкреслюючи його динамічний характер і вплив на різні аспекти самосприйняття.

Подальші дослідники наголошували на багатовимірній природі образу тіла. Так, Томпсон та колеги (Thompson et al., 1999) розглядали його як комплекс суб'єктивних переконань, емоційних реакцій та поведінкових патернів, пов'язаних із власним тілом. Зокрема, невідповідність між

реальним та "ідеалізованим" образом тіла може виявлятися через низку негативних психоемоційних станів, зокрема тривожність і депресивні реакції.

Соціокультурні фактори, як-от поширення медіа-ідеалів краси, тиск із боку близького оточення та гендерні стереотипи, значно посилюють ризик незадоволеності зовнішністю у жінок (Grabe et al., 2008). Часте порівняння себе з відфотошопленими образами у соціальних мережах може поглиблювати відчуття "неідеальності" тіла, особливо в періоди підвищеного стресу та зниженої самооцінки (Cash, & Smolak, 2011). На українському науковому просторі спроба комплексної адаптації інструментів для вимірювання образу тіла належить Скугаревському й Сивусі (2012), які створили опитувальник, зорієнтований на специфіку пострадянської культури.

Чимало авторів наголошують, що негативізація образу тіла в жінок тісно пов'язана з іншими психологічними конструкціями: зокрема, самооцінкою, рівнем тривоги та депресії (Cash, 2011). Високий стресовий фон (Cohen & Williamson, 1988) додатково поглиблює сприйняття власної "недосконалої" й може сприяти розвитку розладів харчової поведінки. При цьому позитивна самооцінка і реалістичні уявлення про "правильний спосіб життя" здатні пом'якшувати вплив негативних стереотипів та знижувати ризики незадоволеності фігурою.

Таким чином, сучасна дослідницька парадигма розглядає негативний образ тіла у жінок як результат комплексної взаємодії культурно-ціннісних, соціальних і особистісно-психологічних чинників. Подальші дослідження дедалі частіше зосереджуються на стрес-менеджменті, корекції перфекціоністичних настанов і формуванні адекватних стандартів краси, що може слугувати ефективною стратегією профілактики та подолання незадоволеності зовнішністю.

Методи

У цьому дослідженні було використано єдину інтегровану Google-форму, яку заповнили шістдесят одна жінка

віком від 24 до 59 років. Спершу кожна респондентка ознайомлювалася з коротким описом мети і умов участі, а також із гарантіями анонімності. Далі їй пропонували дати відповіді на кілька загальних питань про вік, рівень освіти, сімейний статус і самопочуття. Такий вступ дозволяв отримати базові дані й водночас налаштовував респонденток на уважливе ставлення до наступних запитань.

Після цього учасниці переходили до блоку, де оцінювали своє ставлення до власного тіла за допомогою опитувальника, створеного О. Скугаревським і С. Сивухою. Він дає змогу зрозуміти, наскільки жінки загалом задоволені власною зовнішністю, а також які аспекти фігури або вигляду викликають у них відчуття невідповідності й бажання щось змінити. У тій самій формі розташовувався і комплексний тест на психологічне благополуччя, укорінений у концепції К. Ріффа, де окремі твердження відображали такі компоненти, як здатність підтримувати позитивні зв'язки з оточенням, уміння ставити цілі й особистісно зростати, автономність і прийняття власних недоліків. Підсумковий показник свідчив про рівень внутрішнього комфорту і гармонійності в різних сферах життя, який може бути важливим фактором у ставленні до свого вигляду.

Для детальнішого розкриття індивідуальних особливостей особистості було використано скорочений варіант багатофакторної методики Р. Кеттелла з акцентом на тих шкалах, які зазвичай пов'язують із самооцінкою, тривожністю, емоційною стабільністю та чутливістю. Таким чином можна було простежити, як саме рівень впевненості, схильність до страхів чи емоційне збудження впливають на самоусвідомлення й оцінку власної привабливості. Додатково в Google-форму було включено блок із десяти пунктів, які складають шкалу сприйманого стресу (PSS-10). Жінки вказували, наскільки часто вони відчували брак можливостей контролювати те, що відбувається довкола, і чи були ситуації, коли буденні складнощі видавалися їм нездоланими. Отримані бали допомагали з'ясувати, чи корелює підвищена напруга із негативним сприйняттям тіла.

Насамкінець, авторська міні-анкета пропонувала уявити "ідеальний" спосіб життя і відповісти, наскільки реальний розпорядок і звички респондентки відповідають цим еталонам. У ній містилася інформація про раціональне харчування, регулярні тренування або, наприклад, про достатню кількість сну та повноцінний відпочинок. Жінки мали можливість оцінити власні практики від 0 до 10 балів і коротко описати, що саме вважають важливим для підтримки здоров'я й гарної форми. Ці дані потім співставлялися з загальним показником задоволеності виглядом, щоб перевірити, чи невідповідність між бажаним і досяжним не викликає додаткового розчарування собою. Усі зібрані відповіді узагальнювалися за допомогою описової статистики, кореляційного аналізу Спірмена та покрокової регресії, щоб виявити, які чинники найсуттєвіше впливають на формування позитивного чи негативного ставлення до власного тіла.

Результати

Середній показник за опитувальником образу власного тіла в усій вибірці становив 62,3 бала ($SD = 9,5$) при теоретичному діапазоні від 0 до 100. Це означає, що в цілому більшість учасниць схиляються до помірно позитивного ставлення до своєї зовнішності та фігури. Водночас 16 жінок (що відповідає приблизно 26% загальної вибірки) продемонстрували показники, менші або рівні 50 балам. Саме цю позначку зазвичай вважають індикатором вираженої незадоволеності зовнішнім виглядом, або навіть схильності до негативного образу тіла. Цікаво, що лівова частка таких випадків зосередилася у

групі 31–40-річних, де чимало респонденток проходили через життєві обставини, здатні вплинути на самооцінку й тілесне самосприйняття (народження дітей, активна професійна діяльність, зміни в особистому статусі тощо). Це може свідчити про те, що в цьому проміжку віку жінки часто порівнюють себе з певними ustalеними стандартами молодості або з власними уявленнями про "ідеальний" час бути у формі, і тому на будь-які відхилення реагують особливо чутливо.

Паралельно вимірювали психологічне благополуччя, спираючись на шкалу К. Ріффа. Попередньо вдалося зафіксувати, що понад 70 % жінок у вибірці мали загальний інтегральний показник на середньому чи високому рівні. Такий результат свідчить про відносно добру емоційну саморегуляцію й життєстійкість більшості учасниць. Але подальший кореляційний аналіз, який проводився за коефіцієнтом Спірмена, показав, що образ тіла має помірний, проте статистично достовірний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = 0,218$; $p < 0,05$). Тобто жінки, які відчували впевненість у своїй зовнішності, здебільшого демонстрували й вищий ступінь задоволеності життям у цілому. Вони частіше зазначали, що їм легше налагоджувати позитивні стосунки, підтримувати власне особистісне зростання й приймати себе, включно з недосконалостями. Це підтверджує теоретичне уявлення, згідно з яким психологічне благополуччя і ставлення до свого тіла перебувають у двосторонньому зв'язку: сформована впевненість і самоприйняття допомагають толерантніше дивитися на зовнішні особливості, а вміння не драматизувати "вади" тіла, у свою чергу, позитивно впливає на загальний емоційний стан.

Щоб розкрити деталі цієї взаємодії, було проведено аналіз профілю особистості за методикою 16 PF Р. Кеттелла. З'ясувалося, що найпомітнішу кореляцію з показником образу тіла має самооцінка ($r = 0,412$; $p < 0,01$). Такий високий коефіцієнт свідчить: що більше жінка цінує свої внутрішні якості, досягнення й потенціали, то комфортніше вона сприймає власну фігуру і рідше акцентується на недоліках зовнішності. Інакше кажучи, якщо в особистості в цілому сформовано адекватне й позитивне ставлення до себе, це "поширюється" і на тілесний вимір. З погляду психологічного коментування це можна пояснити тим, що впевнена у своїй цінності людина легше приймає будь-які відхилення від суспільних "стандартів краси" та не піддається надмірній критиці власного вигляду.

Важливою виявилася також емоційна стабільність, яка продемонструвала позитивний зв'язок із образом тіла ($r = 0,291$; $p < 0,05$). Емоційно стабільніші респондентки більш урівноважено реагували на побутові негаразди, мали менше ризиків раптових емоційних "сплесків" і загалом рідше проявляли сильну самокритику через зовнішній вигляд. Вочевидь, уміння контролювати негативні емоції та спокійніше ставитися до критичних коментарів (ззовні або ж внутрішніх) дозволяє зберігати врівноважений погляд на свою фігуру навіть у стресових обставинах. Натомість наявність підвищеної чутливості, яка отримала негативну кореляцію з образом тіла ($r = -0,435$; $p < 0,01$), часто передбачала і підвищену увагу до реальних чи уявних "вад". Ті, хто набрав вищі бали за чутливість, більше схилялися до надмірних переживань, конфліктів із собою через дрібні недосконалості та довше фокусувалися на тому, що "не так", замість того, щоб бачити загальну позитивну картину.

Додатковий зріз давала шкала сприйманого стресу (PSS-10), де 27 % жінок виявилися в категорії високого

стресового навантаження. У них загальний індекс перевищував норматив, свідчаючи про регулярні почуття перевантаженості та безсилля. Виявилось, що між результатами за PSS-10 і показниками ставлення до власної зовнішності існує обернений кореляційний зв'язок

($r = -0,239$; $p < 0,05$). Це засвідчило: у стані вираженої переваги чи тривалої емоційної напруги людина схильна займатися "самокопанням", втрачає відчуття внутрішнього комфорту й нерідко саме в тілі шукає першопричини свого незадоволення. Скажімо, у жінок із високим рівнем стресу частіше з'являються думки, що якби вони були стрункішими чи привабливішими, то, можливо, відчували б менше невпевненості у соціумі. Але це радше помилкове перенесення емоційного дисбалансу на тему зовнішності.

Надзвичайно цікавими виявилися підсумки аналізу анкетування про "правильний" спосіб життя. Жінки, які ставили собі оцінки 8–10 балів за питанням "Наскільки я живу здорово і гармонійно?", зазвичай мали й виразно кращі показники задоволеності власною зовнішністю ($r = 0,521$; $p < 0,01$). Це демонструє, що коли людина впевнена у своїх щоденних звичках – наприклад, регулярному русі, збалансованому харчуванні, адекватному режимі сну, – їй психологічно легше приймати себе. Водночас надмірні або ідеалізовані переконання про те, що потрібна "абсолютно бездоганна" дієта чи суворий спортивний режим, можуть зіграти протилежну роль. Завищені очікування підвищують ризик фрустрації через найменшій збій у графіку, і тоді виникає відчуття, що ти не дотягуєш до омріяного способу життя. Такі розчарування переносяться й на образ тіла, створюючи негативне підґрунтя, навіть якщо об'єктивних причин бути незадоволеним своєю формою небагато.

Оскільки вищезгадані змінні могли взаємодіяти між собою, було виконано покроковий регресійний аналіз. Він полягав у тому, що інтегральний показник образу тіла розглядався як залежна змінна, а серед предикторів поступово перевірялися самооцінка, емоційна стабільність, напруженість, чутливість, суб'єктивний стрес, показники "правильного способу життя" і низка інших даних. Результат показав: у фіналі модель лишила тільки дві змінні із суттєвою пояснювальною силою. Перша – це самооцінка (з позитивним коефіцієнтом 1,302 при $p < 0,01$), тобто зростання впевненості у власній особистісній цінності суттєво покращувало ставлення до тіла. Друга – це рівень стресу, який виявився значущим негативним предиктором (коефіцієнт $-0,228$ при $p < 0,05$). Висновок про важливість цих двох чинників узгоджується з попередніми дослідженнями, де зазначалося, що люди із міцною самооцінкою краще витримують суспільний тиск щодо зовнішності, тоді як хронічний стрес посилює увагу до будь-яких недосконалостей і створює підґрунтя для перфекціоністичних вимог до себе.

Значення коефіцієнта детермінації ($R^2 = 0,26$) свідчить про те, що самооцінка і стрес сукупно пояснюють 26 % варіації образу тіла. Інші показники, на кшталт емоційної стабільності чи переконань про "правильний спосіб життя", відіграють певну роль, однак не такі "сильні" у статистичному прогнозуванні. Це означає, що реальна картина ще складніша й залежить від багатьох змінних, серед яких можуть бути як генетичні схильності, так і інші соціальні обставини. Утім, із практичного погляду зрозуміло, що рівень самооцінки та вміння долати стрес стають ключовими пунктами, на які варто спиратися при психологічній профілактиці чи корекції негативного об-

разу тіла. Саме розвиток здорової самоцінності й оволодіння навичками стрес-менеджменту допомагають жінкам позбутися гіперкритичного ставлення до себе й покращити ставлення до власного відображення.

Дискусія і висновки

Проведене дослідження виявило кілька важливих моментів, які варто розглядати в контексті формування негативного образу тіла у жінок та розуміння психологічних механізмів, що стоять за цим явищем. Насамперед отримані дані (табл. 1) підтверджують відому тезу, згідно з якою ставлення до власної зовнішності тісно пов'язане із загальною самооцінкою. Якщо жінка схильна позитивно оцінювати свої особистісні якості й здатна визнавати власну цінність, вона зазвичай легше сприймає те, що її фігура може не на всі сто відсотків відповідати медійним чи культурним стереотипам. У той же час занижена самооцінка фактично підживлює критичні установки, коли будь-які відхилення від "ідеалу" одразу ж сприймаються болісно і призводять до внутрішнього конфлікту чи невдоволення собою. Подібні висновки можна знайти й у працях Thompson та ін., які наголошують, що самоприйняття діє як фактор захисту від руйнівного впливу суспільних стандартів краси (Thompson et al., 1999).

Важливо звернути увагу на паралельну роль стресу. Коли жінка перебуває у стані емоційного напруження або хронічної втоми, зростає ризик того, що вона почне ще критичніше оцінювати свою зовнішність, вдаючись до жорстких порівнянь з "ідеалами". Під час стресу активізується механізм пошуку причин власного дискомфорту, і часто ця причина "знаходиться" у недосконалості тіла чи окремих його частин. Саме вразливість, спричинена стресом, може бути каталізатором, що робить загалом помірні недоліки зовнішності набагато більш помітними в очах самої жінки. У цьому аспекті наші дані кореспондують із результатами досліджень, де встановлено, що тривалий стрес не лише погіршує загальний психоемоційний фон, а й створює передумови для посилення тривожності, надмірної фіксації на недоліках зовнішності та навіть дезадаптивних форм харчової поведінки.

Ще один важливий момент стосується ціннісних орієнтацій та моделі способу життя. Як свідчать результати, жінки, які впевнені у власному "правильному" стилі життя (збалансоване харчування, помірний або регулярний фізичний активізм, дотримання режиму відпочинку) частіше залишаються задоволеними своїми тілесними параметрами. Вони відчують певну гармонію між тим, що роблять для свого здоров'я, і тим, як виглядають. Однак проблема починається там, де на передній план виходять перфекціоністські настанови: переконання, що будь-яка похибка (зайві калорії, пропущені тренування) – це "неприпустима" слабкість, яка неодмінно свідчить про невідповідність високим стандартам. У такому разі жінка опиняється у внутрішньому конфлікті, оскільки найменше відхилення від жорстких ідеалів спричиняє негативні емоції, фрустрацію та, знову ж таки, зниження задоволеності власною фігурою. Це підкреслює комплексність феномену: особистісні риси, рівень психологічного благополуччя, схильність до перфекціонізму та емоційний фон можуть зійтись в одній точці й дати відчутний негативний ефект у вигляді заниженого ставлення до себе.

Отже, нинішні дані підтверджують, що формування негативного образу тіла є багатокомпонентним процесом, який не можна пояснити виключно впливом соціальних стереотипів чи лише індивідуальними рисами характеру. Насправді це взаємодія цілого ряду чинників. З одного боку, у тісному колі можуть існувати конкретні

стандарти, "шпильки" чи натяки від родичів і друзів, які мимоволі формують вимоги до зовнішності. З іншого боку, є внутрішні психологічні особливості, такі як рівень тривожності, емоційна стабільність і самооцінка, що визначають, як саме жінка буде реагувати на ці культурні подразники. Паралельно існують загальніший емоційний

фон (чи відчуває вона задоволеність життям, наскільки перебуває в стресовому стані) та ціннісний пласт (якою мірою для неї важливо відповідати "правильним" еталонам способу життя). Ці складові здатні взаємнопідсилитися, або ж, навпаки, частково зменшувати негативний вплив.

Таблиця 1

Ключові результати та виявлені взаємозв'язки дослідження

Змінна	Основний показник / частка	Кореляція з образом тіла (r)	p	Коментар
Образ тіла (Опитувальник Скугаревського і Сивухи)	Середнє = 62,3 балів (SD = 9,5) 26% мали ≤ 50 балів (умовна межа негативного образу)	–	–	Понад чверть жінок продемонстрували схильність до незадоволеності власним тілом. Найвищий відсоток у групі 31–40 років
Психологічне благополуччя (К. Ріфф)	Більшість (70 %+) – середній / високий рівень	$r = 0,218$	$p < 0,05$	Жінки з кращим ставленням до тіла частіше характеризувалися вищою задоволеністю життям і внутрішньою гармонією
Самооцінка (16 PF, фактор самооцінки)	–	$r = 0,412$	$p < 0,01$	Ключовий особистісний чинник: чим упевненіша жінка у власній цінності, тим краще вона сприймає свої фізичні параметри
Емоційна стабільність (16 PF)	–	$r = 0,291$	$p < 0,05$	Урівноваженість та здатність контролювати негативні емоції знижує ризик негативного ставлення до зовнішності
Чутливість / вразливість (16 PF)	–	$r = -0,435$	$p < 0,01$	Підвищена чутливість збільшує увагу до дрібних "недоліків" тіла та сприяє формуванню негативного образу
Рівень стресу (PSS–10)	27 % – високі показники стресу	$r = -0,239$	$p < 0,05$	У стані хронічної напруги жінки частіше незадоволені собою та переоцінюють "вади" фігури
"Правильний" спосіб життя (авторська анкета)	8–10 балів (власна оцінка) у 33 % респонденток	$r = 0,521$	$p < 0,01$	Ті, хто вважає свій режим здоровим і збалансованим, загалом позитивніше оцінюють вигляд. Завищені ідеали, однак, часто ведуть до перфекціонізму
Пояснювальна сила моделі (регресія)	$R^2 = 0,26$	–	–	Дві головні змінні: висока самооцінка (+) та стрес (–). Разом пояснюють 26 % варіації образу тіла

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що профілактика й корекція незадоволеності власною зовнішністю мають бути комплексними. Оскільки приблизно чверть опитаних жінок демонструє виражені ознаки негативного образу тіла, це свідчить про високу актуальність проблеми. Важливо розробляти програми, спрямовані не тільки на естетичну самопрезентацію чи роз'яснення переваг здорового способу життя, а й на формування більш здорових стандартів щодо самого процесу турботи про себе. Наприклад, роз'яснювати небезпеку надмірного перфекціонізму, вчити стрес-менеджменту та стратегіям когнітивного "перейменування" своїх настанов щодо ідеальної фігури. Самооцінка, як показали результати, залишається ключовим психологічним чинником: коли людина відчуває себе цінною й має розвинені навички самопідтримки, вона рідше потрапляє в пастку самознецінення через зовнішні параметри.

Не менш вагомим практичним аспектом є те, що робота з негативним образом тіла часто передбачає не просто підвищення самооцінки як абстрактної категорії, а саме навчання жінок більш усвідомленому ставленню

до культурно нав'язаних ідеалів. Також варто активно сприяти формуванню критичного мислення щодо медіа-образів, адже значна частина "ідеалів краси" просто недосяжні або штучно "покращені" за допомогою ретуші й спеціальних технологій. В умовах, коли соціальні мережі рясніють зображеннями "ідеальних" тіл, потрібна психоедукація, котра дасть змогу раціонально оцінювати побачене й не порівнювати це з реальністю свого життя.

Отримані висновки також важливі для фахівців, які безпосередньо працюють у сфері психічного здоров'я. Коли йдеться про допомогу жінкам із негативним образом тіла, слід зважати, що можуть бути "пускові механізми" у вигляді підвищеного стресу на роботі чи в родині. Тож терапевтичні втручання варто доповнювати заходами зі зниження загального стресового навантаження (через тренування релаксації, формування ефективної комунікації, корекцію режиму тощо). Коли рівень стресу знижується, людина стає більш відкритою до позитивного сприйняття власного вигляду і легше приймає недосконалості, які раніше видавалися кричущими. Крім того, допомога у виробленні здорових звичок, без nere-

алістичного перфекціонізму, забезпечує відчуття контролю над собою й водночас запобігає надмірним розчаруванням у разі "зривів" або тимчасових відходів від визначених норм.

Загалом можна підсумувати, що результати дослідження підтверджують вирішальну роль самооцінки, стресу та розумного ставлення до "правильного способу життя" як ключових чинників у формуванні або посиленні негативного образу тіла у жінок. Статистична картина свідчить про непоодинокі випадки, коли жінки або перебільшують свої недоліки через низьку самооцінку, або посилюють внутрішній конфлікт через постійну напругу, чи прагнуть ідеалу, якого насправді неможливо досягти без шкоди для здоров'я. Тому для профілактики бажано звертати увагу на розвиток адекватної самооцінності, нормалізацію очікувань щодо фігури та на навчання навичок ефективного реагування на стресові фактори. Саме такий багатовимірний підхід здатен знизити ймовірність формування чи поглиблення негативного образу тіла, водночас покращуючи загальне психологічне благополуччя й задоволеність життям. Таким чином, узагальнюючи, можна наголосити, що негативне ставлення до власної фігури не можна розглядати як суто індивідуальну рису чи психологічну проблему конкретної людини. Скоріше, це результат перетину кількох вимірів: особистісного, соціального, культурного й емоційного. Високий рівень самооцінки та вміння адекватно керувати емоціями в умовах стресу можуть діяти як буфер, який захищає жінку від несприятливого впливу довколишніх стандартів краси й власних ідеалізованих уявлень про здоров'я. Навпаки, знижена повага до себе, хронічна втома чи підвищене емоційне виснаження, а також перфекціоністські підходи до способу життя часто призводять до посилення незадоволення зовнішністю. Саме тому будь-які програми, спрямовані на поліпшення жіночого здоров'я та психічної гармонії, варто доповнювати інформацією про важливість критичного мислення в

оцінці зображень і стандартів краси, про роль стресу та про необхідність підтримувати збалансовані очікування від власного тіла та життєвих практик.

Подяки, джерела фінансування: авторка висловлює подяку науковому керівнику Романовій Ю. В. за методичний супровід і рекомендації щодо інструментарію дослідження. Фінансування не здійснювалося.

Список використаних джерел

- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 39–47). Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche*. International Universities Press.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

References

- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 39–47). Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche*. International Universities Press.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

Отримано редакцією журналу / Received: 12.03.25

Прорецензовано / Revised: 04.06.25

Схвалено до друку / Accepted: 15.06.25

Mariia PORTNHAHINA, Student

ORCID ID: 0009-0006-0932-9381

e-mail: mariportnyagina@knu.ua

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHO-SOCIAL FACTORS INFLUENCING NEGATIVE BODY IMAGE IN WOMEN

Background. The development of body image is a complex process shaped by biological, psychological, and socio-cultural factors. In modern society, beauty standards promoted by the media, social networks, and the fashion industry greatly influence women's perceptions of their bodies. High levels of self-criticism and the pursuit of an ideal imposed by culture can lead to negative outcomes such as lower self-esteem, psychological distress, and eating disorders. The study aims to identify the key psycho-social factors that contribute to negative body image in women and to explore how body image relates to self-esteem, psychological well-being, and stress levels.

Methods. The study included 61 women aged 24 to 59. The methodology involved administering several instruments: Body Image Questionnaire (O. Skugarevsky, S. Sivuha), "Psychological Well-being Scale" by C. Ryff, Multifactor Personality Research Method (16 PF) by R. Cattell, Perceived Stress Scale (PSS-10), and a Self-assessment lifestyle questionnaire. Data processing was conducted using descriptive statistics, Spearman's correlation analysis (r), and regression analysis.

Results. Findings showed that overall satisfaction with body image among participants was moderate. However, 26% of women displayed tendencies toward a negative body image. Correlation analysis indicated a positive relationship between body image and psychological well-being ($r=0.225$; $p<0.05$). Higher stress levels were associated with poorer body image ($r=-0.242$; $p<0.05$), while self-esteem showed a strong positive link ($r=0.414$; $p<0.01$).

Regression analysis revealed that self-esteem is the primary factor affecting body image ($\text{est}=1.306$; $p<0.01$), whereas increased stress levels serve as a negative predictor ($\text{est}=-0.231$; $p<0.05$). Additionally, value orientations were significant: physical ($r=0.334$; $p<0.01$) and intellectual ($r=0.291$; $p<0.01$) values correlated positively with body image. Conversely, perceiving one's lifestyle as "imperfect" was inversely related ($r=-0.408$; $p<0.01$).

Conclusions. The findings confirm that negative body image in women results from various psycho-social factors. The most influential include self-esteem, stress levels, value systems, and subjective perceptions of lifestyle. Increased anxiety, emotional instability, and unrealistic beauty standards worsen body image. Future research should involve larger samples and the conduction of a comparative analysis among different age groups and genders.

Key words: body image, women, psychological well-being, stress, self-esteem, value orientations, lifestyle.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.