

ТРУДНОЩІ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЧЕРЕЗ ОБРАЗ ТІЛА У СТРУКТУРІ «Я-ОБРАЗУ» У СУЧАСНИХ УМОВАХ

DIFFICULTIES OF SELF-PERCEPTION THROUGH BODY IMAGE IN THE STRUCTURE OF 'SELF-IMAGE' IN CONTEMPORARY CONDITIONS

У статті досліджуються труднощі самосприйняття через образ тіла у структурі «Я-образу» в умовах сучасного соціального контексту. Формування цього образу є результатом взаємодії соціальних, психологічних і культурних факторів, таких як медійний вплив, стереотипи краси, сімейний тиск та соціальні мережі. Особлива увага приділена негативним ефектам, які виникають через ідеалізовані стандарти краси, що популяризуються медіа та онлайн-платформами, зокрема на прикладі фільму «Субстанція», який показує, як соціальні стандарти краси та молодості впливають на Я-образ і формують ідентичність. Теорії Карла Роджерса про Я-образ і Я-ідеал допомагають зрозуміти конфлікт між реальним і бажаним образом. Також у роботі розглянуто зв'язок між негативним образом тіла та розвитком порушень харчової поведінки, таких як анорексія, булімія та компульсивне переїдання, що є наслідками соціального тиску. Описано вплив цих розладів на здоров'я людини, а також психологічні проблеми, зокрема зниження самооцінки, тривожність і депресивні стани. Також зазначається, як культурні стереотипи можуть посилювати ґендерну нерівність і дискримінацію, зокрема щодо жінок. У роботі наведена модель АВС Альберта Елліса, яка пояснює вплив медійних та соціальних факторів на емоційний стан і поведінку людей. Зокрема, обговорено шляхи подолання негативного образу тіла через прийняття себе, відмову від порівняння з іншими, розвиток внутрішньої гармонії та очищення соціального простору від токсичних впливів. Акцент зроблено на важливості позитивного самосприйняття та розуміння того, що краса має різні форми, і кожна людина є індивідуальною. Необхідно приймати себе незалежно від тимчасових тенденцій і зовнішніх стандартів, що сприяє зниженню впливу зовнішніх стереотипів і допомагає зміцнити психічне здоров'я та стабільну самооцінку.

Ключові слова: труднощі самосприйняття, Я-образ, образ тіла, психічне здоров'я, самооцінка, соціальні стандарти краси, медіавплив прийняття себе.

The article explores the difficulties of self-perception through body image within the structure of the "self-image" in the context of the modern social environment. The formation of this image results from the interaction of social, psychological, and cultural factors such as media influence, beauty stereotypes, family pressure, and social networks. Special attention is given to the negative effects arising from idealized beauty standards popularized by media and online platforms, particularly illustrated through the film "Substance", which demonstrates how societal standards of beauty and youth affect self-image and shape personal identity. The theories of Carl Rogers regarding Self-Image and Ideal-Self help to understand the conflict between the real and desired image. The paper also examines the connection between negative body image and the development of eating disorders such as anorexia, bulimia, and compulsive overeating, which are consequences of social pressure. The impact of these disorders on human health, as well as psychological problems, including lowered self-esteem, anxiety, and depressive states, is discussed. Furthermore, it highlights how cultural stereotypes can exacerbate gender inequality and discrimination, especially regarding women. The paper references Albert Ellis's ABC model, which explains the impact of media and social factors on people's emotional states and behaviors. Additionally, the article discusses ways to overcome negative body image through self-acceptance, avoiding comparisons with others, developing inner harmony, and clearing the social space of toxic influences. Emphasis is placed on the importance of positive self-perception and understanding that beauty comes in various forms, and each person is unique. It is crucial to accept oneself independently of temporary trends and external standards, which helps reduce the influence of external stereotypes and strengthens mental health and stable self-esteem.

Key words: self-perception difficulties, self-image, body image, mental health, self-esteem, social beauty standards, media influence, self-acceptance.

УДК 159.923. 2:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.29>

Третякова Т.М.
к.політ.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Плукчі В.О.
здобувач вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Вступ. Самосприйняття – це ключовий компонент нашого внутрішнього світу, що визначає, як ми бачимо себе, оцінюємо свої можливості та взаємодіємо з навколишнім середовищем. Воно формується через процес самопізнання, порівняння з іншими людьми, а також під впливом соціальних і культурних норм. Одним із найважливіших аспектів самосприйняття є образ тіла – фізичний складник «Я-образу», що суттєво впливає на самооцінку та емоційний стан людини.

У сучасних умовах, позначених швидким технологічним прогресом і глобалізацією, стандарти краси змінюються з надзвичайною швидкістю та

визначаються, як правило, масмедіа та соціальними мережами. Бажання відповідати цим стандартам нерідко змушує людей втрачати зв'язок із собою, своєю автентичністю та природною унікальністю. У гонитві за ідеальним образом багато хто стикається з внутрішніми конфліктами, сумнівами та неприйняттям себе. Це може негативно впливати не лише на самооцінку, але й на психічне та фізичне здоров'я.

Як справедливо зазначала Луїза Хей: «Найкраще, що ми можемо дати нашим дітям, – це навчити їх любити себе» [9]. Проте в умовах постійного тиску суспільства та ідеалізації зовнішнього

вигляду завдання прийняття себе стає викликом. Дослідження цього явища набуває особливої актуальності, адже лише через усвідомлення та прийняття власного «Я» людина може досягти гармонії із собою та світом.

Основний матеріал дослідження. Я-образ є важливим компонентом самосвідомості особистості. Це багатовимірне уявлення про себе, яке формується на основі особистих переживань, соціальних взаємодій і культурних норм. Уявлення про себе визначають наше сприйняття власної ідентичності, впливають на самооцінку, поведінку та якість взаємодії з іншими людьми [3]. Нині, коли самопрезентація відіграє дедалі більшу роль, Я-образ стає важливим інструментом як для збереження внутрішньої гармонії, так і для ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

Структура Я-образу включає три основні компоненти: когнітивний, афективний і поведінковий. Когнітивний компонент охоплює знання та переконавання про себе – уявлення про власні якості, здібності, риси характеру, сильні та слабкі сторони. Афективний компонент визначає емоційні переживання, пов'язані із самооцінкою. Позитивні емоції, які людина відчуває щодо себе, сприяють формуванню впевненості, тоді як негативні можуть спричинити внутрішні конфлікти і сумніви у своїх можливостях. Поведінковий компонент проявляється у способах, якими ми реалізуємо уявлення про себе в реальному житті. Всі ці компоненти взаємодіють між собою, створюючи цілісну картину самосприйняття. Окрім внутрішніх складників, Я-образ має різні типи залежно від контексту. Я-соціальне стосується сприйняття себе через соціальні ролі та відносини з іншими людьми. Я-емоційне відображає внутрішній світ особистості, її переживання та почуття. Я-фізичне – це уявлення про власне тіло, його стан і зовнішній вигляд, яке особливо у сучасному суспільстві є важливим елементом самооцінки. Я-ідеальне уособлює те, якою б людина хотіла бути, з урахуванням своїх цілей, амбіцій та життєвих цінностей [2, с. 3]. Я-об'єктивне, своєю чергою, є найбільш глибоким рівнем самосвідомості, коли людина приймає себе незалежно від зовнішніх оцінок і впливів.

Фізичний компонент суттєво впливає на формування Я-образу, визначаючи самооцінку та відчуття внутрішньої гармонії. Сприйняття свого тіла впливає не лише на уявлення про себе, але й на емоційні реакції, стиль взаємодії з іншими людьми та рівень впевненості. Образ тіла – це суб'єктивне уявлення про власний зовнішній вигляд і фізичні можливості. Він формується під впливом біологічних чинників, культурних стандартів краси, соціальних очікувань, а також медіа та соціальних мереж, які часто сприяють порівнянню себе з іншими й викликають самокритику. Кожен хоч раз у житті замислювався над поняттям «краса». Для когось краса – це зовнішній вигляд, ідеальні риси обличчя чи стильний одяг. Для інших – це внутрішня гармонія, доброта чи здатність проявляти

емпатію. Зовнішній вигляд часто є тим фактором, на який ми звертаємо найбільше уваги у сучасному суспільстві. Але чи можна обмежити поняття краси лише фізичною привабливістю? Адже краса – це не лише те, що бачить око, а й те, що людина відчуває всередині себе, наскільки вона впевнена у собі й приймає свої особливості.

У світі, де соціальні мережі та медіа задають стандарти краси, ми стикаємося із постійним потоком ідеалізованих образів. Вони створюють ілюзію того, що існує певний «еталон», якого необхідно дотримуватися. Проте більшість із цих стандартів є штучними, формуються через фільтри, ретушування та рекламу. У цій гонитві за ідеалом люди часто забувають, що кожен має право на унікальність. Важливо вміти критично оцінювати ці ідеали й зберігати внутрішню гармонію, не дозволяючи зовнішнім оцінкам руйнувати наше самосприйняття.

На жаль, орієнтація лише на зовнішність може мати серйозні наслідки для психологічного стану. Якщо, наприклад, людина не отримує схвалення за свій вибір одягу чи зовнішній вигляд, це може викликати сумніви у власній привабливості та призвести до самокритики. Постійне прагнення змінювати себе, аби відповідати очікуванням оточення, може створити внутрішні конфлікти та позбавити людину почуття унікальності. Справжня краса полягає не тільки у фізичних характеристиках, а й у вмінні приймати себе такими, якими ми є. Вона відображає наше внутрішнє ставлення до себе, рівень самооцінки та готовність бути автентичними. Саме усвідомлення своєї унікальності, незалежно від зовнішніх стандартів, допомагає досягти гармонії як із собою, так і з навколишнім світом.

Фільм «Субстанція» є важливим прикладом того, як соціальні стандарти краси та молодості впливають на Я-образ і формують особисту ідентичність. Головна героїня, Елізабет Спаркл (Демі Мур), зображена як жінка, чия самооцінка і Я-образ ґрунтуються на зовнішньому вигляді та визнанні суспільством. Елізабет була зіркою популярного шоу про аеробіку, де її вигляд став її основним активом і визначав її соціальний статус. Однак на її п'ятдесятій день народження героїня стикається з різким падінням цього статусу, коли її звільняють із шоу через те, що вона «занадто стара» для цієї ролі. Це стає не лише професійною, а й особистою втратою, адже зовнішність більше не відповідає вимогам, яким вона намагалася відповідати все своє життя. Цей момент викликає внутрішній конфлікт, бо її фізичне Я більше не відповідає соціальним стандартам, до яких вона прагнула. Це порушує гармонію між її реальним і ідеальним образом, що стає центральною темою фільму.

Ідеї Карла Роджерса про Я-образ і Я-ідеал допомагають краще зрозуміти цей конфлікт. Як і в теорії Роджерса, Я-концепція включає не тільки реальне Я, а й ідеальне Я – образ, яким людина хоче бути [5, с. 270]. Для Елізабет цей ідеал – це молодість

і краса, які вона прагне відновити через фізичні зміни. Вона вирішує використати «Субстанцію» – препарат, який дозволяє створити молоду версію її тіла, перетворюючи її на Сью, молодшу копію. Проте, як і передбачав Роджерс, ідеальний образ не є стабільним. Взаємодія між старою і молодшою версією Елізабет демонструє, як важливо підтримувати баланс між реальним і ідеальним Я. Молодша версія, Сью, починає жити безтурботним і гедоністичним життям, тоді як Елізабет стає відчуженою від свого тіла, що є не тільки візуальним проявом її внутрішнього занепаду, але і символом порушення гармонії між реальним і ідеальним Я.

Процес заміни між Елізабет і Сью є відображенням боротьби між реальним і ідеальним Я. Спочатку ці образи існують як частини одного цілого, але з часом вони починають ставати окремими індивідуальностями. Це демонструє неможливість досягти повної гармонії між реальністю і бажаним образом. Постійна зміна тіл, суперечності в поведінці і моральний занепад показують, як надмірна залежність від зовнішнього вигляду і соціального схвалення може призвести до розладу особистості. Наприкінці фільму, коли Сью, ставши домінуючою особистістю, починає зловживати стабілізатором, процес демонструє руйнівні наслідки порушення «балансу» між різними аспектами Я-концепції. Елізабет переживає катастрофічну трансформацію, яка є свідченням того, як крайнощі в досягненні ідеалу можуть призвести до втрати особистої ідентичності і внутрішнього руйнування.

Кінострічка наочно показує, як соціальні стандарти краси і молодості можуть створювати внутрішній конфлікт, перешкоджаючи здоровому розвитку Я-образу і призводячи до психологічної кризи [6]. «Субстанція» є яскравим прикладом того, як прагнення до досягнення ідеалу через зовнішні зміни може призвести до ще більших проблем – втрати зв'язку із самим собою та власним тілом.

Формування негативного образу тіла є результатом складної взаємодії соціальних, психологічних та культурних факторів [4, с. 6]. Сучасний світ, де зовнішність часто виступає мірилом успіху й прийняття, постійно транслює ідеалізовані стандарти краси, які далекі від реальності.

Однією з ключових причин цього явища є соціальний тиск, який надходить від медіа та соціальних мереж. Рекламні кампанії, глянцеви журнали та платформи, такі як Instagram чи TikTok, насичені відретушованими зображеннями, які створюють ілюзію «штучної досконалості». Цифрові інструменти дозволяють стерти недоліки, зробити обличчя симетричнішим, а тіло – «ідеальним». Особливо вразливими до цього впливу є підлітки та молодь, які часто порівнюють себе з цими недосяжними стандартами, що може спричинити тривогу, депресію та хронічне незадоволення собою. Дослідження підтверджують згубний вплив соціальних мереж на самооцінку та образ тіла. Зокрема, у роботі «Вийти з кола: Тиждень відпо-

чинок від соціальних мереж сприяє покращенню самооцінки та образу тіла серед молодих жінок» [8, с. 2–5] вивчався вплив перерви від соцмереж на 66 молодих жінок віком від 17 до 24 років. Результати показали, що навіть один тиждень без соцмереж призводить до значного покращення самооцінки та більш позитивного сприйняття свого тіла, особливо серед тих, хто мав високий рівень ідеалізації худорлявості. Це дослідження підкреслює, наскільки медіа можуть констатувати нереалістичні стандарти краси, а їхній вплив – підірвати впевненість у собі.

Не менш важливим є сімейний вплив. Критичні коментарі або навіть ненавмисні зауваження з боку батьків, друзів чи партнерів можуть формувати в людини спотворене сприйняття власного тіла. Постійний акцент на вазі, зовнішньому вигляді чи фізичних недоліках здатен глибоко вплинути на самооцінку, створюючи відчуття «недосконалості». Навіть доброзичливі зауваження на цю тему можуть мати негативний вплив, підсилюючи комплекси.

Культурні стереотипи також відіграють значну роль у створенні негативного образу тіла. У багатьох культурах стандарти краси обмежуються вузькими параметрами: стрункою фігурою, бездоганною шкірою, пропорційними рисами обличчя. Наприклад, популяризація ідеалів «90-60-90» чи ваги в межах 50 кг формує хибну уяву, що саме ці характеристики гарантують щастя, успіх та любов. Проте реальність така, що ці стандарти часто недосяжні й не враховують унікальності кожної людини.

Варто також зазначити, що індустрія краси та фітнесу активно експлуатує страхи людей і невпевненість у собі, використовуючи їх як інструмент продажу. Рекламні кампанії пропонують продукти й послуги для «виправлення недоліків», які насправді можуть бути звичайними фізіологічними особливостями. Таким чином, соціальний тиск, сімейний вплив, медійні стереотипи та маніпулятивні практики індустрії краси створюють середовище, де людина сприймає своє тіло крізь призму недосконалостей, а не унікальності. Однак розуміння цих причин і впливів – це перший крок до формування здорового образу тіла та прийняття себе.

Негативний образ тіла є багатофакторним явищем, що суттєво впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини. Це явище формується під впливом медійного тиску, культурних стереотипів та особистих переживань, і його наслідки мають різносторонній характер. Насамперед негативне сприйняття своєї зовнішності може стати основою для розвитку порушень харчової поведінки. Такі розлади, як анорексія, булімія або компульсивне переїдання, нерідко є прямим наслідком прагнення досягти недосяжних стандартів краси. Анорексія проявляється у навмисному обмеженні харчування, що призводить до небезпечного зниження ваги, гормональних розладів, збоїв у роботі серцево-судинної

системи та інших соматичних патологій. Булімія, навпаки, характеризується циклом переїдання та подальшим очищенням організму, що може викликати дисфункції травної системи, порушення електролітного балансу та серйозні ураження зубної емалі. Ці стани не лише загрожують здоров'ю, а й вимагають довготривалого та комплексного лікування.

Крім фізичних розладів, негативний образ тіла має значні психологічні наслідки. Одним із найбільш поширених є зниження самооцінки, що спричиняє розвиток тривожних та депресивних розладів. Людина з постійним почуттям незадоволеності своєю зовнішністю часто переживає хронічний стрес, що супроводжується відчуттям безвиході, втратою мотивації та інтересу до життя. У важких випадках депресія може ускладнюватися суїцидальними думками або спробами, що потребують негайного втручання фахівців. Тривожні стани, зокрема генералізована тривожність чи соціальна тривога, посилюють відчуття невпевненості та змушують уникати соціальних контактів.

Особливо варто зазначити соціальні наслідки. Люди з негативним образом тіла часто стають ізольованими через страх бути осудженими чи оціненими за зовнішність. Вони уникають публічних заходів, соціальних взаємодій і навіть близьких стосунків, що призводить до почуття самотності. Така ізоляція підсилює емоційне виснаження і сприяє поглибленню психологічних проблем. Соціальна інтеграція стає складною, адже самоідентифікація людини зводиться до її зовнішніх характеристик, що не дозволяє будувати здорові стосунки.

Важливим чинником є залежність від соціального схвалення. Зараз медіа активно створюють спотворене уявлення про те, що успіх, щастя та прийняття оточуючих пов'язані з відповідністю певним стандартам зовнішності. Людина починає сприймати себе крізь призму зовнішньої оцінки, нехтуючи власними внутрішніми потребами та унікальними якостями. Це формує глибоку психологічну залежність від компліментів, «лайків» у соціальних мережах або інших форм підтвердження своєї цінності, що унеможливорює формування стабільної самооцінки.

Негативний образ тіла також має культурно-соціальні наслідки, адже посилює ґендерну нерівність та дискримінацію. У багатьох культурах стереотипи краси застосовуються переважно до жінок, створюючи додатковий тиск і обмежуючи їхню свободу вибору. Водночас поширення цих ідеалів у медіа збільшує рівень стигматизації людей із надмірною вагою або іншими особливостями зовнішності.

Щоб краще зрозуміти, як саме негативний образ тіла впливає на емоційний стан та поведінку людини, ми можемо застосувати модель ABC, розроблену психологом Альбертом Еллісом [1, с. 139–172]. Ця модель пояснює, як події (А) формують переконання (В), що своєю чергою призводять до емоційних і поведінкових наслідків (С).

А (Активуюча подія):

Уявімо, що молода людина переглядає соціальні мережі і бачить фотографії моделей з ідеальними тілами, які отримують велику кількість лайків і захоплених коментарів. Це стає активуючою подією, яка запускає певні внутрішні процеси.

В (Переконання):

Перегляд таких фотографій може викликати у людини переконання: «Я повинна виглядати так, щоб бути красивою та цінною для інших» або «Якщо я не відповідаю цьому стандарту, я неповноцінна і нікому не потрібна». Такі переконання є ірраціональними і призводять до стресу.

С (Наслідки):

Ці переконання викликає різноманітні емоційні і поведінкові наслідки:

– Емоційні: тривогу, депресію, почуття самотності, сором, гнів на себе.

– Поведінкові: уникання соціальних заходів, порушення харчової поведінки (наприклад, дієти, переїдання або відмова від їжі), відчуття безнадійності та депресії.

Завдяки цьому прикладу можна побачити, як ірраціональні переконання, сформовані під впливом медіа та культурних стандартів краси, призводять до серйозних психологічних проблем і порушень поведінки. Використання когнітивно-поведінкової терапії для корекції цих переконань може допомогти людині сформувати більш здоровий образ себе.

Для подолання наслідків негативного образу тіла важливо усвідомити, що краса не повинна відповідати універсальним стандартам, нав'язаним суспільством. Вона повинна бути тим, що ми самі розуміємо як природне і справжнє. Прийняття себе включає визнання всіх своїх якостей – не лише фізичних, але й емоційних, інтелектуальних та моральних. Коли ми приймаємо себе такими, якими ми є, це дозволяє зменшити вплив негативних уявлень і критики, які існують навколо нас. Іншим важливим кроком є відмова від порівняння з іншими. Соціальні мережі заповнені ідеалізованими образами людей, що часто є результатом ретушування чи вибіркового кадрів, котрі не відображають реальність. Порівняння з іншими призводить до зниження самооцінки і негативного сприйняття свого тіла. Натомість, важливо зрозуміти, що кожна людина є унікальною, і її цінність не визначається лише зовнішнім виглядом. Лише через відмову від порівнянь ми можемо зосередитись на своїх досягненнях та розвитку внутрішньої гармонії [7].

Любов до себе в будь-якому стані також є ключовим аспектом, який сприяє позитивному самоприйняттю. Незалежно від змін, які відбуваються в нашому тілі, важливо ставитись до нього з любов'ю та повагою. Пам'ятаючи, що тіло – це не лише візуальний об'єкт, але й важлива частина нашого психічного та фізичного благополуччя, ми повинні вчитися приймати себе не тільки в моменти радості, а й тоді, коли стикаємося з труднощами або змінами у зовнішності.

Завершальним кроком є очищення свого соціального простору від токсичних впливів. Це означає, що ми повинні обачно ставитись до того, які люди та ідеї нас оточують. Токсичні стосунки, негативні коментарі та осуд можуть серйозно погіршити наше сприйняття себе. Важливо навчитися встановлювати межі та захищати свій простір, не дозволяючи соціальним стандартам диктувати, як ми маємо виглядати. Це дозволяє залишатись вірними собі та будувати здорове самосприйняття, яке базується на прийнятті власної унікальності та внутрішньої гармонії.

Висновки. Кожна людина, незважаючи на зовнішні тенденції та соціальні стандарти, залишається індивідуальною, і її Я-образ формується не лише через порівняння з іншими, але й через глибоке прийняття себе. Труднощі самосприйняття через образ тіла у сучасних умовах є багатовимірним явищем, яке охоплює фізичний, психічний та соціальний аспекти. Формування Я-образу тісно пов'язане з внутрішнім сприйняттям себе, яке, своєю чергою, визначається соціальними взаємодіями, культурними нормами та медіавпливами. У сучасному світі стандарти краси, часто нав'язані через соціальні мережі та медійний простір, сприяють створенню ідеалізованих образів, яким людина прагне відповідати. Однак така орієнтація на зовнішні стандарти, а також постійне порівняння з іншими можуть призводити до серйозних внутрішніх конфліктів і втрати автентичності.

Культурні норми та медіаобрази мають сильний вплив на Я-образ, що формує нашу особисту ідентичність. Негативне сприйняття свого тіла, ірраціональні переконання про його недосконалість, що часто формуються під впливом медіа та модних тенденцій, можуть призводити до психологічних проблем, таких як низька самооцінка, тривога та депресія. Система «ідеальних» стандартів краси є непотрібним тягарем, адже кожна людина унікальна, і справжнє прийняття себе можливе лише через любов і повагу до власного тіла та особистості.

Ідеалізація зовнішнього вигляду не повинна визначати наше ставлення до себе. Справжня любов до себе – це початок шляху до гармонії та психічного благополуччя. Важливо навчитися приймати себе такими, якими ми є, і працювати над корекцією ірраціональних переконань, використо-

вуючи різні психологічні методи когнітивно-поведінкової терапії для формування здорового Я-образу. В умовах сучасного суспільства, незважаючи на глобальні процеси, завданням є повернення до автентичності, де людина може бути вільною від зовнішніх нав'язуваних стандартів і знайти внутрішній баланс, що забезпечить її психологічне здоров'я.

Психологічне здоров'я включає у себе всі інтегральні показники: психічне, фізичне, соціальне, духовне, інтелектуальне тощо здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 1991. № 9(3). С. 139–172.
2. Краєва О.А. До проблеми психологічного аналізу дефініції «Я-концепція» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. Матеріали конференції, 8–10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22832/1/O_Kraieva_DPPAD.pdf.
3. Майерс Д. Соціальна психологія / Пер. з англ. URL: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/mayers/index.php.
4. Олексюк В., Радчук Г., Шевченко О. Формування образу фізичного Я в контексті становлення цілісної особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1(73). URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/699/711>.
5. Палій А.А. Диференціальна психологія : курс лекцій. Київ : [б. в.], 2010. 954 с. ISBN 978-966-8226-87-8.
6. Rue Morgue TV. Coralie Fargeat talks about the extreme harm of self in “The Substance” [Відео]. YouTube. 2024, September. URL: <https://youtu.be/23CiGAUTMIs>.
7. Шатинська І. Я-концепція через призму теоретичних знань та практичного досвіду авторки-психологині. *Простір Психологів*. 2023, 3 березня. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/ya-koncepcziya/>.
8. Smith O.E., Mills J.S., Samson L. Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. *Body Image*. 2024. № 2(5). С. 2–5. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144524000378>.
9. Хей Л.Л. Ти можеш зцілити своє життя. Київ : Сім кольорів, 2018.