

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Мотиваційні чинники заняття фітнесом жінок молодого віку

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 213
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Танцюра Олена Олександрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

д.мед.н., доц.
(наукова ступінь, вчене звання)

Прокопович Євгеній Михайлович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 Розділ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ	
1.1 Особистість жінки молодого віку.....	6
1.2 Феномен мотивації.....	13
1.3 Проблема дослідження мотиваційних чинників занять фітнесом жінок молодого віку.....	22
Висновки до розділу I.....	31
 Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ МОЛОДИХ ЖІНОК	
2.1 Підходи до дослідження впливу мотиваційних чинників на заняття фітнесом.....	32
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	35
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	41
Висновки до розділу II.....	73
 Розділ III. ПРОБЛЕМА САМОПРИЙНЯТТЯ НА ВІСТРІ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ	
3.1 Підходи до корекції самоприйняття.....	76
3.2 Навчально-методичні рекомендації щодо проведення тренінгу для підвищення рівня самоприйняття.....	77
Висновки до розділу III.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена підвищеною цікавістю суспільства до фізичної активності протягом останнього десятиліття, особливо серед молоді. Необхідність постійних тренувань та дещо викривлена модель здорового способу життя переслідує сучасних молодих жінок на кожному кроці: у рекламі, телевізійних шоу та особливо у соціальних мережах та на медійних платформах. Культура так званого здорового способу життя у загальному розумінні суспільства ставить певні вимоги до зовнішнього вигляду жінки, її фізичної форми, рівня ваги, харчових звичок, тощо. Такі вимоги викликають не природній інтерес до поліпшення власного життя через набуття здорових звичок, а штучну необхідність займатися власним удосконаленням через вимоги ззовні, які можуть перетворюватись на інтроекти. У нинішніх умовах підвищеного інтересу до спорту питання мотивації є вкрай важливим, адже вона може бути викликана як здоровим інтересом особистості до самовдосконалення та покращення якості власного життя, так і на протигагу помилковими поведінковими реакціями на зовнішні вимоги, які навпаки заважають здоровому існуванню особистості. Дослідження мотиваційних чинників, що впливають на заняття фітнесом, у майбутньому можуть допомогти віднайти шляхи покращення якості життя особистості через вплив на пов'язані з цим явищем феномени.

У сучасній психології існують різноманітні дослідження мотивації, як пов'язаної з фізичною активністю, так і з діяльністю людини загалом. Останні роботи з вивчення мотивації діяльності людини та мотиваційних станів належать Н. Базилевич (2017), Т. та Л. Вассерманам (2020). Такі дослідники як А. Камаль, М. Разак (2015) визначили декілька основних мотивів молодих жінок до занять спортом, основним з яких було покращення зовнішнього вигляду. Дослідження М. Альтум, Б. Созері та С. Коцак (2016) серед студенток також виявляло основні мотиватори, що дещо різнилися від попередніх досліджень. У своїх нещодавніх роботах М. Радзані (2018) з іншими дослідниками визначили соціальну

підтримку та насолоду від занять як ще два мотиваційні чинники фізичної активності. Чимало сучасних і більш ранніх робіт присвячено впливу групових фізичних тренувань на зниження ваги, а останні дослідження Р. Русалі, З. Манаф, С. Шахар (2018) та інших також досліджують вплив і онлайн-тренувань. Дослідниками К. Серар, М. Кондріч, Н. Очіана та Дж. Сіндік (2017) було виявлено мотивацію до участі у фізичних вправах серед студентів університету, де головними мотивами стали користь для здоров'я, контроль ваги та зовнішній вигляд, а також управління стресом.

Об'єкт дослідження - феномен мотивації.

Предмет дослідження – мотиваційні чинники заняття фітнесом жінок молодого віку.

Мета дослідження - розглянути та дослідити мотиваційні чинники заняття фітнесом жінок молодого віку.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. проаналізувати наукову літературу з даної теми;
2. організувати та провести емпіричне дослідження;
3. проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати;
4. Розробити навчально-методичні рекомендації для підвищення рівня самоприйняття.

Для розв'язування визначених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**:

1. Теоретичний метод – аналіз теоретичних підходів до вивчення впливу особистісних чинників на психологічне благополуччя;
2. Емпіричний метод – психодіагностичне дослідження за допомогою:
 - a. Анкетування;
 - b. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ;
 - c. Шкала психологічного благополуччя Ріфф;
 - d. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі;

- e. Методика "Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)";
 - f. Опитувальник образу власного тіла О. Скугаревського і С. Сивухи
3. Метод математико-статистичної обробки даних.
 4. Метод психологічної інтервенції.

Теоретична значущість та наукова новизна полягають у збагаченні актуального розділу психології з вивчення феномену мотивації шляхом дослідження мотиваційних чинників занять фітнесом українських жінок молодого віку, впливу їх особистісних факторів на мотивацію до занять спортом, взаємозв'язку відношення до власного тіла з мотивацією та особистісними особливостями.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що положення та висновки дослідження дозволяють оцінити вплив особистісних чинників на мотивацію молодих жінки, що займаються фітнесом. Окрім того, дане дослідження відкриває розуміння природи мотивації до занять фізичною активністю та відкриває шлях до можливості підсилення одних мотивів і корекції інших. Розроблені рекомендації щодо підвищення рівня самоприйняття, що безпосередньо впливає на задоволення власним тілом, можуть бути використані в практиці психокорекції, а отримані у дослідженні результати – для подальшого дослідження різноманітних чинників, що також впливають на мотивацію.

Розділ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

1.1 Особистість жінки молодого віку

Для жінки її життя – це не тільки хронологія життєвих подій, вимірювання часу, але й могутнє джерело сильних переживань.

Впродовж раннього молодого віку мислення особистості жінки набуває комплексного характеру мислених операцій та високого рівня інтеграції різних видів мислення. Так, результати роботи теоретичного мислення перевіряються практикою. В свою чергу, практичне мислення відштовхується від понять теоретичного, і цим вони взаємно збагачуються. Наукові дослідження свідчать, що впродовж всього періоду ранньої молодості різні види мислення розвиваються нерівномірно. Мислення жінки молодого віку характеризується значною гнучкістю – здатністю використовувати попередній життєвий досвід у нових незнайомих ситуаціях. Саме критичність і гнучкість мислення дозволяє людині даного віку будувати адекватні смислові системи, які містять прийнятні життєві цінності.

Найбільш суттєві зміни розвитку мовлення жінки, що досягла молодого віку, полягають у вдосконаленні якісних параметрів мовлення. Прогрес стосується зростання лексичного запасу (поповнення загальнокультурними та професійними термінами) і граматичних перетворень. Так, молоді жінки здійснюють перехід від простих речень до складних, з декількома складовими. Відтак, досягнення молодого віку супроводжується зростанням мовномисленневих можливостей людини.

Стійкість та концентрація уваги жінки впродовж періоду молодості суттєво не змінюються. На функціонування уваги в ранній молодості суттєво впливають ті види діяльності, якими займається жінка. Отже, когнітивний розвиток жінки

впродовж ранньої молодості має індивідуально зумовлений характер і регулюється її запитами, настановами, прагненнями та конкретними діями [14].

Жінка усвідомлює себе як індивідуальну реальність через самопізнання. Завдяки самопізнанню жінка здобуває певні знання про себе. Результатом самопізнання є створення Я-образу жінки як особистості. У процесі свого розвитку та становлення себе як особистості по-різному відбувається її самосприйняття, а отже і формування образу власного Я. Формується Я-образ, власне, в процесі життєдіяльності людини. Він впливає на розвиток, діяльність і поведінку особистості, як установка щодо себе.

Я-образ особистості – це складне стрижневе внутрішнє утворення людини, динамічна система уявлень людини про саму себе. Він включає:

- усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, природних властивостей; самооцінку;
- суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів.

Всю інформацію про навколишній світ людина оцінює на основі системи уявлень про себе та формує поведінку виходячи із системи своїх цінностей, ідеалів та мотиваційних установок.

Статеворольові стереотипи в наш час значно змінились, і вже мало хто вірить, що єдино можливе призначення жінки – це виховання дітей та домашнє господарство, а чоловік має робити кар'єру і не може вести дім та виховувати дітей. Від молоді жінки в сучасному суспільстві очікують виконання експресивної ролі, тобто схильності до співробітництва, турботи і чутливості. Типова молода жінка (за опитуванням студентів про найбільш яскраві та типові жіночі риси):

- тактовна,
- проявляє позитивну налаштованість у стосунках,
- ніжна, не використовує грубих висловів,

- розуміє почуття інших,
- релігійна,
- балакуча,
- цікавиться власною зовнішністю,
- цінує мистецтво і літературу,
- має сильну потребу в захисті,
- спокійна,
- охайна [15].

Без прийняття свого образу «Я» жінці складно бути привабливою, не дивлячись на гарну зовнішність, чи інші критерії. Коли жінка починає порівнювати себе з іншими, вона неодмінно знайде в собі якусь «значущу» ваду, яка не співпадає з прийнятим у соціумі ідеалом. І стане заручником реклами, брендів і маркетингу, які, усіма силами будуть переконувати її у недосконалості [9].

Зазначимо, що віковий годинник слугує дорослому свого роду розкладом життя, звірення з яким визначає, наскільки повільно чи швидко особистість рухається вперед співвідносно з соціальними подіями. Так, народження дитини в 30 років сприймається жінкою та її оточенням зовсім по іншому, ніж аналогічна подія у 20-річній мамі [14].

У контексті нашого дослідження особливого значення набуває концепція жіночого світу Т. Титаренко (вчена підкреслює його неповторність та тендітність). На думку Т. Титаренко, «... особистість стає соціокультурною реальністю, коли осмислює себе і своє життя в певних дискурсах. ... Дискурс – це форма об'єктивації змісту свідомості, що вербально артикулюється. ... Людина як носій дискурсу занурена в дискурсне середовище, яке і є тим єдиним світом, у якому вона існує. Соціосемантичні особливості взаємодії особистості і світу на кожному етапі постановки нових життєвих завдань накладають відчутний

відбиток на бачення майбутнього. Комунікативна реальність осмислюється як інтерактивна, мова стає знаково-символічним засобом самоконститування». Крім того, жінки відвертіші за чоловіків, більш готові до самовідкриття та набуття нового досвіду [16].

Для жінок властиві оптимізм, почуття радості буття, активність, сміливість, високі показники запам'ятовування, кмітливості. Максимуму досягає у них рівень домагань, збільшується обсяг уваги, легко набуваються нові навички. Характерно створення стабільного кола друзів, приятелів, знайомих, «потрібних» людей. Сексуальні і сімейні проблеми продовжують грати в їх житті найважливішу роль. Як і раніше зберігається відчуття великих можливостей і тривалої життєвої перспективи. Поряд з цим у них починають проявлятися такі риси, як стриманість, зібраність, тверезість оцінок, реальність очікувань, знижується рівень веселості. Відбувається «притирання» до соціального середовища. Значне місце в духовному побуті займає любов, прояв цього почуття досягає максимуму.

Т.П. Вівчарик у своїй роботі зазначила, що більшість її досліджуваних (150 молодих жінок і дівчат з Чернівецької області віком від 16 до 28 років) мають позитивне самоствавлення й самоповагу, з оптимізмом дивляться у майбутнє [4].

Дівчата активні, цілеспрямовані у ставленні до свого майбутнього, а також їм легше визначитись тому, що створення сім'ї, реалізація ролі матері є історично складеною перспективою дівчат. У молодих жінок спостерігаються завищені вимоги до майбутнього життя. Дівчата і молоді жінки в більшості випадках позитивні у ставленні до майбутнього, але вони інколи стурбовані ним через невпевненість у власних можливостях і неможливість передбачення, що їх чекає у майбутньому [11].

Сучасна жінка живе між суперечними установками й вимогами патріархальної і нової, егалітарної, соціальності, що відображується в процесі

самоідентифікації жінки. Основними елементами якої є тілесність, сексуальність, партнерство, материнство і професійна діяльність [2].

О. Бондар дослідивши особливості особистісного профілю працюючих молодих жінок та жінок-домогосподарок, дійшов висновку, що незалежно від соціально-психологічного статусу простежується нестійкість емоційного тла досліджуваних. Причиною емоційної нестійкості у групі домогосподарок виступають скоріше негативні події життя, а в групі працюючих молодих жінок – як негативні, так і позитивні. У працюючих жінок більш виражене прагнення слідувати у своїй поведінці соціально схвалюваним стереотипам, а у жінок-домогосподарок більш виражені іпохондричні тенденції, тобто тривога проявляється у вигляді занепокоєння за власне здоров'я. У жінок (незалежно від соціально-психологічного статусу) виявлено такі особливості особистісних проявів, як виражена емоційна лабільність (демонстративність поведінки), що супроводжується іпохондричними тенденціями; тривожність, яка поєднується з особливим світосприйняттям та проявом депресивних ознак; у жінок зі стійким емоційним афектом проявляється своєрідність світосприйняття та занурення у свій внутрішній світ [3].

Встановлено, що із поглибленням усвідомлення власної суб'єктивності, посиленням їх здатності до вчинку і самостійного прийняття рішення, уміння ризикувати, завершувати розпочату справу у молодих жінок збільшується зосередженість, поглиненість думками про стосунки та заклопотаність стосунками, зростає прагнення дистанціюватися від інших людей, посилюється тенденція підпорядкувати собі інших, домінувати над ними.

Крім того, у молодих жінок із розвитком уміння визнавати співмірність власних сильних і слабких сторін зменшується тенденція до зазначених негативних міжособистісних проявів, що відбивається у збільшенні кількості соціальних контактів, посиленні почуття довіри, розуміння, близькості, зростанні альтруїзму та м'якосердя. У цих досліджуваних зі збільшенням здатності

втілювати власний погляд на життя в результатах діяльності збільшується зосередженість, поглиненість думками про стосунки та заклопотаність стосунками, зростає прагнення дистанціюватися від інших людей, збільшується наявність протиріч, протистояння, посилюється тенденція підпорядкувати собі інших, домінувати над ними [12].

Для жінки молодого віку професійна самореалізація забезпечує її участь у суспільних процесах, покращує її психологічне самопочуття, сприяє становленню зрілої особистості. Рівень самореалізації в професії обумовлений, насамперед, ступенем розвитку інтегральних психічних утворень, сформованістю особистісно-сміслових механізмів, суб'єктивними стратегіями самореалізації, що використовуються у процесі професійної самореалізації жінки. Досягнення особистістю піку молодого віку професіоналізму в фаховій діяльності сприяє підтриманню позитивної Я-концепції, підвищує рівень самоповаги [19].

Досліджуючи особистість жінки молодого віку, в контексті даного дослідження, варто звернути увагу на образ фізичного «Я».

Сприйняття власної зовнішності проходить через фільтр загальноприйнятих стандартів краси, власних і нав'язаних ззовні переконань.

Задоволеність образом фізичного «Я» – це більше, ніж просто терпіння того, на кого схожа людина, або «неприятнь» до себе. Задоволеність образом фізичного «Я» означає, що жінка по-справжньому приймає і подобається те, як вона виглядає зараз, і не намагається змінити своє тіло, відповідно до вигаданого чи пропагованого суспільством ідеалу. Це означає визнання індивідуальних якостей та сильних сторін, що змушують людину почувати себе добре незважаючи на вагу, форму чи зовнішній вигляд, та протистояти тиску з боку соціуму стосовно дотримання вимог «ідеального тіла».

Останнім часом все частіше з'являються дослідження, в яких розглядаються взаємозв'язки між «зовнішнім виглядом і суб'єктивним

благополуччям людини» [50]. Н. Гупта, Н. Еткофф та ін. в процесі лонгітюдного дослідження встановили, що міра привабливості зовнішнього вигляду позитивно корелює з показниками суб'єктивного благополуччя, з оцінками якості життя і має обернено пропорційні зв'язки з проявами негативних станів і депресій. Автори даної роботи впевнені в тому, що привабливість зовнішнього вигляду, впливаючи на психічні стани людини, впливає на різні характеристики людського життя.

У концепції Т. Кеша [29] зв'язок самооцінки та оцінки зовнішнього вигляду, високу стурбованість своєю зовнішністю опосередковує «схема тілесного образу», що формується на основі минулого досвіду.

Дж. Коннорс і Р. Кейзі, з'ясувавши, що відчуття своєї привабливості і задоволеності своєю вагою і тілесними формами підвищують ступінь самоповаги жінок [36].

Зазначимо, що для того, щоб жінка була здоровою, успішною та щасливою, була сексуально приваблива та жила повним і творчим життям, любила себе та оточуючих, в її житті повинні бути гармонійно виражені усі риси, і кожна у свій відповідний час.

Отже, шляхом звернення до своїх істинних потреб жінка з одного боку, звертається до соціального буття, до суспільства, до історії людства, культури, а з іншого боку своїм тілесним рівнем вона включена в природний зв'язок явищ і підпорядковується природній необхідності, головною складовою якої виступає самосвідомість, що не залежить від дій, переживань і очікувань інших людей. Тоді критеріями емоційного благополуччя і задоволеності (в тому числі, образом фізичного Я) стає не ступінь відповідності загальноприйнятим ідеалам, а адекватна самооцінка і повага до власної особистості.

1.2 Феномен мотивації

Феномен мотивації не одне десятиліття вже привертає увагу та стає темою досліджень науковців різних країн. Однак, незважаючи на це вчені не знайшли єдиного визначення, яке може дати однозначне пояснення феномену мотивації.

Мотивація стосується енергії, спрямованості, наполегливості та рівноправності – усіх аспектів активації та наміру. Мотивація була центральним і вічним питанням у галузі психології, оскільки вона лежить в основі біологічної, когнітивної та соціальної регуляції.

Даний феномен в своїй складності вимагає різноманітності підходів до розуміння сутності, природи, змісту мотивації.

Л. Мультана виходячи з поняття «мотив», що означає спонукання до діяльності, спонукальну причину дій і вчинків, тобто те, що примушує людину до дій, визначає мотивацію як сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини. При цьому Л. Мультана зазначає, що суб'єкта можуть спонукати до певної діяльності різні мотиви: інтерес до змісту та процесу діяльності, почуття обов'язку перед суспільством, прагнення до самоствердження тощо. Якщо суб'єкт прагне до реалізації певної діяльності, то є підстави стверджувати, що у нього є мотивація [10].

Термін «мотивація» зазвичай визначається як те, що пояснює, чому люди або тварини починають, продовжують або припиняють певну поведінку в певний час [62;48;43]. Мотиваційні стани можуть бути виражені різним ступенем сили, де чим вищий ступінь, тим більша ймовірність того, що стан справляє вплив на поведінку [74]. Це часто пов'язано з силами, що діють зсередини, що призводить до цілеспрямованої поведінки [42].

С. Гончаренко розглядає мотивацію як «систему мотивів або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки» [6, с. 217].

Дж. Ормрод визначає мотивацію як внутрішній стан, який спонукає нас до дії, штовхає нас у певному напрямку та тримає нас залученими до певної діяльності [84].

В. Скотт визначає мотивацію як процес спонукання людей до дій для досягнення бажаних цілей [105].

Т. та Л. Вассерман вважають, що мотивація - це причина, через яку люди та інші тварини починають, продовжують або припиняють певну поведінку в певний час. Мотиваційні стани зазвичай розуміються як сили, що діють в агенті, які створюють схильність брати участь у цілеспрямованій поведінці. Часто вважається, що різні психічні стани конкурують один з одним і що лише найсильніший стан визначає поведінку [103]. Це означає, що ми можемо спонукати щось робити, не роблячи цього насправді. Парадигмальним психічним станом, що забезпечує мотивацію, є бажання. Але різні інші стани, такі як переконання щодо того, що потрібно робити, або наміри, також може бути мотивацією. Мотивація походить від слова «мотив», яке позначає потреби, бажання, або спонукання людини. Це процес спонукання людей до дій для досягнення мети. Психологічні елементи, що підживлюють поведінку людей у контексті цілей роботи, можуть включати бажання грошей.

М. Родічо [92] зазначає, що мотивація не є фізичною особливістю; тобто її неможливо спостерігати безпосередньо. Д. Мадрид [70] пояснив поняття мотивації як індивідуального стану, на який впливають різні фактори, такі як переконання, інтереси, цілі та бажання, які вимагають зусиль від людини.

Дж. Ортега-Мартін [85] зазначає, що мотивація – це схильність індивіда до вивчення завдання, яке може бути змінено як ним самим, так і навколишніми обставинами.

Відповідно до Г. Батія, мотивація – це стимулювання або дія, спрямована на досягнення певної мети, якщо раніше було мало або взагалі не було тяжіння до цієї мети [25].

Дж. Кол [35] розглядає мотивацію як внутрішній стан, який спонукає, спрямовує та підтримує поведінку.

М. Хікмет [52] стверджує, що мотивація - це поштовх або стимул, наданий людині, щоб мати бажання діяти.

П. та А. Клейнґінни [65] стверджують, що мотивацію можна розглядати як загальну рушійну силу, внутрішній стан або стан, який іноді описують як потребу чи бажання, що служить для активації чи стимулювання поведінки та надання їй напрямку.

Мотивацію Дж. Рів визначає як когнітивну та афективну силу, яка ініціює, підтримує та спрямовує поведінку залучення; як внутрішній процес формування, витягнутий з особистого досвіду, сприйняття та інтерпретацій [88].

Л. Клірі [33], на основі аналізу досліджень різних науковців робить висновок, що мотивація – це процеси, які визначають інтенсивність, спрямованість і наполегливість зусиль індивіда для досягнення мети.

Г. Костюк стверджує, що будь-яка діяльність людини завжди полімотивована, тобто її зумовлюють і підтримують різні мотиви. А ієрархія цих мотивів досить стихійно складається впродовж розвитку особистості під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників [5].

На основі визначень мотивації, розглянутих вище, можна виділити наступні характеристики мотивації:

1. Психологічний процес: Мотивація – це психологічний процес. Це процес досягнення бажаного результату шляхом стимулювання та впливу на поведінку людини.

2. Безперервний процес: Мотивація – це безперервний процес. Коли задовольняється одна потреба, з'являється інша. Таким чином, – це безперервний процес, який триває до досягнення поставлених цілей.

3. Складний і непередбачуваний процес: Мотивація є складним і непередбачуваним завданням. Людські потреби не є однозначними і змінюються залежно від наслідків. Людина може бути задоволена у теперішній ситуації, але через зміну її потреб вона може бути незадоволена у майбутньому.

4. Позитивна чи негативна: Мотивація може бути позитивною або негативною. Позитивна мотивація обіцяє стимули та винагороди. Стимули можуть бути як фінансовими, так і не фінансовими. Негативна мотивація базується на покаранні за погану роботу, наприклад, зниження заробітної плати, пониження в посаді, звільнення з роботи тощо.

Зазначимо, що не існує єдиної теорії мотивації, яка б пояснювала всі аспекти людської мотивації, але ці теоретичні пояснення часто служать основою для розробки підходів і методів підвищення мотивації в окремих сферах людської діяльності.

Абрахам Маслоу походить з гуманістичної перспективи в психології, і тому він пропонує явно індивідуалістичний підхід до питання мотивації. Замість того, щоб розглядати внутрішні біологічні фактори як рушійний механізм поведінки, він цікавився когнітивними факторами, які підштовхують людей до певних форм поведінки. Маслоу намагався визначити потреби, які "підштовхують" людей до поведінки, що виходить за рамки найпростіших потреб виживання. Він запропонував ієрархію потреб, де базові потреби виживання знаходяться внизу, а інші психологічні потреби – нагорі. Згідно з цією точкою зору, люди еволюціонували за межі потреб простого виживання і тепер прагнуть до більших досягнень, найвищим з яких є само актуалізація [73].

Це прагнення досягти всього, на що здатна людина, притаманне всім людям (але не жодному іншому виду). А. Маслоу уточнює свій аргумент чотирма важливими моментами:

1. Потреби внизу ієрархії повинні бути задоволені до того, як можна буде розглядати потреби вище; тобто людина повинна подбати про свої фізичні потреби до того, як почнете досліджувати свої пізнавальні потреби в досягненнях або естетичні потреби.

2. Хоча всі ці потреби присутні у всіх людей, вони пов'язані з розвитком, і на певних етапах розвитку одна потреба може переважати над іншою. Наприклад, немовлята будуть більше стурбовані задоволенням базових потреб (їжа), ніж потребою в досягненнях.

3. Хоча потреби внизу ієрархії є фізіологічними, чим вище в ієрархії, тим менше вони пов'язані з біологією і тим більше вони пов'язані з життєвим досвідом, який неминуче буде різним для кожної окремої людини. Це частково пояснює, чому деякі люди досягають більшого, ніж інші (тому що вони мають більше можливостей для цього).

4. Існують значні особистісні відмінності, які допоможуть пояснити, чому деякі люди здатні досягти більшого, ніж інші [72].

А. Маслоу визначає список самоактуалізаторів, а також перелік характеристик, якими володіють такі люди. До цього переліку досягнень він включав Ейнштейна, Авраама Лінкольна та Вільяма Джеймса (дехто вважає його першим психологом).

Його список включає такі характеристики, як [46]:

- краще розуміння нових/невизначених ситуацій і життєвого досвіду;
- здатність реагувати на мінливі обставини;
- повне прийняття себе та інших такими, якими вони є;
- стійкість до норм, але не навмисна нестандартність;
- турбота про благополуччя інших;

- здатність розвивати задовільні особисті стосунки;
- високий творчий потенціал;
- здорові моральні/етичні стандарти.

Це далеко не повний перелік характеристик, запропонованих Маслоу, через що його часто критикують за нереалістичні вимоги до самоактуалізаторів, що дуже ускладнює досягнення цієї високої позиції для більшості простих смертних.

Теорія мотивації Альдерфера розширює роботу А. Маслоу і розвиває передумови категорій потреб трохи далі. Він помітив, що коли нижчі потреби задоволені, вони займають менше нашої уваги, але чим вищі потреби, як правило, стають важливішими, тим більше ми їх задовольняємо.

Він також спостерігав явище, яке назвав процесом фрустрації-регресії, коли наші вищі потреби не задовольняються, ми можемо повернутися до нижчих потреб. Це особливо важливо, коли йдеться про мотивацію працівників.

Коли почуття автономії або потреба в майстерності скомпрометовані, скажімо, через структуру робочого середовища, працівник може більше зосередитися на почутті безпеки або спорідненості, яке дає йому робота [58].

Теорія мотивації досягнення МакКлелланда. МакКлелланд застосував інший підхід до концептуалізації потреб і стверджував, що потреби розвиваються і пізнаються, і зосередив свої дослідження не на задоволенні. Він також був переконаний, що в нашій поведінці одночасно може бути присутнім лише один домінуючий мотив. МакКлелланд класифікував потреби або мотиви на досягнення, приналежність та владу і вважав, що на них впливають або внутрішні рушійні сили, або зовнішні чинники [69].

Прагнення до досягнень виникає з психологічної потреби в компетентності і визначається як прагнення до досконалості за стандартами, які можуть виникати з трьох джерел конкуренції: сама задача, конкуренція з самим собою і конкуренція з іншими.

Висока потреба в досягненні може походити від соціального оточення і впливу соціалізації, наприклад, від батьків, які заохочують і цінують прагнення до досконалості і стандарти досконалості, але вона також може розвиватися протягом життя як потреба в особистісному зростанні в напрямку до складності [89].

Отже, мотивація дає зрозуміти, чому люди можуть поводитися так, як поводяться. Мотивація – це внутрішній процес, який відображає бажання досягти певних цілей.

Мотивацію можна розділити на два основні типи: внутрішню мотивацію та зовнішню мотивацію.

Внутрішню мотивацію вивчають з початку 1970-х років. Внутрішня мотивація – це самостійне бажання шукати нові речі та нові виклики, аналізувати власні можливості, спостерігати та здобувати знання [97]. Вона обумовлена інтересом або задоволенням від самого завдання та існує всередині людини, а не покладається на зовнішній тиск чи бажання винагороди. Феномен внутрішньої мотивації вперше був визнаний під час експериментальних досліджень поведінки тварин. У цих дослідженнях було очевидно, що внутрішня мотивація є природною мотиваційною тенденцією та є критичним елементом когнітивного, соціального та фізичного розвитку [98].

Особистості, які мають внутрішню мотивацію, швидше за все, будуть охоче виконувати завдання, а також працюватимуть над вдосконаленням своїх навичок, що збільшить їхні можливості [104]. Люди, ймовірно, будуть внутрішньо мотивовані, якщо вони:

- пов'язують свої результати з факторами, які знаходяться під їх власним контролем, також відомими як автономія або локус контролю;
- вірять, що вони мають навички, щоб бути ефективними агентами в досягненні бажаних цілей, також відомі як переконання в само ефективності;

- зацікавлені в засвоєнні нових знань, а не тільки в досягненні хороших результатів.

Прикладом внутрішньої мотивації є випадки, коли працівник стає ІТ-спеціалістом, оскільки хоче дізнатися про те, як користувачі комп'ютерів взаємодіють із комп'ютерними мережами. Працівник має внутрішню мотивацію отримати більше знань [80].

Внутрішня мотивація може бути тривалою та підтримуватися самостійно. Зусилля, спрямовані на формування такого роду мотивації, також зазвичай є зусиллями, спрямованими на сприяння розвитку, досягненню мети. Такі зусилля часто зосереджені на предметі, а не на винагородах чи покараннях.

При цьому, зусилля, спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації, можуть повільно впливати на поведінку та вимагати спеціальної та тривалої підготовки. Кожна людина індивідуальна, тому для мотивації різних людей може знадобитися різноманітність підходів.

Зовнішня мотивація стосується виконання діяльності з метою досягнення бажаного результату, і вона протилежна внутрішній мотивації [97]. Зовнішня мотивація походить від зовнішніх впливів на особистість. Що стосується зовнішньої мотивації, то важче відповісти на запитання: звідки люди беруть мотивацію діяти й наполегливо продовжувати працювати. Зазвичай зовнішня мотивація використовується для досягнення результатів, яких людина не отримала б від внутрішньої мотивації [97]. Поширеними зовнішніми мотивами є винагорода (наприклад, гроші або визнання) за демонстрацію бажаного результату та загроза покарання за неналежний результат. Конкуренція є зовнішнім мотиватором, оскільки вона спонукає виконавця перемагати інших, а не просто насолоджуватися внутрішньою винагородою від діяльності. Підбадьорливий натиск і бажання отримати бажане також є зовнішніми стимулами [39].

Соціально-психологічні дослідження показали, що зовнішні винагороди можуть призвести до надмірного виправдання та подальшого зниження внутрішньої мотивації. В одному дослідженні, яке продемонструвало цей ефект, діти, які очікували (і отримали) нагороду стрічкою та золотою зіркою за малювання малюнків, витрачали менше часу, граючи з матеріалами для малювання під час спостережень, ніж діти, яким була призначена несподівана умова винагороди [71]. Проте інше дослідження показало, що особи, які отримали винагороду за книгу, у майбутньому демонстрували більшу читацьку поведінку, маючи на увазі, що деякі винагороди не підривають внутрішню мотивацію [23]. Хоча надання зовнішніх винагород може зменшити бажаність діяльності, Т. Вілсон, Г. Лассітер констатують, що використання зовнішніх обмежень, таких як загроза покарання, проти виконання діяльності фактично підвищує внутрішній інтерес людини до цієї діяльності [107].

Варто сказати, попри те, що мотивація часто розглядається як єдиний конструкт, навіть поверхневий аналіз показує, що людей спонукають до дії дуже різні типи факторів, з дуже різним досвідом і наслідками. Люди можуть бути мотивовані, тому що вони цінують певну діяльність або тому, що існує сильний зовнішній примус. Їх може спонукати до дії постійний інтерес або хабар. Вони можуть діяти з почуття особистого прагнення досягти успіху або зі страху, що за ними стежать. Ці контрасти між внутрішньою мотивацією та зовнішнім тиском, безсумнівно, знайомі кожному. Питання про те, чи стоять за поведінкою людей їхні інтереси та цінності, чи вони роблять це з зовнішніх причин, є важливим у кожній культурі [57] і являє собою основний вимір, за допомогою якого люди осмислюють свою поведінку та поведінку інших людей [51;95].

Порівняння між людьми, чия мотивація є автентичною (в буквальному розумінні – власною або схваленою), і тими, хто просто контролюється ззовні, зазвичай показує, що перші, порівняно з другими, мають більше зацікавленості, азарту і впевненості, що, в свою чергу, проявляється у підвищеній

продуктивності, наполегливості і креативності [38;99], так і як підвищена життєздатність [82], самооцінка [37] і загальне благополуччя [96]. Це відбувається навіть тоді, коли люди мають однаковий рівень сприйнятої компетентності або само ефективності особистості.

Отже, мотивацію пропонуємо розуміти як поштовх, який дає мету або напрям поведінці та діє на свідомому чи підсвідомому рівні. Ідея полягає в тому, що мотивація досягнення спрямовує особистість на досягнення мети, а цілеспрямована поведінка може приносити велике задоволення.

З психологічної точки зору спонукати людину діяти можуть потреби, інстинкти, збудження тощо. Таким чином, мотивацію рідко можна зв'язати до однієї рушійної сили.

1.3 Проблема дослідження мотиваційних чинників занять фітнесом жінок молодого віку

Незважаючи на багато очевидних переваг активного способу життя, брак фізичної активності серед українців викликає занепокоєння.

Наукові дані М. Кілпатрік свідчать, що фізична активність покращує фізіологічне та психологічне здоров'я. Враховуючи ці дані, можна було б очікувати, що участь у фітнесі буде нормальним видом діяльності. Однак дані свідчать про те, що рівень фізичної активності знижується від старшої школи до коледжу, а патерни активності в студентському середовищі, як правило, недостатні для покращення здоров'я та фізичної форми. Лише 38% молодих жінок беруть участь у регулярній активній діяльності, і лише 20% - у помірній фізичній активності [63].

Фітнес і фізичні вправи можуть мати різні форми. Однією з форм, де люди можуть займатися фізичними вправами, є фітнес-центри. В Україні є безліч

фітнес-центрів: місцеві фітнес-центри, фітнес-центри, розташовані в більшості коледжів та університетів тощо.

Що стосується мотивації, то існує багато досліджень і публікацій, які розглядають мотивацію в широкому сенсі, але набагато менше конкретних досліджень, присвячених мотивації до фізичної активності. Дослідження Мюллен та Велей, яке дає найбільше уявлення про конкретні мотиваційні фактори, називається "Вік, стать і членство у фітнес-клубі: Фактори, пов'язані з початковим залученням та постійною участю". У своєму дослідженні вони використовували перехресний дизайн для розрахунку середніх значень і стандартних відхилень для мотиваційних факторів за статтю [79]. Мюллен та Велей виявили, що здоров'я і функціонування та зовнішній вигляд були оцінені як найбільш важливі причини участі для жінок [79]. Ці два фактори важливо враховувати, оскільки молоді жінки хочуть брати участь у формуванні свого тіла і покращувати здоров'я, а також мати гарний вигляд.

В аналогічному дослідженні, яке вивчало мотивацію студенток коледжів до занять фізичними вправами, було виявлено, що жінки найбільше цінували контроль ваги [63]. З точки зору фактичної прихильності до фітнесу було виявлено, що сприйняття фізичних змін і відчуття контролю є найважливішими факторами у збереженні прихильності до фітнес-центру. Відчуття контролю - це уявлення про те, що людина відповідає за себе, відчувається впевнено і відчуває себе продуктивною, відвідуючи тренажерний зал [79]. Чим більше відчуття контролю, тим більша ймовірність того, що людина залишиться зануреною у фітнес.

Дослідження С. Коельйо, Л. Гіатті, М. Моліна, М. Нунес, С. Баррето, А. Камаль, М. Разак визначило кілька основних мотивів для занять фізичними вправами молодих жінок: підтримання або покращення зовнішнього вигляду, користь для здоров'я, спілкування, тренер або інструктор, дисципліна або зобов'язання, умови, задоволення та зняття стресу. Основною мотивацією

респондентів до занять фізичними вправами було підтримання або покращення зовнішнього вигляду. Це узгоджується з іншими дослідженнями, які повідомляють, що бажання покращити зовнішній вигляд і незадоволеність своїм тілом пов'язані з фізичними навантаженнями [34;60]. Дослідження, проведене серед студентів коледжів, показало, що зовнішній вигляд був одним із зовнішніх факторів, які позитивно впливали на бажання студентів займатися фізичними вправами [60]. Цей висновок також підтримав К. Бейкер [22], який стверджував, що мотивація до занять фізичними вправами залежить від ставлення жінки до маси тіла та дієти, а також від її сприйняття власного образу тіла. Негативне ставлення до людей з ожирінням є поширеним у суспільстві в наш час [87]. Люди з ожирінням часто стикаються з дискримінацією та поганим ставленням з боку суспільства в різних аспектах свого повсякденного життя, таких як освіта, робота та романтичні стосунки [87]. Дослідження Дж.-К. Чавет-Геліньєр, А. Руссот, Дж. Коттенет, М. Бріндісі, Дж. Петіт, Б. Бонім та ін. показали, що люди, які стикаються зі стереотипами, пов'язаними з вагою, можуть зазнавати значного негативного психологічного впливу, такого як депресія, незадоволеність своїм тілом і низька самооцінка [44;32]. Хоча стигматизація через вагу може знизити мотивацію до фізичних вправ [102], основними мотивами для респондентів у дослідженні Л. Вартанян, С. Новак. були підтримання та покращення зовнішнього вигляду. Ймовірно, це було зроблено для того, щоб уникнути стигматизації через вагу або відмежуватися від минулого досвіду зі стигматизацією через вагу. Заняття фізичними вправами з наміром або метою, пов'язаною із зовнішнім виглядом, пов'язані з негативним сприйняттям власного образу тіла для дорослих жінок і молоді.

Зазначимо, що зазвичай жінки, які мають сприятливий образ тіла, не відчують дискомфорту під час занять фізичними вправами в громадських місцях, порівняно з жінками, які незадоволені своєю зовнішністю. Жінки з низьким рівнем задоволеності своїм тілом можуть відчувати тиск в обстановці,

де, на їхню думку, може відбуватися оцінка їхньої зовнішності [67]. Студентки коледжів мають низький рівень задоволеності своїм тілом і беруть участь у фізичній активності, щоб схуднути [63]. Це може негативно вплинути на позитивні психологічні результати, такі як підвищення самооцінки, які люди отримують від участі у тренуваннях.

Користь для здоров'я є другим найбільш поширеним мотиватором для занять спортом респондентами. Бажання зберегти або покращити своє здоров'я у формі вплинуло на респондентів на заняття фізичною культурою. Дослідження [61,66;68;21] показали, що хороша фізична форма, контроль ваги та передбачувана користь для здоров'я були основними мотиваторами для фізичних вправ. Дослідження, проведене на Філіппінах, показало, що їх основною мотивацією для занять спортом було підтримання загальної фізичної форми та контроль ваги [28].

Іншим мотиватором, який згадували деякі респонденти, була єдність. Респонденти відчували більшу мотивацію, коли займалися спортом зі своїми друзями. Це було схоже на інше дослідження, яке показало, що спілкування з однолітками та отримання підтримки чи впливу від членів сім'ї може бути мотиватором для занять спортом [24]. На додаток до цього, соціальна підтримка та насолода також були визначені як мотиватори для фізичних вправ у кількох дослідженнях [47;75]. Молоді жінки, як правило, більш мотивовані спільнотою та коли вони пов'язані зі спортивними товаришами по команді, ніж літні люди [76]. Нещодавнє дослідження показало, що структуроване втручання зі зниження ваги обличчям до обличчя за допомогою групових тренувань мало більший вплив на втрату ваги порівняно з онлайн-втручанням [94].

На основі дослідження, проведеного серед студентів університету, щоб виявити їхню мотивацію до участі в фізичних вправах, головними мотивами для участі студенток у фізичних вправах були управління стресом, оздоровлення, користь для здоров'я, контроль ваги та зовнішній вигляд. Це було порівняно з

результатами нашого дослідження, де мотивами, що збігалися, були користь для здоров'я та контроль ваги [30]. Це було узгоджено з двома іншими дослідженнями, які показали, що студентки університетів і коледжів були більш керовані зовнішніми мотивами до фізичних вправ, такими як контроль ваги та зовнішній вигляд [49,41].

М. О'Дотерті, М. Курзер, К. Шмітц в своєму дослідженні присвяченому вивченню мотивації, вираженої молодими жінками в різні моменти часу та в різних контекстах виявили, що жінки виражали свої цілі та мотивацію до фізичної активності в двох контекстах у спосіб, який резонує з концепціями теорії самовизначення. Більше третини учасників вправ підкреслили, що вони були мотивовані займатися під час втручання, тому що у них розвинулося відчуття, що вони хочуть займатися самостійно. Схоже, що фізичні вправи після сидячого способу життя вказують на включення цінності або визначеної регуляції. Втручання сприяло зміцненню волі жінок продовжувати практику та, можливо, інтегрувати практику у свій спосіб життя [83].

М. О'Дотерті, М. Курзер, К. Шмітц також з'ясували, що більшість жінок мають декілька мотивацій одночасно, і що вони можуть включати як зовнішні, так і внутрішні мотивації та цілі. Деякі жінки сказали, що вони використовували обидва види мотивації (спрямовану всередину та назовні) для дотримання протоколу вправ. Хоча більшість жінок займалися спортом із зобов'язання перед дослідженням, а не заради себе, у цій групі було кілька осіб, які також вказали на почуття ідентифікації з клінічним випробуванням та/або персоналом і почуття цінності наукових досліджень. Це ідентифіковане положення також нагадує про одну з трьох опорних умов теорії SDT навколишнього середовища: почуття спорідненості як мотивуючого. Після втручання, без контексту зовнішніх зобов'язань, мотивація для багатьох змінилася: половина висловила відчуття, що вони займаються спортом, оскільки турбуються про здоров'я чи благополуччя, а половина висловила бажання покращити зовнішній вигляд тіла або

контролювати вагу чи схуднути. Тоді як деякі жінки рішуче підтримували одну ціль і категорично відкидали іншу, більше жінок підтримували обидві. Беручи до уваги ці мінливі мотивації та цілі, ми припускаємо, що теорії мотивації слід розглядати як такі, що потенційно діють у нелінійний спосіб або, краще, через динамічний процес, у якому люди можуть мати кілька одночасних мотивацій. Моделі мотивації можуть вказувати на цю більш складну якість [83].

Не можемо залишити без уваги дослідження Карін Джонассон та Валері Хьобом в якому вивчалися мотиваційні регулятори, визначені теорією самодетермінації, які стоять за надмірними фізичними навантаженнями молодих жінок у фітнес-центрі. Дослідження проводилося за допомогою якісного методу, шляхом індивідуальних напівструктурованих інтерв'ю. Результати показали, що існує кілька факторів, як всередині людини, так і в суспільстві, які впливають на поведінку під час занять фізичними вправами і можуть дати уявлення про надмірну поведінку під час занять. Усі жінки згадували зовнішній вигляд як щось важливе в нашому суспільстві, і для деяких з них це стало причиною, яка мотивувала їхню поведінку під час занять спортом. Однак інші жінки говорили про небажання піддаватися впливу ідеалів зовнішності, що ми інтерпретували як опір слідувати цим ідеалам. Деякі також згадували про вплив інших людей з їхнього оточення, таких як друзі, однокласники та близькі люди. Деякі жінки згадували про примус до фізичних вправ, але також згадували про збалансованість фізичних навантажень, а також про відсутність мотивації. Це свідчить про те, що надмірні фізичні навантаження нелегко пояснити, оскільки останні дві причини суперечать великій кількості фізичних вправ, які виконували жінки в цьому дослідженні. Для деяких жінок фізичні вправи також були чимось, з чим вони ідентифікували себе і що безпосередньо впливало на їхнє самопочуття. Два мотиви для занять фізичними вправами, про які згадували всі жінки, - це психологічні та фізіологічні переваги фізичних вправ, наприклад, бути сильнішими та в кращій формі [56].

Згідно з Моланорозі [76], існує вісім факторів, які спонукають до вправ серед молоді. Факторами є майстерність, насолода, психологічний стан, фізичний стан, зовнішній вигляд, очікування інших, приналежність і конкуренція або его. Однак Роджерс [93] лише перерахував сім значущих мотивацій у фізичних вправах, як конкуренція/его, зовнішні винагороди, соціальне здоров'я, фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, володіння спортом і задоволення. Хоча в обох дослідженнях була різна кількість мотивуючих факторів, багато факторів збігалися між двома дослідженнями. У багатьох випадках мотивація до занять спортом не визначається лише одним фактором. Часто мотивація займатися спортом зумовлена рядом взаємопов'язаних факторів. Потрібні додаткові дослідження, щоб виявити зв'язок між цими факторами та фізичною активністю та якою мірою ці фактори можуть передбачити фізичну активність.

Дослідження Блінд [26], Сторовскі [101] та ін. констатують, що жінки, які займаються спортом, відчують фізичні, психічні та поведінкові переваги. Робінсон та Ферраро [90] припускають, що жінки, які займаються фітнесом на елітному рівні, відчують почуття впевненості, покращують образ тіла та самооцінку порівняно з їхніми колегами, які не займаються спортом, але мають вищі показники прагнення до схуднення та ознаки анорексії та булімії. Дослідження Пейт [86] підтверджують, що участь у спорті також може мати позитивний вплив на мінімізацію негативних для здоров'я моделей поведінки, таких як правопорушення або зловживання наркотиками.

Гонсалес-Кутре та Сицілія на основі проведеного дослідження зазначають, що незважаючи на те, що деякі жінки стверджують, що займаються фізичними вправами, тому що вони отримують від них радість, радість їм приносить скоріше інструментальна цінність фізичних вправ, наприклад, вони займаються для того, щоб бути в кращій формі і відчувати себе більш енергійними після тренування. Користь фізичних вправ для здоров'я можна розглядати як ідентифіковану регуляцію, а також як інтроектовану регуляцію. Багато жінок згадували про

почуття провини, якщо вони не займаються фізичними вправами, про відчуття неспокою, тривоги або навіть депресії. Це можна інтерпретувати як більш інтроектовану регуляцію, коли фізичні вправи мотивуються бажанням уникнути негативних почуттів і самопокарання [45]. Ці висновки, в яких ідентифікована та інтроектована регуляція, схоже, пояснюють деякі мотиви фізичних вправ, що узгоджуються з попередніми дослідженнями. Як припускає Роджерс, ідентифікована мотивація - це те, що можна очікувати від більшості людей, які займаються фізичними вправами, і що її достатньо для того, щоб регулярно і з задоволенням займатися фізичними вправами [91]. П. Вілсон, Д. Мак., К. Греттен [106] в свою чергу пояснили, що добре засвоєна зовнішня мотивація може бути настільки ж корисною для виконання певних дій, як і внутрішня мотивація. Це пояснює, як люди можуть залишатися вмотивованими, навіть коли поведінка сама по собі не є корисною. Таким чином всі жінки засвоїли переваги фізичних вправ як частину своєї щоденної рутини і визнають ці переваги важливою частиною свого життя. Це може бути одним із пояснень сильної мотивації жінок до занять фізичними вправами, незважаючи на те, що мотивація є зовнішньою.

Варто зазначити, що брак часу та напружений графік можуть бути перешкодами для занять фітнесом, особливо для молодих жінок, але виділення часу на фізичні вправи допомагає залишатися здоровими і підтягнутим. Серін, Сугіяма та Оуен було проведено опитування з метою отримання результатів щодо особистих, соціальних та екологічних бар'єрів на шляху до фізичної активності у вільний час. Вони виявили, що брак мотивації та часу асоціюється з фізичною активністю у вільний час, а брак мотивації, поганий стан здоров'я та відсутність умов - з неучастю в ній [31].

На основі аналізу різних джерел можемо виділити загальні бар'єри щодо занять фітнесом молодих жінок:

1. Брак часу – багато жінок суміщають виховання дітей, домашні обов'язки та оплачувану роботу, не знаходячи часу для себе.

2. Відсутність мотивації – деякі жінки кажуть, що не відчувають мотивації без партнера для тренувань. Інші вважають, що для того, щоб бути корисними, вправи повинні бути болючими, пітними та виснажливими (що невірно).

3. Батьківські вимоги – багато жінок виконують багато обов'язків по догляду, наприклад, за дітьми та старшими родичами, а також беруть на себе відповідальність за приготування їжі та прибирання.

4. Брак енергії – втома є побічним продуктом напруженого способу життя.

5. Брак грошей – жінки з низькими доходами рідше займаються фітнесом.

6. Гендерні стереотипи: жінки, які вважають, що виховання дітей і домашні клопоти є «жіночою роботою», рідше витрачають час на фізичні вправи – можливо, тому, що вони відчувають себе винними, виділивши час на себе.

7. Відсутність впевненості. Звичайним і нормальним для жінок (і чоловіків) є сором'язливість щодо фізичних вправ. Страх перед осудом з боку інших або відсутність впевненості у своїх силах може ускладнювати відчуття комфорту в тренажерному залі або під час нових видів діяльності.

Отже, регулярна фізична активність життєво необхідна для хорошого фізичного та психічного здоров'я, особливо молодій жінці. Це допомагає покращити загальне здоров'я та фізичну форму, підтримувати належну вагу, зменшити ризик розвитку багатьох хронічних захворювань і зміцнити психічне здоров'я молодій жінці. Основними мотиваційними чинниками занять фітнесом жінок молодого віку є бажання: покращити свою фізичну форму та зберегти здоров'я; розважитися; керувати своєю вагою; мати трохи часу лише «для себе».

Звісно є певні перешкоди для молодих жінок для занять фітнесом. Так, деякі з перешкод для фізичних вправ, з якими стикаються жінки, включають сімейні обов'язки, образ свого тіла та сприйняття безпеки.

Висновки до розділу I

На основі аналізу різних наукових джерел, мотивацію пропонуємо розуміти як поштовх, який дає мету або напрям поведінці та діє на свідомому чи підсвідомому рівні. Ідея полягає в тому, що мотивація досягнення спрямовує особистість на досягнення мети, а цілеспрямована поведінка може приносити велике задоволення. З психологічної точки зору спонукати людину діяти можуть потреби, інстинкти, збудження тощо. Таким чином, мотивацію рідко можна зв'язати до однієї рушійної сили.

Шляхом звернення до своїх істинних потреб жінка з одного боку, звертається до соціального буття, до суспільства, до історії людства, культури, а з іншого боку своїм тілесним рівнем вона включена в природний зв'язок явищ і підпорядковується природній необхідності, головною складовою якої виступає самосвідомість, що не залежить від дій, переживань і очікувань інших людей. Тоді критеріями емоційного благополуччя і задоволеності (в тому числі, образом фізичного Я) стає не ступінь відповідності загальноприйнятим ідеалам, а адекватна самооцінка і повага до власної особистості.

Ні для кого не секрет, що фізичні вправи мають численні переваги для фізичного та психічного здоров'я жінок. Переваги регулярних фізичних вправ неможливо переоцінити, починаючи від покращення здоров'я серцево-судинної системи до контролю ваги та зменшення стресу.

Однак, незважаючи на численні переваги, підтримувати мотивацію до занять спортом може бути проблемою для деяких жінок. Багато перешкод можуть перешкодити жінці на шляху до фітнесу, від браку часу до невпевненості в собі та страху перед осудом.

Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ МОЛОДИХ ЖІНОК

2.1 Підходи до дослідження впливу мотиваційних чинників на заняття фітнесом

Останнім часом феномен мотивації до фізичної активності викликає цікавість у сучасних дослідників. Ці дослідження стосуються не тільки молоді, а і зацікавленості у активності людей літнього віку та школярів. Порівняння гендерних та вікових особливостей мотивації до занять спортом також залишається областю зацікавленості психологів. Багато науковців ставлять перед собою задачу виявити важливі фактори, що мотивують підлітків формувати культуру фізичної активності, аби успішно застосовувати розроблені на основі цих досліджень програми для підвищення залученості їх до спорту і здорового способу життя.

Під час порівняння мотиваційних факторів серед студентів, М. Кімберлі-Кулавич, Ш. Халтвикс та Дж. Маклестер застосовували шкалу «Перелік мотивацій до фізичних вправ – 2» або EM-2, яка дозволяє визначити мотиви, за якими людина займається фізичними вправами. За результатами роботи було висунуто припущення, що можливими мотиваторами можуть виступати користь для здоров'я і зниження ризиків хвороб, контроль ваги та управління стресом [64].

Х. Наварро, Х. Санс, Х. Кастильйо, А. Іск'ердо та М. Родрігес досліджували мотиваційні фактори за допомогою нової мотиваційної шкали, спеціально створеної саме для цієї роботи, на основі шкали Фредеріка та Раяна щодо фізичної активності дорослих, а також мотивів, виділених іншими науковцями [78]. Фактори фізичного здоров'я та соціальних стосунків виявилися для їх респондентів і популяції в цілому найбільш значущими серед усіх інших.

Н.О. Базилевич у своєму дослідженні зазначає, що формування мотивації до фізичної активності серед студентів залежить від ряду чинників, до яких входять: індивідуальні особистісні особливості, новизна підходу до організації занять та зміна видів спортивної діяльності [1].

У своєму авторефераті Іщенко О.С. наголошує на тому, що мотивація тісно пов'язана з когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами. У той самий час мотивація до фізичної активності нерозривно пов'язана з ціннісними орієнтаціями. Окрім особистісного підходу до формування мотивації до занять фізичною активністю, важливим також є суб'єктивні особливості особистості тренера [7].

Тищенко В.О. у висновках до свого дослідження наголошує, що далеко не усі спортсмени знаходять у фізичній активності емоційне задоволення, і апелює до необхідності більш комплексних досліджень емоційно-вольової сфери [18].

Досліджуючи мотиваційні фактори фізичної активності у підлітків, Д. Білсон, Дж. Вільямс, А. Еванс та інші відмічали, що важливими факторами залучення до фізичної активності є задоволення від занять, користь для здоров'я та наявність різноманітного вибору видів фізичної активності [27].

У висновках до своєї роботи автори В. Нінг, З. Гао та К. Лодевік наголошували [81], що рівень мотивації у фізичному вихованні не обов'язково має відповідати рівню залученості до фізичної активності у повсякденному житті.

У роботі, пов'язаній з вивченням мотиваційних факторів та ефектів заняття спортом студентами йдеться про те, що спорт може бути важливим для розвитку утримання ваги, почуття автономії, командної роботи та впевненості в собі, а також стимулювання самомотивації. Практика фізичної активності також відмічається авторами як така, що впливає на самооцінку та самоефективність, а також зниження стресу, тривожності та депресивних проявів [77].

У статті Дж. Сірарда, що була написана на основі дослідження, було помічено, що факторами мотивації є конкуренція, соціальні переваги та фізична

форма. Також були розглянуті гендерні особливості мотивації, де головною відмінністю було те, що хлопців більше приваблює можливість позмагатися у той час, як дівчатам важливі соціальні можливості [100].

Дослідники П. Кемпбел, Д. Маколі, Е. Маккрам та А. Еванс у своїй роботі порівняли мотиваційні чинники до занять фізичною активністю молодих людей та людей старшого покоління. Так для молоді основними факторами стали підтримка гарної фізичної форми, покращення або підтримка здоров'я, відчуття ментальної бадьорості та відчуття насолоди від занять [20].

Робота Е. Аль-Ейса була присвячена вивченню впливу соціальних мереж на підвищення рівня прихильності до фізичної активності серед студенток коледжу. Як і у попередніх дослідженнях, у ньому було помічено значний вплив зовнішніх факторів, таких як підтримка здоров'я, уникнення хвороб та контроль ваги, а от внутрішні фактори мотивації згадувались вкрай рідко. Окрім того, було виявлено, що жінки значно частіше турбуються про вагу власного тіла та активність [40].

К. Нітл та інші у своєму науковому дослідженні вперше застосували техніки зміни поведінки до мотивації, пов'язаної з фізичною активністю, які були описані у декількох впливових поведінкових теоріях. Їм вдалось встановити, що саме самоконтроль та постановка цілей відіграють значну роль у впливі на внутрішню мотивацію [55].

Отже, під час аналізу сучасних досліджень і методик, що використовуються при дослідженні саме мотивації до фізичної активності було виявлено їх обмежену кількість. Найбільш відомим інструментом дослідження даного феномену є опитувальник «Перелік мотивацій до фізичних вправ – 2» (EM-2), однак її адаптація відсутня.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

В результаті опрацювання наукової літератури і сучасних досліджень для проведення емпіричного дослідження нами були обрані такі методики:

1. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ у адаптації М. Кліманської та І. Галецької;
2. Опитувальник "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф;
3. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького;
4. Методика "Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)";
5. Опитувальник образу власного тіла О. Скугаревського і С. Сивухи.

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ є однією з методик, розроблених на основі п'ятифакторної теорії особистості. Ця методика була розроблена у 2003 році С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном і є адаптованою понад двадцятьма мовами. Він містить п'ять відповідних шкал: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду.

Фактор екстраверсії визначає тенденції до соціальної взаємодії особистості, її внутрішню активність та енергійність. Дружелюбність характеризує ступінь вираженості особистісної зацікавленості у дружніх та емпатійних тенденціях, прагненні співпраці та здатності до співчуття. Добросовісність пов'язана з мотивацією та наполегливістю відносно встановлених цілей та дій людини. Саморегуляція, здатність долати стрес та емоційно адаптуватися а також врівноваженість характеризують рівень емоційної стабільності. Відкритість новому досвіду у свою чергу відповідає за

пізнання та пошук, толерантність до нового та забезпечує позитивну оцінку нового досвіду.

Опитувальник складається з 10 тверджень, кожне з яких починається словами «Я бачу себе як людину, яка є...» і містить по два описових слова, які розділяються комою. Кожен з пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою, де 1 – абсолютно не згоден, а 7 – абсолютно згоден.

Українською мовою опитувальник ТІРІ був адаптований науковицями Мариною Кліманською та Інною Галецькою у 2019 році.

Опитувальник “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф був створений у 1989 році. Він призначався для визначення рівня психологічного благополуччя та взаємних кореляцій його складових. Ця шкала є адаптованим варіантом опитувальника “The scales of psychological well-being”.

Під час створення методика пройшла процедуру стандартизації та показала високі показники надійності й валідності. Дослідження внутрішньої узгодженості шкал продемонструвало високий коефіцієнт альфи Кронбаха. У роботі нами був використаний варіант опитувальника, який був адаптований та валідизований в 2005 році Т.Д. Шевеленковою та Т.П. Фесенко.

Твердження опитувальника побудовані таким чином, що мають як зворотній, так і прямий сенс задля того, щоб знизити вплив негативних ефектів, що можуть виникнути при недобросовісному заповненні тесту випробуваними.

Даний опитувальник складається з 84 пунктів і включає 6 шкал та інтегральний показник:

1. Шкала “Позитивні відносини з іншими”;
2. Шкала “Автономія”;
3. Шкала “Керування оточенням”;
4. Шкала “Особистісний ріст”;
5. Шкала “Ціль життя”;
6. Шкала “Самоприйняття”.

Шкала “Позитивні відносини з іншими” характеризує довірчі відносини з іншими, вміння співпереживати та будувати близькі стосунки. Показники шкали “Автономія” свідчать про самостійність та незалежність респондентів від інших. Шкала “Керування оточенням” описує здатність респондента компетентно керувати власною зовнішньою діяльністю і оточуючим середовищем, змінювати і впливати на обставини, що склалися. Шкала “Особистісний ріст” характеризує відчуття наявності власного «зростання» чи, навпаки, його відсутності. Шкала “Ціль життя” визначає, чи наявні у респондентів цілі у житті і відчуття направленості, чи респонденти відчують відсутність сенсу життя і мають незначну кількість цілей. За шкалою “Самоприйняття” визначається позитивне відношення респондентів до себе і прийняття різних своїх сторін.

Методика отримала широке визнання за кордоном, вона широко застосовується у наукових дослідженнях, пов’язаних з вивченням різноманітних сфер психологічного благополуччя.

Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі (BDHI) була створена у 1957 році для виявлення рівня агресивності респондентів. Опитувальник складається з 75 тверджень і має 8 шкал, а також 2 інтегративні показники:

1. Шкала «Фізична агресія»;
2. Шкала «Непряма агресія»;
3. Шкала «Роздратування»;
4. Шкала «Негативізм»;
5. Шкала «Образа»;
6. Шкала «Підозрілість»;
7. Шкала «Вербальна агресія»;
8. Шкала «Почуття провини»;
9. Індекс ворожості;
10. Індекс агресивності.

Індекс ворожості включає у себе шкали «Образа» та «Підозрілість», а індекс агресивності – шкали «Фізична агресія», «Роздратування», «Вербальна агресія».

Під час створення BDHI були використані такі принципи:

- питання може належати лише одній формі агресії;
- питання сформульовані таким чином, щоб уникнути впливу суспільного схвалення на відповіді респондентів.

Тест «Самопочуття, активність, настрій» (САН) є різновидом опитувальників стану і настрою. Він був розроблений у 1973 році В. Доскіним, Н. Лаврентійовою, В. Шараєм та М. Мірошниковим.

САН включає в себе три шкали: самопочуття, активність і настрій. Він має вигляд таблиці з 30 парами протилежних за значенням слів, які відображають психоемоційний стан.

Опитувальник САН знайшов широке розповсюдження у оцінці психічного стану як хворих, так і здорових осіб, а також психоемоційної реакції на навантаження.

Опитувальник образу власного тіла (ООВТ) був створений у 2006 році О. Скугаревським та С. Сивухою та має на меті діагностику невдоволення власним тілом.

ООВТ складається з 16 пунктів-тверджень, де респонденту пропонується оцінити кожне твердження за частотою виникнення подібних думок чи відчуттів. За шкалою вираховується один загальний бал.

Методика ООВТ є психометричним інструментом, який дозволяє оцінювати ступінь невдоволеності зовнішністю як складового компонента образу тіла. Психометричні якості ООВТ дозволяють використовувати його у якості скринінгового інструмента для досліджень у популяції та в якості допоміжного теста у процесі клінічної діагностики.

До нашої дослідницької групи увійшли 60 жінок-респондентів віком від 18 до 35 років. Як можна побачити на Рис. 2.1, 46 (76,7%) респондентів мають вищу освіту, натомість мають незакінчену вищу освіту чи не мають її – по 7 (11,7%) респондентів.

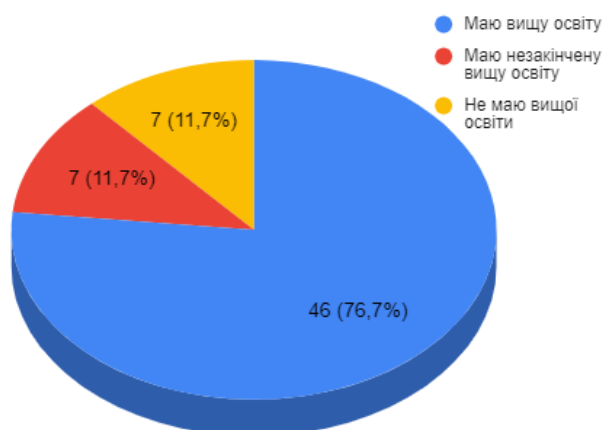


Рис. 2.2 Розподіл респондентів за наявністю вищої освіти

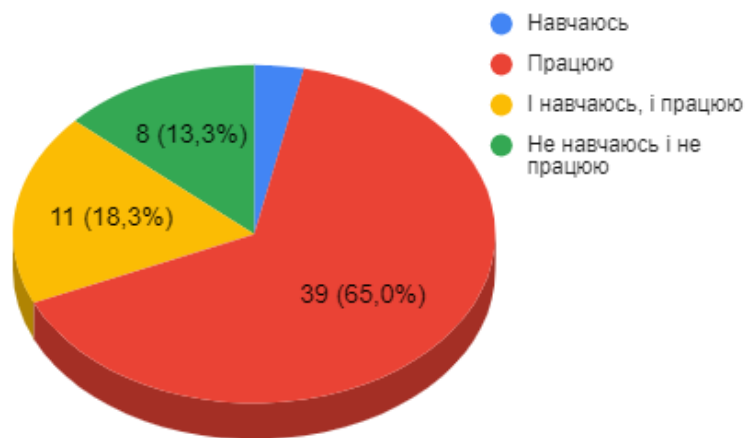


Рис. 2.2 Розподіл респондентів за формою зайнятості

За формою зайнятості на Рис 2.2 наша вибірка включає: тих, хто навчається – 2 (3,4%) респондентів; тих, хто працює – 39 (65%); тих, хто і навчається, і працює – 11 (18,3%); тих, хто не навчається і не працює – 8 (13,3%) респондентів.

За сімейним станом на Рис. 2.3 половина респондентів мають партнера – це 30 (50%), ще 19 (31,7%) жінок перебувають у шлюбі, і 11 (18,3%) є самотніми і не перебувають у відносинах.

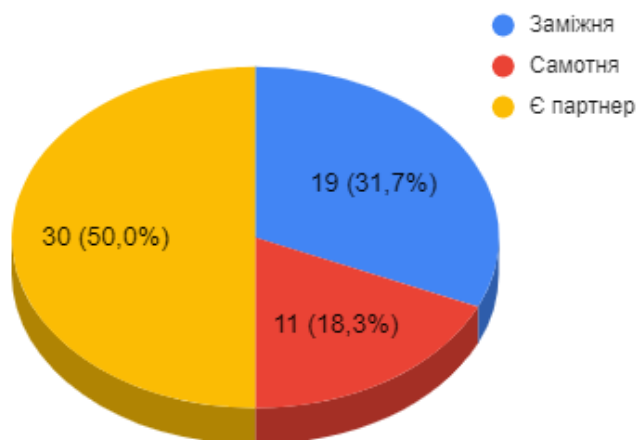


Рис. 2.3 Розподіл респондентів за сімейним станом

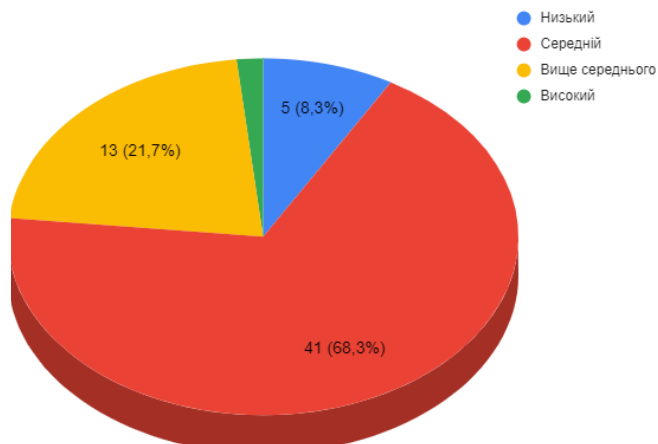


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за фінансовим станом

На Рис. 2.4 представлений розподіл респондентів за фінансовим станом. Найбільша частка опитаних припадає на середній рівень фінансового стану, що становить 41 (68,3%) від загального числа. Респондентів з фінансовим станом вище середнього у 3 рази менше – 13 (21,7%). На низький та високий фінансовий стан припадають 5 (8,3%) і 1 (1,7%) відповідно.

Майже рівна кількість опитаних жінок зазначили (Рис. 2.5), що займаються спортом менше 1 року та від 1 до 5 років – це 22 (36,7%) та 23 (38,3%) відповідно. 10 (16,7%) займаються спортом вже більше 10 років і тільки 5 (8,3%) відмітили, що їх спортивний досвід нараховує від 5 до 10 років.

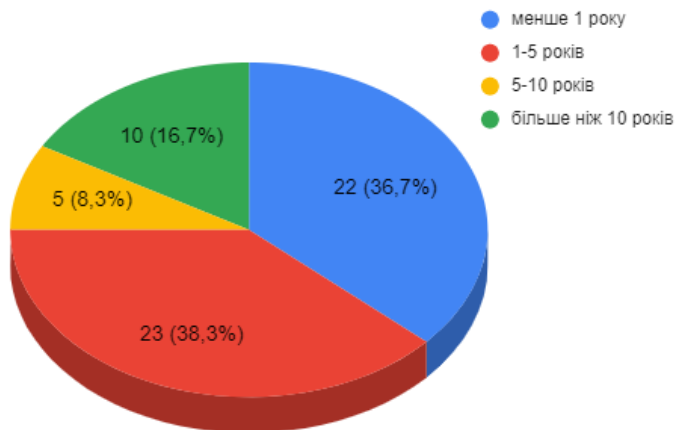


Рис. 2.5 Розподіл респондентів за кількістю років, які вони займаються спортом

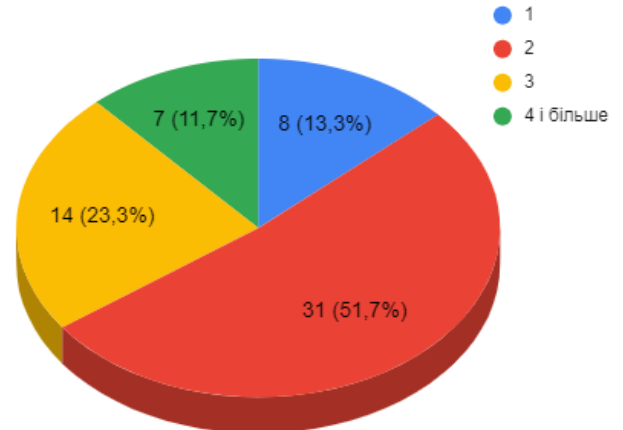


Рис. 2.6 Розподіл респондентів за кількістю тренувань на тиждень

На Рис. 2.6 представлений розподіл респондентів за кількістю тренувань на тиждень. Так, найбільш розповсюдженою частотою тренувань серед нашою вибірки є 2 рази на тиждень для 31 (51,7%) жінок. Третина від загальної кількості 14 (23,3%) відвідують тренування 3 рази на тиждень. А тих, хто відвідує одне тренування на тиждень чи 4 і більше приблизно однакова кількість – 8 (13,3%) та 7 (11,7%) відповідно.

За мотивацією до занять спортом (Рис. 2.7) наша вибірка поділилася на п'ять умовних груп. Для 22 (36,7%) жінок спорт є способом покращити свою фізичну форму. 17 (28,3%) вважають спорт можливістю підтримати власне

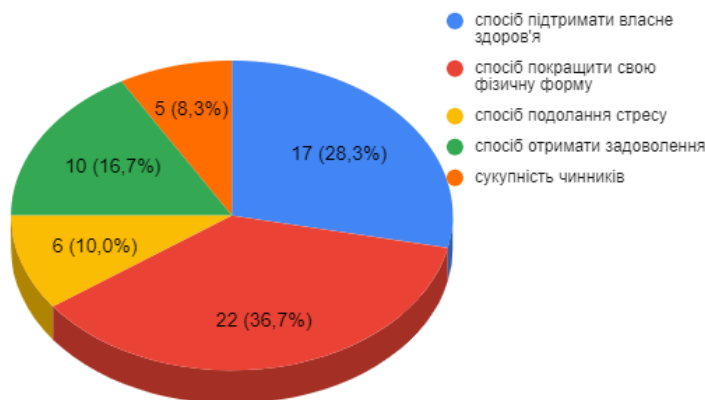


Рис. 2.7 Розподіл респондентів за мотивацією до занять спортом

здоров'я, у той час як лише 10 (16,7%) опитаних бачать у спорті спосіб отримати задоволення. Для 6 (10%) респондентів фізична активність є способом подолання стресу, і ще для 5 (8,3%) жінок це сукупність декількох з зазначених факторів.

Відбір респондентів для дослідження здійснювався методом випадкового відбору за допомогою соціальних мереж, зокрема сторінок фітнес-студій у соціальних мережах та каналів, основною аудиторією яких є молодь, з урахуванням розподілу вибірки на групи за різними ознаками: рівень освіти, форма зайнятості, сімейний стан, фінансовий стан, кількість років заняття спортом, кількість тренувань на тиждень, мотивація до занять. Респондентам було запропоновано пройти коротке анкетування і опитування, створені за допомогою Google Forms. Процедура обробки даних проводилася за допомогою комп'ютерної математико-статистичної програми Jamovi 2.2.3 for Windows.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Перш за все, варто відмітити надійність опитувальників, за допомогою яких було зібрано дані для аналізу. У Таблиці 2.1 представлені дані, які характеризують надійність використаних у нашому дослідженні опитувальників на прикладі описаної нами вибірки. Так для методики діагностики показників і форм агресії, тесту САН та опитувальника образу власного тіла α -Кронбаха перевищує показник у 0.75, тож їх надійність підтверджується на нашій вибірці.

Перевірка надійності опитувальників на досліджуваній вибірці

Опитувальник	Середнє значення	Стандартне відхилення	α-Кронбаха
ТІРІ	4.18	0.365	-0.592
Шкала психологічного благополуччя	3.79	0.234	0.693
Методика діагностики показників і форм агресії	0.463	0.124	0.823
Тест САН	3.63	0.555	0.773
ООВТ	0.966	0.74	0.95

На противагу короткий п'ятифакторний опитувальник ТІРІ та шкала психологічного благополуччя мають дещо занижені показники α -Кронбаха для представленої вибірки. Це пов'язано безпосередньо з тим, що показники внутрішньої узгодженості шкал при їх розробці і адаптації є дещо незадовільними. Однак розробники короткого п'ятифакторного опитувальника ТІРІ наводять дані власних досліджень, де наголошують на тому, що для цієї методики валідність переважає над надійністю. Що стосується надійності шкали психологічного благополуччя, вона була перевірена шляхом ретестової надійності, так як на момент її адаптації ще не було адаптовано жодної методики, що вимірювала б психологічне благополуччя. Усі кореляції виявилися достовірними.

Під час аналізу отриманих за допомогою проведених методик даних було виявлено, що показники середнього значення та стандартного відхилення для представленої вибірки значно різнилися з даними, що були представлені у нормативних значеннях показників тестів. Як зазначено у Додатку А (Таблиця А- 1) показники середнього значення та стандартної похибки шкал короткого п'ятифакторного опитувальника ТІРІ є помітно високими порівняно зі

стандартними показниками даної методики. Дана тенденція дає можливість припустити, що показники за шкалами екстраверсії, дружелюбності, добросовісності, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду для популяції молодих українських жінок, які займаються спортом, можуть відрізнятися від показників популяції, представленої у якості нормативних значень. Це потребувало додаткової перевірки.

Таблиця 2.2

Т-критерій Стьюдента для досліджуваної вибірки за п'ятьма особистісними факторами порівняно з нормативними значеннями

Шкала	Т-критерій	Кількість ступенів свободи (df)	р-значення		Величина ефекту	95% довірчий інтервал	
						Нижчий показник	Вищий показник
Екстраверсія	12.8	59.0	<.001	d-Коена	1.65	1.26	2.04
Дружелюбність	19.0	59.0	<.001	d-Коена	2.45	1.94	2.95
Добросовісність	15.2	59.0	<.001	d-Коена	1.96	1.52	2.39
Емоційна стабільність	7.62	59.0	<.001	d-Коена	0.983	0.672	1.29
Відкритість новому досвіду	14.4	59.0	<.001	d-Коена	1.86	1.43	2.27

У Таблиці 2.2 представлені результати перевірки Т-критерія Стьюдента, який дозволяє порівняти середні значення двох вибірок. Для перевірки нульової гіпотези нами було прийнято р-значення < 0.05 для усіх подальших розрахунків. Згідно цього значення, отримати такі показники Т-критерія для кожної шкали, що вказані у таблиці, у нормативній популяції є майже неможливими. Це підтверджує припущення про те, що популяція українських жінок, що займаються спортом є відмінною від нормативної популяції.

Розглянемо ближче, як саме вони відрізняються. Для шкали екстраверсії показники у популяції українських жінок у 12.8 разів вищі за нормативну популяцію. Величина ефекту даної відмінності d-Коена = 1.65, що робить

значущість нашого ефекту таким, який прагне до величезного показника. Таку саму ситуацію можна спостерігати для шкал добросовісності та відкритості новому досвіду.

Показник емоційної стабільності має найменше з представлених значення Т-критерію – 7.62, яке все ж залишається статистично значущим. Показник величини ефекту для цієї шкали становить 0.983, що робить його таким, який прагне до дуже великої статистичної значущості. За величиною ефекту шкала дружелюбності у нашій популяції порівняно з нормативною популяцією має величезну значущість, так як її показник перевищує d -Коефіцієнт = 2.

Таблиця 2.3

Значення нормальності вибірки Шапіро-Уїлка для ТІРІ

Шкала	W	p-значення
Екстраверсія	0.964	0.070
Дружелюбність	0.858	<.001
Добросовісність	0.908	<.001
Емоційна стабільність	0.957	0.034
Відкритість новому досвіду	0.95	0.016

Тест нормальності для нашої вибірки за коротким п'ятифакторним опитувальником (Таблиця 2.3) показав, що шкали дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду мають нормальне розподілення. Однак, за показником екстраверсії наша вибірка відхиляється від показників нормальності, що може свідчити про її певну особливість.

Розглядаючи описові дані за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф у Додатку А (Таблиця А-2) було помічено різницю у середніх значеннях і стандартному відхиленні для шкал «Позитивне відношення», «Управління

середовищем», «Життєві цілі», «Самоприйняття» та «Індекс психологічного благополуччя». Спираючись на ці дані, виникло припущення, що ці показники для популяції українських молодих жінок можуть біти відмінними від нормативної популяції.

Таблиця 2.4

Т-критерій Стьюдента для досліджуваної вибірки за шкалою психологічного благополуччя порівняно з нормативними значеннями

Шкала	Т-критерій	Кількість ступенів свободи (df)	р-значення		Величина ефекту	95% довірчий інтервал	
						Нижчий показник	Вищий показник
Позитивне відношення	-3.76	59.0	<.001	d-Коена	-0.485	-0.751	-0.215
Автономія	-0.606	59.0	0.547	d-Коена	-0.0782	-0.331	0.176
Управління середовищем	-1.83	59.0	0.072	d-Коена	-0.236	-0.492	0.0213
Особистісне зростання	-0.958	59.0	0.342	d-Коена	-0.124	-0.377	0.131
Життєві цілі	-1.92	59.0	0.060	d-Коена	-0.248	-0.504	0.01
Самоприйняття	-3.65	59.0	<.001	d-Коена	-0.472	-0.737	-0.203
Індекс психологічного благополуччя	-2.7	59.0	0.009	d-Коена	-0.349	-0.608	-0.0865

Результати перевірки зазначеного припущення відображені у Таблиці 2.4. Після перевірки вірогідності за р-значенням було спростоване припущення, що стосувалося шкал «Управління середовищем» і «Життєві цілі», так як їх значення перевищувало зазначене обмеження у 0.05 одиниць. У свою чергу, відмінність для популяцій за шкалами «Позитивне відношення», «Самоприйняття» та «Індекс психологічного благополуччя» була підтверджена. За Т-критерієм можна побачити, що показники для нашої популяції перевищують нормативні для даних шкал приблизно у 3 рази, що є невеликою різницею. Проте знак мінус перед показниками свідчить про нижчий рівень вимірюваних конструктів в українській

популяції порівняно з нормативною. Звертаючись до величини ефекту варто відмітити, що її показники дещо перевищують маленьку значущість і прагнуть до середньої.

Таблиця 2.5

Значення нормальності вибірки Шапіро-Уїлка для шкали психологічного благополуччя

Шкала	W	р-значення
Позитивне відношення	0.985	0.678
Автономія	0.986	0.705
Управління середовищем	0.959	0.043
Особистісне зростання	0.949	0.014
Життєві цілі	0.93	0.002
Самоприйняття	0.911	<.001
Індекс психологічного благополуччя	0.944	0.008

Звертаючись до Таблиці 2.5, що репрезентує перевірку нашої вибірки на нормальне розподілення можна побачити, що для шкал усіх шкал окрім двох воно є нормальним. Однак для шкал «Позитивне відношення» та «Автономія» наша вибірка порушує нормальність, що змушує нас враховувати це при подальшій математико-статистичній обробці даних.

Під час перевірки результатів тесту САН (Таблиця 2.6) при порівнянні популяції українських жінок молодого віку і нормативної популяції було помічено, що за шкалою «Настрій» значимих відмінностей не виявлено. Втім за шкалами «Самопочуття» та «Активність» відмінність у популяціях є майже очевидною. Так Т-критерій для обох шкал є майже у 6 разів відмінним від нормативних значень зі знаком мінус, що може свідчити про те, що конструкти які вимірюють шкали «Самопочуття» та «Активність» для нашої популяції є

значно нижчими ніж для нормативної. Величина ефекту для цих показників є такою, що майже досягає великої значущості.

Таблиця 2.6

Т-критерій Стьюдента для досліджуваної вибірки за шкалою САН порівняно з нормативними значеннями

Шкала	Т-критерій	Кількість ступенів свободи (df)	р-значення		Величина ефекту	95% довірчий інтервал	
						Нижчий показник	Вищий показник
Самопочуття	-5.94	59.0	<.001	d-Коена	-0.767	-1.05	-0.476
Активність	-5.78	59.0	<.001	d-Коена	-0.747	-1.03	-0.458
Настрій	-1.40	59.0	0.166	d-Коена	-0.181	-0.435	0.075

Як і для опитувальників, що були представлені раніше, не всі шкали тесту САН пройшли перевірку на нормальність на нашій вибірці. У Таблиці 2.7 можна побачити, що за шкалою «Активність» наша вибірка не підпадає під критерії нормальності. Таким чином при подальших розрахунках є необхідність застосовувати такі інструменти аналізу, які не вимагають нормального розподілення вибірки.

Таблиця 2.7

Значення нормальності вибірки Шапіро-Уїлка для САН

Шкала	W	р-значення
Самопочуття	0.937	0.004
Активність	0.983	0.580
Настрій	0.922	<.001

Аналізуючи описову таблицю, що представлена у Додатку А (Таблиця А-3), нами було помічено, що середні значення і стандартні відхилення за шкалами «Підозрілість» та «Образа» дещо підвищені порівняно з нормативними показниками. У той самий час показник «Індекс агресивності» має нижче середнє

значення та стандартну похибку ніж у нормі. Ми припустили, що дана тенденція може відзначатися не тільки на нашій вибірці, але і у популяції в цілому.

Дані перевірки за Т-критерієм Стьюдента містяться у Таблиці 2.8 і підтверджують зазначене припущення. Для шкали «Підозрілість» різниця значень для популяції українок, що займаються спортом, та нормативної популяції складає трохи більша за 7 разів. А величина значущості ефекту є такою, що прагне до дуже великої. Це може свідчити про те, що українські жінки значно підозріліші ніж представники нормативної популяції.

Таблиця 2.8

Т-критерій Стьюдента для досліджуваної вибірки за шкалами форм і проявів агресії порівняно з нормативними значеннями

Шкала	Т-критерій	Кількість ступенів свободи (df)	р-значення	d-Коена	Величина ефекту	95% довірчий інтервал	
						Нижчий показник	Вищий показник
Фізична агресія	1.51	59.0	0.135	d-Коена	0.195	-0.0609	0.45
Непряма агресія	-1.67	59.0	0.101	d-Коена	-0.215	-0.470	0.0415
Роздратованість	-1.92	59.0	0.059	d-Коена	-0.248	-0.504	0.0097
Негативізм	0.215	59.0	0.831	d-Коена	0.0277	-0.225	0.281
Підозрілість	7.31	59.0	<.001	d-Коена	0.944	0.637	1.25
Образа	5.16	59.0	<.001	d-Коена	0.667	0.384	0.944
Вербальна агресія	-2.57	59.0	0.013	d-Коена	-0.332	-0.591	-0.0709
Почуття провини	2.73	59.0	0.008	d-Коена	0.352	0.0899	0.612
Індекс ворожості	15.2	59.0	<.001	d-Коена	1.97	1.53	2.40
Індекс агресивності	-17.0	59.0	<.001	d-Коена	-2.19	-2.66	-1.72

Стосовно показника за шкалою «Образа» слід підмітити, що цей показник вищий для нашої популяції порівняно з нормативною у 5 разів. Величина ефекту цього конструкту дорівнює 0.667, що робить його таким, що прагне до великої

значущості. Ці дані можуть бути свідомством того, що молоді українки переживають почуття образи частіше за нормативну популяцію.

У порівнянні з нормативною індекс агресивності у 17 разів нижчий для українською популяції. *d*-Коена, що позначає величину ефекту, перевищує 2, тож можна визначити значущість даних відмінностей як величезну.

За допомогою *T*-критерія Стьюдента, окрім підтвердження припущень щодо зазначених шкал, було також помічено, що ще одна шкала свідчить про відмінність цього показника для порівнюваних популяцій. Це шкала «Почуття провини». Під час аналізу середніх значень та стандартного відхилення значних відмінностей не було знайдено. Хоча значення *T*-критерія невелике, а величина ефекту є такою, що прагне до середньої значущості, все ж відкидати різницю у цих показниках для двох популяцій не варто.

Нормальність нашої вибірки, так само як і у попередніх випадках, для шкал «Роздратованість», «Почуття провини» та «Індекс агресивності» визначається як та, що не відповідає нормальному розподілу. Тож, як і у попередніх випадках, ми вимушені враховувати цей факт у подальших дослідженнях (Таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

Значення нормальності вибірки Шапіро-Уїлка для шкал форм і прояві агресії

Шкала	W	p-значення
Фізична агресія	0.942	0.007
Непряма агресія	0.96	0.049
Роздратованість	0.963	0.065
Негативізм	0.900	<.001
Підозрілість	0.952	0.02
Образа	0.952	0.02
Вербальна агресія	0.949	0.015
Почуття провини	0.967	0.098
Індекс ворожості	0.936	0.004
Індекс агресивності	0.966	0.094

При аналізі описової таблиці Додаток А (Таблиця А-5) за індексом задоволеності власним тілом було помічено, що середнє значення та стандартна похибка за даною шкалою є значно більшими ніж нормативні значення. Згідно з цим нами було висунуто припущення, що дана тенденція може спостерігатися не тільки у нашій вибірці, але і у популяції загалом.

Під час перевірки цього припущення ми визначили Т-критерій Стьюдента, який показав, що значення незадоволеності власним тілом для популяції українських молодих жінок, що займаються спортом, у 3 рази вище за значення для нормативної популяції (Таблиця 2.10). Величина ефекту у даному випадку складає 0.422, що у свою чергу відповідає такій, що прагне до середньої значущості. Отже, можна говорити про те, що українські жінки, що займаються спортом, більш незадоволені власним тілом, ніж представники нормативної популяції.

Таблиця 2.10

Т-критерій Стьюдента для досліджуваної вибірки за ООВТ порівняно з нормативними значеннями

Шкала	Т-критерій	Кількість ступенів свободи (df)	р-значення		Величина ефекту	95% довірчий інтервал	
						Нижчий показник	Вищий показник
Індекс задоволеності власним тілом	3.27	59.0	0.002	d-Коена	0.422	0.156	0.685

Для вивчення лінійної залежності між факторами п'ятифакторної моделі особистості, нами був використаний коефіцієнт кореляції рангів Спірмена, так як раніше було зазначено, що вибірка може бути нерівномірною. Значення коефіцієнтів для вибірки зазначені у Додатку Б (Таблиця Б-1). Проаналізувавши дані і взявши за основу р-значення < 0.05 , можна помітити, що кореляція середньої сили існує як для нашої вибірки, так і для популяції між такими

факторами, як «Екстраверсія» та «Емоційна стабільність», «Дружелюбність» та «Емоційна стабільність», «Екстраверсія» та «Відкритість новому досвіду», «Добросовісність» та «Відкритість новому досвіду». Їх зв'язок є прямопропорційним, що дає нам можливість стверджувати, що чим вищий рівень емоційної стабільності, тим вищі показники екстраверсії та дружелюбності, а чим вищий рівень відкритості новому досвіду, тим вищі показники екстраверсії та добросовісності.

При перевірці лінійної залежності складових психологічного благополуччя (Додаток Б, Таблиця Б-2), було виявлено середні прямопропорційні зв'язки у вибірці та у популяції між шкалами «Управління середовищем» та «Автономія», «Особистісне зростання» та «Позитивне відношення», «Особистісне зростання» та «Автономія», «Самоприйняття» та «Позитивне відношення», «Самоприйняття» та «Автономія».

Наявність сильних зв'язків у популяції було помічено для шкал «Управління середовищем» та «Позитивне відношення», «Особистісне зростання» та «Управління середовищем», «Життєві цілі» та «Позитивне відношення», «Життєві цілі» та «Управління середовищем», «Життєві цілі» та «Особистісне зростання», «Самоприйняття» та «Управління середовищем», «Самоприйняття» та «Особистісне зростання», «Самоприйняття» та «Життєві цілі».

У Додатку Б (Таблиця Б-3) представлені результати кореляції між конструктами опитувальника САН. Усі зв'язки у популяції є сильними, так як показник коефіцієнта рангів Спірмена > 0.5 , і прямопропорційними. Це свідчить про те, що чим вищий один показник, тим вищі значення інших показників.

Кореляційна матриця у Додатку Б (Таблиця Б-4) репрезентує лінійну залежність між формами і проявами агресії за А. Бассом і А. Даркі. Так шкала «Фізична агресія» має середні зв'язки у популяції, що прагнуть до сильних, зі шкалам «Непряма агресія», «Підозрілість», «Образа» та «Вербальна агресія». А

також середній зв'язок зі шкалою «Негативізм» та сильний зв'язок зі шкалою «Роздратованість». Шкала «Непряма агресія» має середньої сили зв'язки з тенденцією до сильних зі шкалами «Підозрілість», «Образа», «Вербальна агресія» та «Почуття провини». У той самий час зв'язки між «Непрямою агресією» та «Роздратованістю» є сильними, а між тим самим показником і «Негативізмом» - середньої сили.

Між шкалою «Роздратованість» та шкалами «Вербальна агресія» і «Почуття провини» коефіцієнт кореляції рангів Спірмена такий, що відповідає середній силі зв'язків, що має тенденцію до сильних. Водночас шкали «Підозрілість» та «Образа» мають сильні зв'язки у популяції з показником «Вербальна агресія».

Лінійна залежність між шкалою «Підозрілість» та шкалами «Образа» та «Почуття провини» відповідає сильному зв'язку у популяції. А от Зв'язок між «Образою» та «Почуттям провини» є середнім з тенденцією до сильного.

Під час дослідження лінійної залежності між задоволеністю власним тілом та факторами п'ятифакторної моделі особистості нами було виявлено значущі зв'язки, представлені у Таблиці 2.11. З огляду на те, що р-значення для фактору «Добросовісність» перевищує 0.05, зв'язок індексу задоволеності власним тілом з цим фактором ми розглядати не будемо. Проте для усіх інших факторів зв'язок у популяції існує і є значущим. Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена для усіх чотирьох факторів перевищує показник у 0.3 але не досягає 0.5, а отже зв'язки між індексом задоволеності власним тілом і чотирма факторами є середніми з тенденцією до сильних. Усі коефіцієнти мають від'ємне значення, що може свідчити про обернено пропорційну залежність. Тобто, чим вищі показники екстраверсії, дружелюбності, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду, тим нижчий індекс задоволеності власним тілом і, відповідно, тим більша задоволеність власним тілом.

Таблиця 2.11

Лінійна залежність задоволеності власним тілом від факторів п'ятифакторної моделі особистості

Кореляційна матриця	Р-значення	Коефіцієнти кореляції	Індекс задоволеності власним тілом
Екстраверсія	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.467
Дружелюбність	0.008	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.340
Добросовісність	0.108	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.290
Емоційна стабільність	0.002	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.388
Відкритість новому досвіду	0.007	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.343

Розглядаючи кореляційну матрицю задоволеності власним тілом від складових психологічного благополуччя, було помічено, що коефіцієнт кореляції рангів Спірмена для зв'язку зі шкалою «Позитивне відношення» має середній показник сили зв'язку, що перевищує 0.3, але не досягає 0.5.

Для усіх інших складових та для індексу психологічного благополуччя коефіцієнти кореляції рангів Спірмена є такими, що перевищують значення 0.5. Це робить зв'язки між ними і задоволеністю власним тілом такими, що відповідають сильним зв'язкам (Таблиця 2.12). Усі шкали пов'язані з задоволеністю власним тілом обернено пропорційно з огляду на від'ємні значення їх коефіцієнтів. З цього можна зробити висновок, що чим вищі показники за шкалами складових та індексом психологічного благополуччя, тим нижчий індекс задоволеності власним тілом, а отже більша задоволеність власним тілом.

Таблиця 2.12

Лінійна залежність задоволеності власним тілом від складових психологічного благополуччя

Кореляційна матриця	Р-значення	Коефіцієнти кореляції	Індекс задоволеності власним тілом
Позитивне відношення	0.007	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.347
Автономія	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.500
Управління середовищем	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.523
Особистісне зростання	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.548
Життєві цілі	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.534
Самоприйняття	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.766
Індекс психологічного благополуччя	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.673

Нами було висунуто припущення, що жінки, які займаються фітнесом і мають високі показники психологічного благополуччя, відповідно більш задоволені власним тілом.

Таблиця 2.13

Лінійна залежність задоволеності власним тілом від показників тесту САН

Кореляційна матриця	Р-значення	Коефіцієнти кореляції	Індекс задоволеності власним тілом
Самопочуття	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.424
Активність	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.433
Настрій	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.549

У Таблиці 2.13 наведений результат перевірки лінійної залежності між задоволеністю власним тілом і шкалами опитувальника САН. Так для показників «Самопочуття» та «Активність» коефіцієнти кореляції рангів Спірмена складають -0.424 та -0.433, що відповідає середній силі зв'язку з тенденцією до

сильної. З огляду на від'ємне значення коефіцієнтів, зв'язок між показниками є обернено пропорційним. Таким чином можна говорити про те, що чим вищі самопочуття і активність жінки, тим більшою є її задоволеність власним тілом.

Окрім того, коефіцієнт Спірмена для шкали «Настрій» є таким, що перевищує значення 0.5, а отже свідчить про сильний зв'язок у популяції між задоволенням власним тілом і настроєм у жінок молодого віку, що займаються фітнесом. Через показник від'ємності можна стверджувати, що ця залежність також є обернено пропорційною і свідчить про те, що чим вищий настрій жінки, тим більша її задоволеність власним тілом.

Таблиця 2.14

Лінійна залежність задоволеності власним тілом від форм агресії

Кореляційна матриця	р-значення	Коефіцієнти кореляції	Індекс задоволеності власним тілом
Фізична агресія	0.048	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.257
Непряма агресія	0.003	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.382
Роздратованість	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.585
Негативізм	0.656	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.059
Підозрілість	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.672
Образа	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.532
Вербальна агресія	0.734	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	-0.045
Почуття провини	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.512
Індекс ворожості	<.001	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.675
Індекс агресивності	0.010	Коефіцієнт кореляції рангів Спірмена	0.331

Спираючись на наявні у Таблиці 2.14 дані, можна говорити про середні зв'язки у популяції між задоволенням власним тілом і шкалами «Фізична агресія», «Непряма агресія» та індексом агресивності. Зв'язки для цих показників

є додатними, що відповідає прямопропорційній залежності. Це може свідчити про те, що чим вищими є фізична агресія, непряма агресія та індекс агресивності, тим більш вираженою є незадоволеність власним тілом у жінок молодого віку.

Між показниками «Роздратованість», «Підозрілість», «Образа», «Почуття провини», індексом ворожості за задоволеністю власним тілом також існує зв'язок у популяції. Однак, на відміну від попередніх показників, ці мають зв'язок великої сили, що перевищує 0.5 за коефіцієнтом кореляції рангів Спірмена. Так само, як і у попередньому випадку, ми маємо додатні значення, а отже прямопропорційну залежність. З цього можна зробити висновок, що чим вищими є роздратованість, підозрілість, образа, почуття провини та індекс ворожості, тим нижчою є задоволеність власним тілом у жінок, що займаються фітнесом.

За шкалами «Негативізм» та «Вербальна агресія» зв'язку у популяції не існує.

У своїй роботі ми також проаналізували отримані данні за допомогою методу лінійної регресії, який дозволяє виявити залежність між залежною змінною та предикторами. У подальшому тексті під R^2 мається на увазі коефіцієнт детермінації, який визначає частину залежної змінної (у нашому випадку індекс задоволеності власним тілом), яку вдалося пояснити нашими незалежними змінними.

За допомогою наших незалежних змінних, що є показниками шкал п'ятифакторної моделі особистості вдалося пояснити вплив на індекс задоволеності власним тілом на 33.9%, що відповідає значенню R^2 у Таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.582	0.339

При включенні у запропоновану модель, за участю п'яти факторів, наявності вищої освіти, коефіцієнт детермінації значно підвищився, що дозволяє нам пояснити вплив на задоволеність власним тілом на 56.9%, як зазначено у Таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі, освітою та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.755	0.569

У Таблиці 2.17 представлені результати застосування лінійної регресії співвідношення задоволення власним тілом з п'ятьма особистісними факторами та рівнем освіти.

Розглянувши предиктори за рівнем освіти при врахуванні особистісних особливостей і їх взаємодії у порівнянні їх показників впливу на індекс задоволеності власним тілом, ми помітили лише п'ять показники, які задовольняють нашій умові значущості зв'язку, де р-значення вірогідності <0.05.

Таким статистично значущими показниками є сам освітній рівень, а саме порівняння задоволеності власним тілом респондентів, які мають незакінчену вищу освіту з тими, хто отримав вищу освіту, а також порівняння тих, хто не має вищої освіти з тими, хто має. Якщо респондент має незакінчену вищу освіту, то приріст до індексу задоволеності власним тілом буде складати 89.0082 бали за шкалою. Як можна побачити у стовпчику «Середня похибка», похибка для

даного зв'язку є достатньо великою, але коефіцієнт у 2,5 разів більший за похибку. Якщо ж респондент не має вищої освіти, то приріст до індексу задоволеності власним тілом буде складати 65.4054 бали порівняно з тими, хто має вищу освіту. Так само як і у попередньому випадку похибка є значною, однак коефіцієнт приблизно у 2,5 рази більший за неї. З цього ми можемо зробити висновок, що наявність вищої освіти позитивно впливає на рівень задоволеності власним тілом при врахуванні особистісних особливостей. Можливо припустити, що дана залежність присутня і у популяції в цілому.

При детальному розгляді можна помітити, що при взаємодії фактору екстраверсії та рівня освіти для тих респондентів, які мають незакінчену вищу освіту порівняно з тими, хто отримав вищу освіту індекс задоволеності власним тілом знижується на -1.0114 балів. Для тих же, хто не має вищої освіти цей показник складає -1.5117, при доволі значній похибці. У першому випадку коефіцієнт перевищує похибку у 2 рази, у другому – у 2,5 рази.

Також статистично значущим є вплив на індекс задоволеності власним тілом відсутності вищої освіти порівняно з її наявністю при взаємодії з фактором добросовісності. Так, для респондентів, що не мають вищої освіти, але мають високий показник добросовісності, індекс задоволеності власним тілом знижується на -1.8571 балів, порівняно з тими, хто має вищу освіту. При наявності значної похибки, коефіцієнт перевищує її у 2,25 рази.

Таблиця 2.17

Залежність задоволеності власним тілом від факторів п'ятифакторної моделі особистості, освіти та їх взаємодії

Предиктор	Оцінка	Середня похибка	t-критерій	p-значення
Перетин	77.5161	12.773	6.0688	<.001
Екстраверсія	-0.1048	0.130	-0.8043	0.426
Дружелюбність	-0.1663	0.175	-0.9513	0.347
Добросовісність	-0.0653	0.141	-0.4634	0.645
Емоційна стабільність	-0.1747	0.129	-1.3582	0.182
Відкритість новому досвіду	-0.0635	0.135	-0.4710	0.640
Освіта:				
Незакінчена вища освіта - Вища освіта	89.0082	38.669	2.3018	0.026
Відсутність вищої освіти - Вища освіта	65.4054	24.961	2.6203	0.012
Екстраверсія*Освіта:				
Екстраверсія*(Незакінчена вища освіта - Вища освіта)	-1.0114	0.476	-2.1267	0.039
Екстраверсія*(Відсутність вищої освіти - Вища освіта)	-1.5117	0.674	-2.2430	0.030
Дружелюбність*Освіта:				
Дружелюбність*(Незакінчена вища освіта - Вища освіта)	-0.7227	0.408	-1.7700	0.084
Дружелюбність*(Відсутність вищої освіти - Вища освіта)	0.0128	0.312	0.0410	0.968
Добросовісність*Освіта:				
Добросовісність*(Незакінчена вища освіта - Вища освіта)	-0.1461	0.335	-0.4354	0.666
Добросовісність*(Відсутність вищої освіти - Вища освіта)	-1.8571	0.811	-2.2889	0.027
Емоційна стабільність*Освіта:				
Емоційна стабільність*(Незакінчена вища освіта - Вища освіта)	0.1372	0.431	0.3182	0.752
Емоційна стабільність*(Відсутність вищої освіти - Вища освіта)	1.0821	0.906	1.1948	0.239
Відкритість новому досвіду*Освіта:				
Відкритість новому досвіду*(Незакінчена вища освіта - Вища освіта)	-0.1162	0.515	-0.2255	0.823
Відкритість новому досвіду*(Відсутність вищої освіти - Вища освіта)	0.8541	0.567	1.5073	0.139

Перевіряючи можливість моделі пояснити співвідношення індексу задоволеності власним тілом з п'ятьма факторами особистості, формою зайнятості та сімейним станом і взаємодією кожного з предикторів окремо, ми з'ясували, що для моделі з формою зайнятості частина співвідношень, яку вдалося пояснити, складає 56.5% (Таблиця 2.18), у той самий час для моделі з сімейним станом цей показник становить 52.6% (Таблиця 2.19).

Таблиця 2.18

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі, формою зайнятості та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.751	0.565

У Додатку В (Таблиця В-2) представлено залежність задоволеності власним тілом від факторів п'ятифакторної моделі особистості, сімейного стану та їх взаємодії. Так, для респондента, що має високий показник дружелюбності при врахуванні сімейного стану коефіцієнт приймає значення -0.48324 балів, що свідчить про зниження індексу задоволеності власним тілом саме на таку величину.

Таблиця 2.19

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі, сімейним станом та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.725	0.526

Окрім цього, у даній моделі існує ще один значущий зв'язок. Респондент, що є самотнім, отримує на 0.80104 бали більше за шкалою індексу задоволеності власним тілом при врахуванні взаємодії зі шкалою дружелюбності порівняно з тим респондентом, який має партнера. Для обох коефіцієнтів похибка є у 3 рази меншою за їх значення. Є можливим зазначити, що самотній респондент з

високою шкалою дружелюбності має дещо більше незадоволення власним тілом, ніж такий самий респондент, який має партнера.

Таблиця 2.20

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі, фінансовим станом та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.777	0.604

Якщо включити у модель предиктор фінансового стану, то ми отримаємо модель, яка пояснює нашу залежну змінну на 60.4% (Таблиця 2.20). Проте при детальному розгляді предикторів значущих зв'язків знайдено не було.

Таблиця 2.21

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі, часом занять спортом та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.762	0.581

У Таблиці 2.21 наведені коефіцієнти множинної кореляції та детермінації при врахуванні тривалості занять респондентів. Така модель пояснює 58.1% нашої залежної змінної.

У Додатку В (Таблиця В-3) існує один значимий зв'язок, який пов'язаний з предиктором тривалості занять фітнесом. При врахуванні особистісних факторів ті респонденти, що займаються менше 1 року, порівняно з тими, хто займається від 1 до 5 років, мають приріст у 58.3886 балів за індексом задоволеності власним тілом. Середня похибка становить 23.051, що майже у 3 рази менше за коефіцієнт. Можна припустити, що ті, хто займаються менше 1 року значно менш задоволені власним тілом, ніж ті, хто займається від 1 до 5 років.

Таблиця 2.22

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі, кількістю тренувань та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.722	0.521

З урахуванням кількості тренувань на тиждень у нашій моделі, коефіцієнт детермінації, представлений у Таблиці 2.22, свідчить про те, що дана модель здатна описати нашу залежну змінну на 52.1%.

Однак найбільший показник, який пояснює частину нашої залежної змінної, тобто індексу задоволеності власним тілом, належить моделі, у яку входять п'ять факторів особистості, мотивація до занять та їх взаємодія. Частина, яку вдалось пояснити такою моделлю становить 74.7% (Таблиця 2.23).

Таблиця 2.23

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі, мотивацією до занять та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.864	0.747

У Додатку В (Таблиця В-4) представлена більш детальна таблиця розглянутої моделі. Під час аналізу даних цієї таблиці було помічено декілька значущих кореляцій. Так при взаємодії фактора дружелюбності та порівняння мотивів «спосіб підтримати власне здоров'я» і «спосіб отримати задоволення», а також мотивів «спосіб покращити свою фізичну форму» та «спосіб отримати задоволення», нами було виявлено наступні взаємозв'язки: для першого випадку індекс задоволеності власним тілом знижується на -1.14419 для тих респондентів, що мають високі показники дружелюбності та займається задля підтримки власного здоров'я, порівняно з тими, хто займається для отримання задоволення; у другому випадку індекс задоволеності власним тілом знижується на -1.33398

балів для тих, хто займається фітнесом для поліпшення власної фізичної форми порівняно з тими, хто отримує від фітнесу тільки задоволення.

При взаємодії фактора добросовісності з мотивами подолання стресу та отримання задоволення від занять, ті, хто долають стрес за допомогою фітнесу мають на -2.10926 бали менше ніж ті, для кого спорт – це задоволення. При значній середній похибці коефіцієнт перевищує її приблизно у 2,5 рази.

Для тих, хто має високі показники емоційної стабільності та використовує спорт у якості засобу подолання стресу індекс задоволеності власним тілом збільшується на 3.85497 балів порівняно з такими ж респондентами, які сприймають заняття фітнесом як спосіб отримати задоволення.

Таблиця 2.24

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.736	0.542

Розглядаючи модель, де індекс задоволеності власним тілом пояснюється складовими психологічного благополуччя, ми отримали коефіцієнт детермінації здатний пояснити наявні зв'язки на 54.2% (Таблиця 2.24).

При додаванні до даної моделі усіх наявних предикторів, частка кореляцій індексу задоволеності власним тілом, які можна пояснити цими предикторами збільшилась до 68,9% порівняно з попередньою моделлю (Таблиця 2.25).

Таблиця 2.25

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя, освітою, формою зайнятості, сімейним та фінансовим станом, часом занять, кількістю тренувань та мотивацією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.830	0.689

У Додатку В (Таблиця В-5) наведено розширену модель. При порівнянні різних факторів було помічено, що ті респонденти, які працюють, порівняно з тими, які і навчаються і працюють, мають на – 8.3706 балів нижчий показник задоволеності власним тілом. При наявності значної середньої похибки, коефіцієнт ϵ у 2,25 разів більшим за похибку. Таким чином можна припустити, що ті, хто працює, більш задоволені власним тілом, ніж ті, хто і навчається і працює, при врахуванні складових психологічного благополуччя.

Таблиця 2.26

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя, освітою та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.841	0.707

Якщо до моделі, що містить у якості незалежних змінних складові психологічного благополуччя додати фактори рівня освіти та їх взаємодії або форми зайнятості і їх взаємодії, запропонована модель набуде вищих значень, адже буде здатна пояснити нашу залежну змінну на 70.7% та 74.9% відповідно (Таблиця 2.26 та Таблиця 2.27).

Таблиця 2.27

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя, формою зайнятості та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.866	0.749

У Таблиці В-6 (Додаток В) можна помітити один значущий зв'язок – це взаємодія показника автономії з наявністю незакінченої вищої та повної вищої освіти. Тобто для тих респондентів, що мають однакові показники за шкалою автономії, але мають незакінчену вищу освіту індекс задоволеності власним тілом зростає на 1.619 балів порівняно з тими, хто має повну вищу освіту.

Таблиця 2.28

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя, сімейним станом та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.821	0.674

Коефіцієнт перевищує стандартну похибку у 3 рази. Тож можна припустити, що жінки, які мають незакінчену вищу освіту дещо менше задоволені власним тілом у порівнянні з жінками, у яких наявна вища освіта.

Таблиця 2.29

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя, фінансовим станом та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.803	0.645

Розглядаючи моделі, представлені у Таблицях 2.28, 2.29 та 2.30 ми помітили, що коефіцієнти детермінації є нижчими ніж ті, що були отримані нами при використанні усіх факторів без врахування взаємодій. Це може свідчити про те, що їх вплив на нашу залежну змінну є таким, що не перевищує вплив усіх факторів.

Таблиця 2.30

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя, часом занять та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.778	0.605

Проте для моделей, що враховують складові психологічного благополуччя, кількість тренувань на тиждень та їх взаємодію або мотивацію до тренувань та їх

взаємодію, коефіцієнти детермінації є вищими за ті, що наведені у моделі з врахуванням усіх факторів без взаємодії (Таблиця 2.31; Таблиця 2.32).

Таблиця 2.31

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя, кількістю тренувань та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.846	0.715

Так модель, що включає у себе кількість тренувань здатна пояснити індекс задоволеності власним тілом на 71.5%, а та, що включає мотивацію до занять – на 70.9%, що робить їх значення дуже близькими. Однак при детальному аналізі представлених моделей значущих зв'язків знайдено не було.

Таблиця 2.32

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими психологічного благополуччя, мотивацією до занять та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.842	0.709

Розглядаючи модель, яка включає в себе шкали опитувальника САН, ми отримали такий коефіцієнт детермінації, який свідчить про спроможність даної моделі пояснити зв'язки нашої залежної змінної індексу задоволеності власним тілом від незалежних змінних лише на 29.1 %. Такий показник робить нашу модель незначною (Таблиця 2.33).

Таблиця 2.33

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими тесту САН

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.540	0.291

Проте у Таблиці 2.34 помітні значущі кореляції. Якщо подивитись на перетин, то можна говорити про те, що під впливом факторів самопочуття,

активності та настрою наші респонденти вже мають 78.6864 бали за індексом задоволеності власним тілом, що є дуже високим показником незадоволеності.

При кореляції індексу задоволеності власним тілом тільки з настроєм, цей показник знижується на -0.4541 бали при середній похибці, що менша за коефіцієнт у 4 рази.

Таблиця 2.34

Залежність задоволеності власним тілом від складових тесту САН

Предиктор	Оцінка	Середня похибка	t-критерій	p-значення
Перетин	78.6864	6.294	12.502	<.001
Самопочуття	0.0671	0.220	0.304	0.762
Активність	-0.1868	0.188	-0.993	0.325
Настрій	-0.4541	0.182	-2.499	0.015

Для моделі з урахуванням усіх наявних факторів (Таблиця 2.35), частина індексу задоволеності власним тілом, яку вона може пояснити зростає до 51.8%, що робить таку модель помітно кращою. При врахуванні усіх цих факторів показник типового респондента за індексом задоволеності власним тілом становитиме 64.4056 балів.

Таблиця 2.35

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими тесту САН, освітою, формою зайнятості, сімейним та фінансовим станом, часом занять, кількістю тренувань та мотивацією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.720	0.518

У випадку, якщо розглядати модель з трьох шкал тесту САН, освіти та їх взаємодії, частина нашої залежної змінної, яку вдалося пояснити буде складати 50.2%, як це показано у Таблиці 2.36.

Звертаючи увагу на Додаток В (Таблицю В-7) нами було виявлено, що для респондентів, які не мають вищої освіти індекс задоволеності власним тілом

зростає на 45.996 балів порівняно з тими, хто має вищу освіту. Можна припустити, що жінки, які мають вищу освіту значно більше задоволені власним тілом ніж ті, що не мають вищої освіти.

При взаємодії показника активності з відсутністю та наявністю вищої освіти спостерігається зниження індексу задоволеності власним тілом на -19.096 для тих жінок, що не мають вищої освіти. Однак складно пояснити чим спричинена така значна різниця.

Таблиця 2.36

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими тесту САН, освітою та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.708	0.502

Аналізуючи модель, до якої входить форма занятості, нами було зазначено, що вона здатна пояснити залежну змінну на 49.4% (Таблиця 2.37).

У Таблиці В-8 (Додаток В) представлені результати аналізу запропонованої моделі. Так, при наявності у якості фактора форми зайнятості, показник залежності від шкали настрою дає від'ємний результат у -11ю868 балів до значення індекса задоволеності власним тілом. А от взаємодія шкали настрою з факторами «не навчаюсь і не працюю» та «навчаюсь і працюю» дає приріст до індексу у 12.658 балів. Це дає підстави припустити, що ті, хто не навчаються і не працюють менше задоволені власним тілом порівняно з тими респондентами, які одночасно мають роботу та навчаються.

Таблиця 2.37

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими тесту САН, формою зайнятості та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.703	0.494

Таблиця 2.38 представляє коефіцієнт детермінації для моделі, яка враховує сімейний стан та здатна пояснити 45.6% зв'язків.

У Таблиці В-9 (Додаток В) нами було помічено дві значущі кореляції. Враховуючи фактор сімейного стану для шкали настрою у даній моделі, ми отримуємо зниження індекса задоволеності власним тілом на -6.465 балів.

Таблиця 2.38

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими тесту САН, сімейним станом та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.675	0.456

Для взаємодії шкали активності з самотністю або наявністю партнера спостерігається зниження індексу задоволеності власним тілом на -17.556 балів. Це може говорити про те, що самотні респонденти більш задоволені власним тілом з урахуванням взаємодії зі шкалою активності.

Таблиця 2.39

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється складовими тесту САН, фінансовим станом та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.682	0.465

Як можна побачити у Таблиці 2.39, модель, яка враховує фінансовий стан респондентів здатна пояснити залежну змінну на 46.5%.

Як і у попередньому випадку, при детальному розгляді Таблиці В-10 (Додаток В) ми побачили, що за шкалою настрою було отримано зниження індексу задоволеності власним тілом на -8.641 бали. Також при взаємодії настрою з середнім чи вищим за середній фінансовим станом у респондентів було отримано зростання індексу на 12.539 балів.

Таблиця 2.40

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється формами агресії

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.713	0.508

Модель, що враховує у якості предикторів нашої залежної змінної тільки форми агресії за опитувальником А. Басса і А. Даркі здатна пояснити цю змінну на 50.8%, як показано у Таблиці 2.40.

Таблиця 2.41

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється формами агресії, освітою, формою зайнятості, сімейним та фінансовим станом, часом занять, кількістю тренувань та мотивацією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.856	0.732

У той самий час при врахуванні усіх наявних у дослідженні факторів здатність пояснення індексу задоволеності власним тілом зростає до 73.2% (Таблиця 2.41). Також був виявлений значущий зв'язок, в якому значення індексу зросло на 13.7144 бали для тих респондентів, що мають низький фінансовий стан порівняно з тими, чий фінансовий стан був зазначений як «вище середнього». Однак при перевірці даного зв'язку окремо для моделі з фінансовим станом без інших факторів, такого зв'язку виявлено не було.

Таблиця 2.42

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється формами агресії, освітою та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.890	0.791

Розглянувши окремо модель для вищої освіти і взаємодії з нею форм агресії, ми встановили, що вона здатна пояснити залежну змінну на 79.1%, що є дуже високим показником і відповідає сильній моделі (Таблиця 2.42).

У Додатку В (Таблиця В-11) представлені більш детальні дані. При взаємодії з показником фізичної агресії для респондентів, що не мають вищої освіти індекс задоволеності власним тілом зростає на 2.1735 балів у порівнянні з жінками, що мають вищу освіту. Подібна ситуація і при взаємодії тих самих факторів з непрямую агресією та підозрілістю: ті респонденти, хто не має вищої освіти отримують приріст до індексу у 3.5476 та 4.7130 балів відповідно порівняно з тими, хто має. У випадку взаємодії роздратованості з тими ж факторами навпаки спостерігається зниження індексу на -5.9367 балів для тих, хто не має вищої освіти. Для негативізму значущий зв'язок існує з факторами наявності незакінченої чи закінченої вищої освіти. Так ті, хто мають незакінчену вищу освіту отримують нижче на -1.8261 значення індексу задоволеності власним тілом.

Для моделі, що поєднує форму зайнятості та її взаємодію з формами агресії, також було виявлено значущі зв'язки, які представлені у Таблиці В-12 (Додаток В).

У Таблиці 2.43 представлено результати підрахунку моделі, що містить фактор сімейного стану і його взаємодію з формами агресії. Дана модель здатна пояснити залежність індексу задоволеності власним тілом на 78.8%, що робить її сильною.

Таблиця 2.43

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється формами агресії, сімейним станом та їх взаємодією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.888	0.788

Кореляція показника непрямої агресії з самотністю чи наявністю партнера показала, що самотні респонденти мають індекс задоволеності тілом на 7.0865 балів більше ніж ті, у кого є партнер. Тобто самотні респонденти менше задоволені власним тілом ніж ті, хто перебувають у стосунках. Більш детальні дані представлені у Додатку В (Таблиця В-13).

Таблиця 2.44 представляє модель, яка враховує усі шкали, які були виміряні у нашому дослідженні. Як можна побачити з коефіцієнту детермінації, така модель пояснює залежну змінну на 74.1%

Таблиця 2.44

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється факторами п'ятифакторної моделі особистості, складовими психологічного благополуччя, складовими САН та формами агресії

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.861	0.741

Якщо ж розглядати модель, у яку будуть включені лише усі наявні фактори, то коефіцієнт детермінації буде складати 0.457, що відповідає 45.7% можливості пояснити індекс задоволеності власним тілом за допомогою цих факторів (Таблиця 2.45).

Таблиця 2.45

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється освітою, формою зайнятості, сімейним та фінансовим станом, часом занять, кількістю тренувань та мотивацією

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.676	0.457

Таблиця 2.46 представляє модель, яка враховує усі наявні шкали та фактори, що дозволяє нам пояснити незалежними змінними 85.6% нашої залежної змінної – індексу задоволеності власним тілом.

Коефіцієнт детермінації задоволеності власним тілом, що пояснюється усіма наявними у дослідженні предикторами

Міри підбору моделей		
Модель	R	R ²
1	0.925	0.856

Як зазначено вище, коефіцієнт детермінації для такої моделі є дуже високим, що може свідчити про високу якість запропонованої моделі. Однак варто взяти до уваги той факт, що коефіцієнт надійності (α -Кронбаха) для більшості представлених методик не перевищує 0.823. У такому випадку для значення R^2 може існувати значна похибка.

Висновки до розділу II

Під час аналізу отриманих даних за допомогою анкетування та психодіагностичного опитування було виявлено, що за п'ятьма особистісними факторами популяція українських жінок відрізняється від нормативної популяції в середньому для кожного показника на 13.8 балів. Це може свідчити про те, що українські жінки, що займаються фітнесом мають більш виражену екстраверсію, дружелюбність та добросовісність. У той самий час вони більш емоційно стабільні та відкриті новому досвіду порівняно з нормативною популяцією.

Порівнюючи дані для складових психологічного благополуччя, нами було відмічено, що показники за шкалами «Позитивне відношення», «Самоприйняття» та «Індекс психологічного благополуччя» для нашої популяції втричі відрізняють від нормативної. Окрім того, порівняно з нормативною популяцією вони у три рази нижчі для молодих українок. Отже, у українських жінок відмічається нижчий рівень психологічного благополуччя.

У популяції молодих українок відмічається у 6 разів нижчий рівень самопочуття та активності, порівняно з нормативною вибіркою. Це може бути пов'язано з довготривалим впливом стресових факторів, так як на території України триває війна. Загальна фізична та емоційна виснаженість, відсутність стабільного здорового сну може негативно впливати на самопочуття та рівень активності. Однак ці припущення потребують подальших досліджень.

Дані отримані за формами та проявами агресії свідчать про те, що показники підозрливості та образи є значно вищими за нормативну популяцію. Тож є можливим припустити, що молоді українки більш підозрливі і частіше переживають почуття образи. Підвищена підозрливість може бути відповіддю на підвищену напругу, що спостерігається в українському суспільстві відносно відносно власних громадян та громадян ворожої країни.

Індекс агресивності для популяції українських жінок у 17 разів нижчий за нормативну популяцію, а отже може свідчити про порівняно низький рівень агресії.

Індекс задоволеності власним тілом втричі перевищує показники нормативної популяції. Це може свідчити про те, що молоді українки, які займаються фітнесом, більш прискіпливі і вимогливі до образу власного тіла, ніж жінки нормативної популяції.

Застосування кореляційної матриці дало нам можливість визначити зв'язки між п'ятьма особистісними факторами і їх впливом на індекс задоволеності власним тілом. При підвищенні показників екстраверсії, дружелюбності, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду знижується індекс задоволеності власним тілом, а отже відмічається більша задоволеність як така.

Зв'язки задоволеності власним тілом зі складовими психологічного благополуччя і загальним психологічним благополуччям свідчать про обронено пропорційну залежність. Тож чим вищі показники психологічного благополуччя, тим вищий рівень задоволеності власним тілом. Тобто, молоді жінки, що

займаються фітнесом мають вищі показники психологічного благополуччя, а отже і більш задоволені власним тілом.

Зі зростанням показників самопочуття, активності та настрою зростає і задоволеність власним тілом.

Зв'язок задоволеності власним тілом з формами та проявами агресії дає можливість припускати, що чим більш вираженими є фізична і непрямая агресія та індекс агресивності, тим менш задовільним є ставлення до власного тіла. Окрім того, така ж залежність відмічається і для роздратованості, підозрілості, образи та почуття провини.

У популяції відмічається залежність індексу задоволеності власним тілом від рівня освіти. Так ті, хто не має вищої освіти або має незакінчену вищу освіту менш задоволені власним тілом за тих, хто отримав вищу освіту. Для жінок, які знаходять у процесі отримання вищої освіти така тенденція може бути пов'язана з недостатньою увагою до себе у зв'язку з браком часу. Отже наявність закінченої вищої освіти позитивно впливає на рівень задоволеності власним тілом. При врахуванні особистісних факторів.

Також висунуто припущення, що регулярні тренування протягом більше ніж 1 року підвищують рівень задоволеності власним тілом при врахуванні особистісних факторів.

Враховуючи складові психологічного благополуччя за результатами регресійного аналізу, було сформовано припущення щодо того, що працюючі жінки більш задоволені власним тілом ніж ті, хто і навчається, і працює, що як і у випадку з рівнем освіти, може бути викликано відсутністю достатньої кількості часу для піклування про себе.

Отже, на рівень задоволеності власним тілом можуть впливати особистісні фактори, рівень психологічного благополуччя, самопочуття, активність, настрої та форми і прояви агресії. Окрім того, вплив можуть створювати такі фактори як рівень освіти, форма зайнятості та тривалість регулярних занять.

Розділ III. ПРОБЛЕМА САМОПРИЙНЯТТЯ НА ВІСТРІ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

3.1 Підходи до корекції самоприйняття

У психології самоприйняття переважно розглядається у структурі самосвідомості, однак у схильність до самоприйняття дослідники відмічають наявність власних складових. Розглядаючи феномен прийняття-неприйняття себе, як стійкої особливості особистості, ми спираємося на підхід до дослідження структури особистості, запропонований О. П. Санніковою [13].

Розвивати самоприйняття є можливим шляхом використання інструментів, що дозволяють осмислити і усвідомити як позитивні, так і негативні якості наявні у особистості, та підтримки цінності особистості разом з цими якостями.

Титаренко Т.М. наголошує на тому, що зниження рівня вимогливості до себе та уникнення відповідальності не підвищує рівень самоприйняття. Насамперед його поліпшення досягається розвитком рефлексивності. Задля цього автор пропонує осмислювати власне ставлення до обставин, що змінюються, формувати звички безперервного самопостереження та вчасно приділяти увагу виникаючим внутрішнім суперечностям [17].

У роботах К. Хорні зазначається [54], що ставлення до себе формується під впливом оточуючих, у дитинстві – батьків, які і визначають, буде це ставлення позитивним чи негативним. Якщо самоприйняття формується з огляду на відносини з іншими людьми, то і скореговане воно може бути у відносинах з іншими.

Як вважав Е. Еріксон, самоприйняття досягається особистістю шляхом благополучного подолання кризи ідентичності, коли людина успішно переходить на новий віковий етап [8].

У теорії особистості К. Роджерса самоприйняття напряму пов'язане з прийняттям інших, а також з конгруентністю. Він наголошує на тому, що для адекватного сприйняття особистістю себе самої та узгодженості власного досвіду та переживань, у неї повинна бути наявна здатність усвідомлювати та приймати їх такими, які вони є насправді [53]. Відповідно до цього самоприйняття також може бути розвинене шляхом більшого усвідомлення себе, своїх почуттів та свого досвіду.

Таким чином самоприйняття також може бути досягнене шляхом розуміння цінності власної індивідуальності, відкритості до власних переживань, а також відмови відповідати очікуванням оточуючих.

Аналізуючи наукову літературу з приводу феномену самоприйняття, ми зустріли чимало тренінгів особистісного зростання, однак не дивлячись на це, у жодному з них не було теоретично обґрунтованої моделі формування і становлення цього феномену. Тож дане питання потребує більш глибоко і детального дослідження.

3.2 Навчально-методичні рекомендації щодо проведення тренінгу для підвищення рівня самоприйняття

За результатами аналізу емпіричного дослідження було вирішено розробити психокорекційну програму (тренінг) для поліпшення здатності до самоприйняття жінок молодого віку, що займаються фізичною активністю. В ході тренінгу будуть застосовані методи арт-терапії.

Емпіричне дослідження показало, що, перш за все, нам варто приділити увагу корекції рівня задоволеності власним тілом, що без сумніву залежить від рівня самоприйняття особистості. Також було враховано такі прояви зниженого

психологічного благополуччя як негативне ставлення до себе та відсутність близьких, довірливих відносин з оточуючими.

Для підвищення рівня самоприйняття ми намагалися зосередити увагу на здатності до адекватної самооцінки, поваги до себе, створення сприятливого емоційного стану. Задля цього нами була розроблена психокорекційна програма, яка складається з 4 зустрічей тривалістю в середньому по 4 години.

Цільовою аудиторією даного тренінгу було визначено жінок молодого віку, що мають зниження показників самоприйняття та задоволеності власним тілом.

Метою психокорекційної програми є підвищення рівня самоприйняття і задоволеності власним тілом жінок молодого віку.

Завдання психокорекційної програми:

- розкриття змісту поняття «самоприйняття»;
- розвиток самоприйняття, як компоненту психологічного благополуччя;
- обговорення ставлення до власного «Я» та до власного тіла;
- звернення уваги на важливість поваги до себе;
- ознайомлення учасників з вправами на підвищення рівня самоприйняття;
- опанування навичок саморегуляції;
- створення і підтримка позитивного психологічного та емоційного клімату у групі.

Програма психокорекційного тренінгу

Структура кожного заняття складається з вправ-розминок, основного психокорекційного процесу, його обговорення та заключної рефлексії. Наприкінці кожної зустрічі підводять підсумки роботи.

Тренінгове заняття № 1

Мета тренінгового заняття	Методи психокорекційного впливу	Структура тренінгу
Знайомство учасників, розвиток усвідомлення власного стану, виявлення ознак зниженого самоприйняття та незадоволеності власним тілом.	<ul style="list-style-type: none"> • Бесіди про самоприйняття, в чому його сутність та як його рівень впливає на якість життя; • Вправи для вдосконалення здатності до усвідомлення та самостійної регуляції емоційного стану; формування навичок взаємної довіри. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знайомство та привітання. Обговорення правил групи. 2. Основна частина. Теоретичний огляд запропонованої теми зустрічі. Відпрацювання технік згідно мети заняття. 3. Рефлексія. Зворотній зв'язок.

Перша зустріч є вступною, а отже вона присвячена, перш за все, знайомству учасників. На початку група повинна встановити правила комунікації, дізнатись один про одного більше та вибудувати безпечний простір.

Етап 1. Знайомство учасників: привітання, знайомство (ім'я, що я зараз відчуваю, назвати вид діяльності, яким я люблю займатися), очікування від тренінгу (з якими очікуваннями я прийшов).

Етап 2. Повідомлення теми і цілей заняття: Заняття присвячене тому, як приймати себе та ставитись до себе з повагою і розумінням.

Етап 3. Правила групи. Тренер звертається до учасників: «Кожній групі для ефективної роботи потрібні свої правила. Задля збереження часу я запропоную вам перелік правил, а ви у обговоренні вирішите, чи всі з них ви приймаєте. Якщо у когось з учасників виникне бажання запропонувати своє правило – сміливо

пропонуйте. Якщо група вирішить, що важливо його додати, ми додамо правило до переліку. Я пропоную дотримуватись наступних правил:

- Постійність. Кожен учасник працює від початку і до кінця роботи у групі і не запізнюється.
- Конфіденційність. Інформація про те, що відбувається у групі не повинна виноситись за межі групи.
- Щирість у спілкуванні. Кожен член групи буде намагатися бути щирим.
- Право на «ні». Учасник має право сам вирішувати, як йому діяти, і якщо він не готовий брати участь у справі або говорити, він має право відмовитись.
- Звернення по імені. У групі потрібно звертатись до учасника по імені і не говорити про присутніх у третій особі.
- Правило звертання на «ти». Це перший крок до довірливих і рівних відносин.
- Персоніфікація висловів. Говорити від себе, починаючи з фраз «я вважаю...», «я відчуваю...», «я думаю...», «мені не подобається, що...».
- Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час роботи у групі ми не оцінюємо самого учасника, а лише його дії.

Етап 4. Розкриття змісту поняття «Самоприйняття». Пропонується відповісти на питання з наступним підсумовуванням відповідей:

- Що таке самоприйняття і у чому воно може проявлятися?

Розкриття короткого змісту даного поняття. Учасникам пропонується наступна інформація: самоприйняття – це стійка схильність особистості сприймати власні особливості з позитивним або негативним ставленням до себе. Задля того, щоб адекватно сприймати себе і узгоджувати власні комунікації,

переживання і досвід, особистість повинна мати здатність усвідомлювати себе і приймати такою, якою вона є в дійсності.

Самоприйняття несе на собі відбиток як індивідуального досвіду, так і суспільних уявлень, культурних цінностей і постулатів, релігії, тощо. Воно проявляється у позитивному ставленні до себе особистості та передбачає уявлення про багатогранність та цілісність свого існування, відкритість до буття, визнання свої внутрішніх ресурсів, обмежень та переваг.

У вигляді дискусії можливе обговорення феноменів, з якими пов'язане самоприйняття, та на що в повсякденному житті воно може впливати.

Етап 5. Практичний:

1. Вправа на знайомство «Вам повідомлення». Кожному з учасників пропонується передати вітальну фразу учаснику напроти через сусіда ліворуч. Фраза передається по колу, поки не надійде до адресата. Так само і в зворотному напрямку. (Вправа для формування гарного настрою на подальшу роботу).
2. Вправа «Жахливий секрет». Кожен з учасників повідомляє своєму сусіду якусь «жахливу» таємницю про себе, а той передає її далі по колу у формі «Один з нас...» Так продовжується допоки фраза не дійде до свого власника. Після завершення група каже: «Виявляється, ми...» і перераховує усі почуті таємниці. А потім констатує: «І ми про це нікому не скажемо!»
3. Вправа на взаємодію. Усі учасники встають і починають у хаотичному порядку переміщуватись по приміщенню, зустрічаючись поглядами з іншими учасниками. В якийсь момент тренер просить учасників знайти собі пару і встати один навпроти одного. Далі віддає вказівку здогадатися та озвучити партнеру: хто подобається партнеру більше – коти чи собаки, ким у дитинстві мріяв стати

партнер, яким хобі партнер займався у дитинстві. Для кожного нового питання відбувається пошук нового партнера, як на самому початку.

4. Вправа «Груповий автомобіль». Кожен з учасників обирає, з якою частиною автомобіля він себе асоціює і займає відповідне місце. Після закінчення вправи учасники діляться своїми думками і почуттями з приводу самостійно обраного місця.
5. Вправа на «Опір, співпраця, байдужість». Учасники обирають собі пару та стають один навпроти одного. Вони торкаються долоней один одного перед собою. На початку один з учасників починає робити рухи руками, а інший повинен розслабити руки і не допомагати партнеру, і не опиратися йому. Потім перший учасник продовжує робити рухи руками, а другий допомагає йому, підлаштовуючись під його рухи. На третьому етапі Перший учасник продовжує рухати руками, а другий чинить йому опір. Після завершення трьох етапів учасники змінюються ролями і повторюють їх знову. По закінченню вправи відбувається обговорення почуттів і думок, що виникли у процесі виконання завдання.

Етап 6. Рефлексія.

Таблиця 3.2

Тренінгове заняття № 2

Мета тренінгового заняття	Методи психокорекційного впливу	Структура тренінгу
Розвиток самоприйняття особистості.	<ul style="list-style-type: none"> • Формування уявлення про самоприйняття та самоповагу; • Формування уявлення про себе через малюнок, аналіз образів та символів; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання. Нагадування про правила. 2. Основна частина. Теоретичний огляд «Я-концепції». Відпрацювання технік згідно мети заняття.

	<ul style="list-style-type: none"> • Розвиток рефлексії. 	3. Рефлексія. Зворотній зв'язок.
--	---	----------------------------------

Етап 1. Організаційний: привітання, нагадування про прийняті минулого разу правила.

Етап 2. Повідомлення теми і цілей заняття: розвиток самоприйняття особистості.

Етап 3. Теоретичний. Обговорення у колі понять самоприйняття, самооцінки і самоповаги. Повідомлення про чотири аспекти образу власного Я – духовний, соціальний, матеріальний та тілесний.

Етап 4. Практичний:

1. Вправа «Я подарунок для людства». Кожному учаснику пропонується подумати, у чому полягає його унікальність. Пропонується записати 5 тверджень, які починаються словами «Я подарунок для людства, тому що я...». Після завершення написання учасники проводять обговорення у маленьких групах, даючи один одному позитивний зворотній зв'язок.
2. Робота з самооцінкою за допомогою МАК (метафоричні асоціативні карти).
3. Вправа «Розфарбуй почуття». Учасникам роздаються аркуші зі схематичним зображенням людини, де їм пропонується різними кольорами намалювати свої почуття та емоції, розмістити їх у тих частинах тіла, де вони їх відчують. Після того, як малюнок завершений, кожен учасник розповідає, які кольори позначають які емоції і чому саме.
4. Арт-терапія у поєднанні з казко-терапією. Учасникам пропонується намалювати кактус та написати коротку історію про нього. Аналіз свого малюнку та історії кожним з учасників з оглядом на те, що цей

малюнок – їх відображення, а історія про них самих. Пропонується обговорити почуття і думки що виникають у учасника з приводу його малюнка і історії.

Етап 5. Рефлексія. Обговорення вражень від заняття та підведення висновків з приводу особливостей самоприйняття кожного з учасників.

Таблиця 3.3

Тренінгове заняття № 3

Мета тренінгового заняття	Методи психокорекційного впливу	Структура тренінгу
Розвиток вміння підкреслити власну унікальність, розвиток навичок протистояння сорому.	<ul style="list-style-type: none"> • Формування навичок подолання сорому; • Формування позитивного образу власного «Я»; • Розвиток рефлексії. 	<p>4. Привітання. Нагадування про правила.</p> <p>5. Основна частина. Теоретична частина. Опрацювання вправ згідно мети заняття.</p> <p>6. Рефлексія. Зворотній зв'язок.</p>

Етап 1. Організаційний: привітання, нагадування про правила.

Етап 2. Повідомлення теми і цілей заняття

Етап 3. Теоретичний. Обговорення у колі понять поняття сорому, причин та природи його виникнення.

Етап 4. Практичний:

1. Вправа «Трихвилинний дихальний простір». Вправа поділена на три частини – по одній хвилині. Кожному учаснику протягом першої хвилини пропонується відповісти собі на питання «Як я себе зараз відчуваю?», концентруючись на власних почуттях, емоціях, відчуттях у тілі. Під час другої хвилини – усвідомити своє дихання і сконцентруватися на ньому, не звертаючи увагу на думки. Під час

останньої хвилини учасники повинні сконцентруватися одночасно на диханні і інших відчуттях у тілі, як дихання впливає на них.

2. Вправа «Ви мене впізнаєте?» Кожному учаснику пропонується написати п'ять індивідуальних рис, які відрізняють його від більшості, але таких, що не стосуються зовнішності або одягу. Це можуть бути улюблені жести, особливості поведінки, звички і т.д. По завершенню кожний учасник по колу зачитує свої риси.
3. Вправа «Право на...». Тренер записує 3 правила: право на існування, право на переживання, право на силу та волю. Він пропонує поділитись учасникам на пари та один одному по черзі проговорити дивлячись в очі наступні слова: «Добре, що ти є. Добре, що я є. Я маю право бути поруч з тобою. Ти маєш право бути поруч зі мною. Все, що ти переживаєш – важливо. Все, що я переживаю – важливо. Ти маєш право переживати все, що ти відчуваєш у моїй присутності. Я маю право переживати все, що я відчуваю у твоїй присутності. Все, що ти робиш – важливо. Все, що я роблю – важливо. Ти маєш право на помилки. Я маю право на помилки. Ти маєш право на помилки в моїй присутності. Я маю право на помилки у твоїй присутності». Після виконання вправи проводиться обговорення у колі
4. Вправа на подолання сорому. Кожному учаснику пропонується згадати ситуації з якомога раннього дитинства, коли він відчував сором, і записати їх на аркуші паперу. Потім тренер пропонує розділитися на групи по 3 людини, та поділитись один з одним пригаданими історіями та обговорити їх.

Етап 5. Рефлексія. Обговорення змін, які відбулися з кожним учасником за час участі у психокорекційній програмі та вражень. Актуалізація отриманого досвіду і обговорення його застосування у повсякденному житті.

Тренінгове заняття № 4

Мета тренінгового заняття	Методи психокорекційного впливу	Структура тренінгу
Усвідомлення учасниками тренінгу своїх позитивних та негативних рис особистості, пошук шляхів покращення самоствалення.	<ul style="list-style-type: none"> • Формування навички помічати деструктивні установки щодо самоприйняття і наповнювати їх позитивним змістом; • Пропрацьовування негативних установок; • Розвиток рефлексії. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання. Актуалізація правил. 2. Основна частина. Відпрацювання технік згідно мети заняття. 3. Рефлексія. Зворотній зв'язок.

Етап 1. Організаційний: привітання, декілька слів про власний стан та з чим сьогодні прийшли, актуалізація правил роботи у групі, перевірка, чи всі вони актуальні і чи є ще щось, що важливо.

Етап 2. Повідомлення теми і цілей заняття.

Етап 3. Практичний:

1. Вправа на усвідомлення власних успіхів у житті. Кожному учаснику пропонується записати 10 успішних справ, досягнень за власне життя. Обговорення у колі.
2. Вправа «Я усвідомлюю...». Учасники діляться на пари по двоє. Кожному дається аркуш паперу та ручка. На аркуші малюється табличка з трьома стовпчиками: зовнішня сфера, внутрішня сфера та середня сфера. Після цього один учасник 5 хвилин говорить про те, що він усвідомлює, кожен раз починаючи фразу «Я усвідомлюю, що...». У цей час партнер відмічає до якої сфери відносяться усвідомлення того, хто говорить. По закінченню 5-ти хвилин

партнери міняються. Потім ще 5 хвилин вони обговорюють у парі, що було легко, що було складно і діляться власними спостереженнями.

3. Вправа «Під іншим кутом». Кожен учасник отримує два аркуші, кожен з яких ділить навпіл. На одній половинці першого аркушу потрібно написати якості характеру, які у собі не подобаються чи які хотілося б змінити. Так само і з другим аркушем, тільки навпаки, ті якості, які характеризують ваші сильні сторони чи ті, що ви хотіли б мати. Після цього тренер пропонує навпроти кожної умовно шкідливої якості написати ситуацію, у якій вона біла б корисна, а навпроти кожної з гарних якостей ситуацію – в якій вона була б шкідлива. Обговоріть у колі.
4. Вправа «Перспективи». Кожному учаснику дається 10 хвилин на те, щоб сформулювати основні цілі на найближчий час, а потім написати чіткі кроки для досягнення кожної з них. Для кожної цілі важливо відповісти на питання: «Зробити це я можу тільки самостійно? Чи можу я звернутись до когось по допомогу? До кого?» Після завершення вправи учасник діляться своїми цілями і планами їх досягнення у колі.

Етап 5. Рефлексія і зворотній зв'язок.

Висновки до розділу III

На основі результатів емпіричного дослідження мотиваційних чинників заняття фітнесом жінок молодого віку була розроблена психокорекційна програма з використанням проєктивних методик та арт-терапії.

Використовуючи отримані у дослідженні дані, для підвищення рівня самоприйняття та задоволеності власним тілом, ми намагалися звертати увагу на

здатність трансформувати негативні установки, створювати позитивний Я-образ, розвивати довірливі відносини та створювати сприятливий психоемоційний простір. Були використані проєктивні методики, арт-терапевтичні техніки, у тому числі ізотерапія та казко-терапія.

Задля визначення впливу запропонованої психокорекційної програми на рівень самоприйняття, потрібно провести дослідження групи впливу та контрольної групи після завершення тренінгової програми. Однак в умовах воєнного стану на даний момент це не представляється можливим. Тому дана психокорекційна програма представлена тільки у якості рекомендацій.

ВИСНОВКИ

З метою дослідження мотиваційних чинників занять фітнесом жінок молодого віку було проведено вивчення феномену мотивації, підходів до її вивчення, її структури, ресурсів та чинників; виявлено психологічні особливості жінок молодого віку, що різняться за мотивацією до занять фізичною активністю. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки:

1. Мотивація розглядається як складна система мотивів і спонукань, що спрямовують та підтримують поведінку людини шляхом надання їй прагнення до дій. Мотивація є психологічним безперервним процесом, складним і непередбачуваним, що може мати як позитивні так і негативні стимули. Дослідники поділяють мотивацію на два основних типи: внутрішню мотивацію та зовнішню мотивацію. За результатами теоретико-методологічного аналізу було виявлено сукупність чинників та ресурсів мотивації, таких як потреби, інстинкти, збудження тощо.
2. Для дослідження були використані короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ, шкала психологічного благополуччя Ріфф, методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі;, методика "Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)", опитувальник образу власного тіла О. Скугаревського і С. Сивухи. Дослідження було проведено на групі з 60 українських жінок молодого віку, які були відібрані серед підписників українських молодіжних каналів у соціальних мережах та відвідувачів фітнес-центру. Було підібрано комплекс інструментів, спрямованих на вивчення впливу особистісних та мотиваційних чинників на задоволення образом власного тіла за допомогою програми Jamovi 2.3.3.
3. Емпірично доведено, що популяція українських жінок молодого віку за показниками п'яти особистісних факторів, шкал образи, підозрілості почуття провини та індексу задоволеності власним тілом є значно

нижчою за нормативну популяцію, представлену в опитувальниках. У той самий час за показниками психологічного благополуччя самопочуття, настрою та рівня агресивності українська популяція має значно нижчі показники. За допомогою даної вибірки неможливо ані підтвердити, ані спростувати припущення про те, що такі низькі показники психологічного благополуччя, самопочуття та настрою були викликані військовими діями на території України. Доведена наявність позитивного впливу широкого спектру рис особистості (екстраверсія, дружелюбність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду, психологічне благополуччя, самопочуття, активність, настрій, тощо) на індекс задоволеності власним тілом. Також підтверджено негативний вплив форм та проявів агресії на показник індексу задоволеності власним тілом. Це свідчить про тісний взаємозв'язок задоволеності власним тілом з особистісними особливостями жінок молодого віку. Також було виявлено додатний вплив наявності роботи, вищої освіти та тривалості занять спортом на рівень показника задоволеності власним тілом, що свідчить про його залежність від даних факторів.

4. Розроблено науково-методичні рекомендації для підвищення рівня самоприйняття з використанням проєктивних методів. Описано психокорекційну програму та її наповнення.

Отже, внутрішніми чинниками мотивації до занять фітнесом можуть виступати особистісні особливості жінок молодого віку, у той самий час одним з зовнішніх чинників мотивації може виступати незадоволеність власним тілом, адже вона формується у відповідь на зовнішні очікування соціуму та вимоги до зовнішнього вигляду жінки. Задля підвищення рівня задоволеності власним тілом може бути застосований метод психокорекції направлений на підвищення рівня самоприйняття.

Тим не менш, результати роботи не вичерпують усіх питань проблематики впливу особистісних і мотиваційних чинників на задоволеність власним тілом. Перспективою подальших досліджень може бути виявлення вікових або професійних відмінностей, або відмінностей між тими, хто займається у якості хобі та професійними спортсменками. Також є відкритим питанням вплив військових дій на стан, психологічне благополуччя та форми і прояви агресії жінок молодого віку, адже на даний момент неможливо однозначно стверджувати, чим була викликана така суттєва різниця між нормативною популяцією і отриманою популяцією під час досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич Н. О. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом / Н. О. Базилевич. // Молодий вчений: наук. журн.. – 2017. – №2. – С. 113–117.
2. Боднар О.В. Індивідуально-психологічні особливості сучасної жінки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – «Загальна психологія, історія психології» / О.В. Боднар. – Одеса, 2019. – 21 с.
3. Боднар О.В. Психологічний профіль жінок з різним соціально-психологічним статусом// Вісник ХДУ Серія Психологічні науки. No.3, Т.1. 2018. С.24-39.
4. Вівчарик Т.П. Психологічні механізми самореалізації жінки: Автореф. дис... канд.. психол. наук / Київський національний ун-т ім.. Тараса Шевченка. – К., 2000. – 20 с.
5. Вікова психологія / [ред. Г. С. Костюк]. – К.: Рад. школа, 1976. – 269 с.
6. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
7. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Іщенко О. С. – Київ, 2016. – 25 с.
8. Кармин А. С. Конфликтология / А. С. Кармин. – СПб: Издательство «Лань», 1999. – 448 с.
9. Москаленко В. Жіночність у психології: основні критерії та підходи <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/download/16598/15387/>

- 10.Мульована Л.І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО / Л.І. Мульована // Молодий вчений. – 2014. – № 10(13)(2). – С. 114-116. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2014_10\(13\)\(2\)_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2014_10(13)(2)_29).
- 11.Психологічні особливості ставлення жінок до власного майбутнього / Е. Алієва // Четверта міжнародна науково-практична конференція "Жінка в науці та освіті: минуле, сучасність, майбутнє" : присвяченої 130-річчю вищої освіти жінок в Україні, 6-8 листопада 2008 р., м. Київ. – К.: 2008 р. – С. 125-128.
- 12.Сальнікова А.В. и Ламаш І.В. (2016) Специфіка міжособистісних стосунків жінок різного віку у контексті особистісної зрілості. In: гендерна політика очима української молоді, 30 листопада 2016 р., ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. <https://core.ac.uk/download/pdf/78067701.pdf>
- 13.Саннікова О. П. Феноменологія особистості: вибрані психологічні твори / О. П. Саннікова. – Одеса: СМІЛ, 2003. – 256 с.
- 14.Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
- 15.Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
- 16.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації / Т. М. Титаренко. – Кропивницький: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. – 160 с.
- 17.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. – Київ: Каравела, 2013. – 372.
- 18.Тищенко В. О. Мотивація самореалізації в спорті / В. О. Тищенко. // Наука і освіта : наук. - практ. журнал.. – 2013. – №4. – С. 214–217.

- 19.Тищенко І.А. Поняття самореалізації жінок зрілого віку в професійній діяльності / І.А. Тищенко // Наука і освіта. - 2014. - № 5. - С. 84-89. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_17
- 20.Age Differences in the Motivating Factors for Exercise / P.Campbell, D. MacAuley, E. McCrum, A. Evans. // Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2001. – №3. – С. 191–199.
- 21.Altun M, Sözeri B, Koçak S. Understanding college student’s motivation for physical activity participation: The role of gender, sport type and activity level. Journal of Human Sciences. 2016;13(3):5189-200.
- 22.Baker C, Wertheim EH. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice, edited by Cash Thomas F. and Pruzinsky Thomas, New York: Guilford Press, 2002, 530 pages, \$60.00. Taylor & Francis; 2003.
- 23.Barbara A. Marinak and Linda B. Gambrell, “Intrinsic Motivation and Rewards: What Sustains Young Children’s Engagement with Text?, " Literacy Research and Instruction 47, 2008, 9-26
- 24.Belza B, Chiang K-C, Seman L, Tsai JH-C. Peer Reviewed:“It Is Our Exercise Family”: Experiences of Ethnic Older Adults in a Group-Based Exercise Program. Preventing chronic disease. 2008;5(1).
- 25.Bhatia HR. Educational psychology and techniques of teaching (4th Ed.). New Dehli, Kalia Publishers; 2004.
- 26.Blinde E., Taub D., Han I. Sport participation and women’s personal empowerment: Experiences of the college athlete. J Sport Soc Issues. 1993; 17(1):47-60.
- 27.Brief Report: A Qualitative Study of Gender Preferences and Motivational Factors for Physical Activity in Underserved Adolescents / [D. Wilson, J. Williams, A. Evans та ін.]. // Journal of Pediatric Psychology. – 2005. – №30. – С. 293–297.

28. Cagas J, Torre B, Manalastas EJ. Pampapayat, Para Lumakas, To Be Healthy: Exploring Filipino Motives For Exercise. *Journal of psyChology*. 2014;47(1):145-61.
29. Cash, T.F., & Smolak, L. (2011) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Pres.
30. Cerar K, Kondrič M, Ochiana N, Sindik J. Exercise Participation Motives and Engaging In Sports Activity among University of Ljubljana Students. *Open Access Maced J Med Sci*. 2017;5(6):794.
31. Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., & Owen, N. (2010). Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: An ecological perspective. *Journal of Physical Activity & Health*, 7(4), 451-459.
32. Chauvet-Gelinier J-C, Roussot A, Cottenet J, Brindisi M-C, Petit J-M, Bonin B, et al. Depression and obesity, data from a national administrative database study: Geographic evidence for an epidemiological overlap. *PloS one*. 2019;14(1).
33. Cleary L. Student performance and motivation: Investigating relationships, identifying potential areas for concentration of scarce resources; 2014. Available: https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/2154/hdip_clear_y_1_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
34. Coelho CG, Giatti L, Molina MD, Nunes MA, Barreto SM. Body image and nutritional status are associated with physical activity in men and women: The ELSA-Brasil study. *International journal of environmental research and public health*. 2015;12(6):6179-96.
35. Cole GA. *Management theory and practice*. London, UK: Thomson Learning; 2007.
36. Connors J., Casey P. Sex, body-esteem and self-esteem / J. Connors, P. Casey // *Psychological Reports*. – 2006. – Vol. 98 – Pp. 699-704

37. Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kemis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
38. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288).
39. Dewani, Vijay. "Motivation". slideshare. Retrieved 22 March 2013.
40. Effect of Motivation by "Instagram" on Adherence to Physical Activity among Female College Students / [E. Al-Eisa, A. Al-Rushud, A. Alghadir та ін.]. // *BioMed Research International*. – 2016. – С. 1–6.
41. Egli T, Bland HW, Melton BF, Czech DR. Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health: J of ACH*. 2011;59(5):399-406.
42. *Encyclopedia Britannica*. Archived from the original on 3 May 2021. Retrieved 13 May 2021.
43. Filipp SH. "Motivation". *Encyclopedia of Aging*. Archived from the original on 2021-05-13.
44. Friedman KE, Reichmann SK, Costanzo PR, Zelli A, Ashmore JA, Musante GJ. Weight stigmatization and ideological beliefs: relation to psychological functioning in obese adults. *Obesity research*. 2005;13(5):907–16.
45. González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2012). Motivation and exercise dependence: A study based on selfdetermination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 318-329.
46. Gorman, P. (2003). *Motivation and Emotion* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203694978>
47. Grace C, Begum R, Subhani S, Kopelman P, Greenhalgh T. Prevention of type 2 diabetes in British Bangladeshis: qualitative study of community, religious, and professional perspectives. *Bmj*. 2008;337

48. Graham S. "Motivation". Encyclopedia of Education. Archived from the original on 2021-05-13.
49. Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Reasons for physical exercise practice in university students according to body mass index. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2012;17(4):270–4.
50. Gupta N., Etoff N. L., Jaeger M. Beauty in Mind: The Effects of Physical Attractiveness on Psychological Well-Being and Distress // *Journal of Happiness Studies*. – 2015. – pp. 1–13 // URL: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-015-9644-6>
51. Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley
52. Hikmat M. *Manajemen pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia; 2009.
53. Hjelle L. *Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications* / L. Hjelle, D. Ziegler., 1992. – 608 c. – (3th ed).
54. Horney K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization* / K. Horney. – New York: W.W.Norton & Co, 1991. – 400 c. – (2).
55. How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis / [K. Knittle, J. Nurmi, R. Crutzen та ін.]. // *Health Psychology Review*. – 2018. – №3. – С. 211–230.\
56. Johansson K. and Sjöbom V. Motivation behind young women's excessive exercise A qualitative study from a Self-determination perspective <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:817185/FULLTEXT01.pdf>
57. Johnson, F. A. (1993). *Dependency and Japanese socialization*. New York: NYU Press
58. Jones, L. and Page, D. (1987), "Theories of Motivation", *Education + Training*, Vol. 29 No. 3, pp. 12-16. <https://doi.org/10.1108/eb017334>
59. Kamal A, Razak MRA. Motivation influence towards physical activity level among university staff. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*. 2016;5(1).

60. Kamal AA, Razak MRA, Rahim ARA. The relationship between extrinsic motivation and the physical activity level among students in faculty of education UiTM, Section 17 Shah Alam. *Journal of Social Sciences Research*. 2015;1(2):10–9.
61. Kaupužs A. The relationship between physical activity and exercise motivation of the first year students from Rezekne Augstskola. *Lase Journal of Sport Science*. 2013;1(4):3-15.
62. Kazdin AE, ed. (2000). "Motivation: an overview". *Encyclopedia of Psychology*. American Psychological Association. Archived from the original on 2021-05-13.
63. Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and exercise and motivation at st. John Fisher 15 Exercise. *Journal Of American College Health*, 54(2), 87-94.
64. Kimberly Kulavic M. A Comparison of Motivational Factors and Barriers to Physical Activity Among Traditional Versus Nontraditional College Students / M. Kimberly Kulavic, C. Hultquist, J. McLester. // *Journal of American College Health*. – 2012. – №2. – C. 60–66.
65. Kleinginna, P Jr, Kleinginna A. Categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*. 1981;5:345-379.
66. Korn L, Gonen E, Shaked Y, Golan M. Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. *PloS one*. 2013;8(3):e58543. pmid:23516503
67. Lantz, C.D., Hardy, C.J., & Ainsworth, B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83-93.

68. Lascar N, Kennedy A, Hancock B, Jenkins D, Andrews RC, Greenfield S, et al. Attitudes and barriers to exercise in adults with type 1 diabetes (T1DM) and how best to address them: a qualitative study. *PloS one*. 2014;9(9).
69. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
70. Madrid D. La investigación de los factores motivacionales en el aula de idiomas [The research in motivational factors in the language classroom. Granada, ES: Grupo Editorial Universitario; 1999.
71. Mark R. Lepper, David Greene and Richard Nisbet, "Undermining Children's Intrinsic Interest with Extrinsic Reward; A Test of 'Overjustification' Hypothesis," *Journal of Personality and Social Psychology* 28, 1973, 129-37.
72. Maslow, A.H. (1954) *Motivation and Personality*. New York: Harper.
73. Maslow, A.H. (1968) *Towards a Psychology of Being*. 2nd ed. New York: Van Nostrand-Reinhold.
74. Mele AR (2005). "Motivation and Agency: Precis". *Philosophical Studies*. 123 (3): 243–247.
75. Mohd Radzani AR, Erwan I, Azlan AK, Tajul Arifin M, Ibrahim Elsalhin HM, Mohd Aras K. Social Factors, Physical Activity and Physical Fitness among Undergraduates Student in UKM. *Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems*. 2018(02-Special Issue):1638–44.
76. Molanorouzi K, Khoo S, Morris T. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*. 2015;15(1):66.
77. Motivational Factors and Effects Associated with Physical-sport Practice in Undergraduate Students / [A. Cortés, A. Correa-Díaz, M. Benjumea-Arias et al.]. // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. – 2017. – №237. – C. 811–815.

78. Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activity in Older Urban Adults / [J. Navarro, J. Sanz, J. Castillo та ін.]. // *Journal of Aging and Physical Activity*. – 2007. – №3. – С. 241–256.
79. Mullen, S. P., & Whaley, D. E. (2010). Age, gender, and fitness club membership: Factors related to initial involvement and sustained participation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 24-35
80. N Root III, George. “Examples of Intrinsic Workplace Motivation”. Chron. Retrieved 27 November 2014.
81. Ning W. Associations between Socio-Motivational Factors, Physical Education Activity Levels and Physical Activity Behavior among Youth / W. Ning, Z. Gao, K. Lodewyk. // *ICHPER-SD journal of research in health, physical education, recreation, sport and dance*. – 2012. – №2. – С. 3–10.
82. Nix, G., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
83. O'Dougherty M, Kurzer MS, Schmitz KH. Shifting motivations: Young women's reflections on physical activity over time and across contexts. *Health Educ Behav*. 2010 Aug;37(4):547-67.
84. Ormrod, J. E. (2008). *Human Learning* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
85. Ortega-Martín JL. Introducción a la motivación en el aula de idiomas [Introduction to motivation in the language classroom]. Granada, ES: Grupo Editorial Universitario; 2002.
86. Pate Rr, Trost Sg, Levin S, Dowda M. Sport participation and health-related behaviors among US youth. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2000; 154(9):904-911.
87. Puhl R, Brownell KD. Bias, discrimination, and obesity. *Obesity research*. 2001;9(12):788–805.

88. Reeve J. A self-determination theory perspective on student engagement. In Christenson SL, Reschly AL, Wylie C. (Eds.). *The handbook of research on student engagement*. New York: Springer Science. 2012;149-172.
89. Reeve, J. (2014). *Understanding motivation and emotion* (6th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
90. Robinson K, Ferraro Fr. The relationship between types of female athletic participation and female body type. *J Psychol*. 2004; 138(2):115-128.
91. Rodgers, W. M., Hall, C. R., Duncan, L. R., Pearson, E., & Milne, M. I. (2010). Becoming a regular exerciser: Examining change in behavioural regulations among exercise initiates. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 378-386.
92. Rodicio MM. Los factores motivacionales ex-trínsecos en el aula de inglés. Extrinsic motivational factors in the English classroom. Unpublished Ph.D Thesis, Universidad de Granada, Spain; 1999
93. Rogers H, Morris T, Moore M. A qualitative study of the achievement goals of recreational exercise participants. *The Qualitative Report*. 2008;13(4):706–34.
94. Rusali R, Manaf ZA, SHAHAR S, Mazri FH, Ibrahim N. Comparison of the Effectiveness of Online and Face-to-Face Weight-Loss Interventions in the Workplace: Evidence from Malaysia. *Sains Malaysiana*. 2018;47(10):2437–45.
95. Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749- 761.
96. Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theoretical and methods* (pp. 618-655).
97. Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2000). “Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being”. *American Psychologist* 55 (1): 68–78.

98. Ryan, Richard; Edward L. Deci (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology* 25 (1): 54–67
99. Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five traits and its relations with authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393.
100. Sirard J. Motivational factors associated with sports program participation in middle school students / J. Sirard, K. Pfeiffer, R. Pate. // *Journal of Adolescent Health*. – 2006. – №6. – С. 696–703.
101. Staurowsky Ej, Desousa Mj, Ducher G, Gentner N, Miller Ke, Shakib S, Theberge N, Williams N. *Her Life Depends On It II: Sport, Physical Activity, and the Health and Well-Being of American Girls and Women*. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation; 2009
102. Vartanian LR, Novak SA. Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity*. 2011;19(4):757–62.
103. Wasserman T, Wasserman L (2020). "Motivation: State, Trait, or Both". *Motivation, Effort, and the Neural Network Model*. pp. 93–101
104. Wigfield, A.; Guthrie, J. T.; Tonks, S.; Perencevich, K. C. (2004). "Children's motivation for reading: Domain specificity and instructional influences". *Journal of Educational Research* 97: 299–309.
105. William G. Scott *Organization Theory: An Overview and an Appraisal* The *Journal of the Academy of Management* Vol. 4, No. 1 (Apr., 1961), pp. 7-26
106. Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A selfdetermination theory perspective. *Canadian Psychology*, 49(3), 250-256.

107. Wilson, T. D.; Lassiter, G. D. (1982). "Increasing intrinsic interest with superfluous extrinsic constraints". *Journal of personality and social psychology* 42 (5): 811–819

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А-1 Середні показники вибірки за шкалами ТІРІ.

Descriptives

Descriptives					
	E1	A1	C1	ES1	O1
N	60	60	60	60	60
Missing	0	0	0	0	0
Mean	8.72	10.5	10.4	7.33	9.88
Median	9.00	11.0	11.0	7.00	10.0
Standard deviation	2.44	2.09	2.48	2.73	2.39
Minimum	4	2	2	2	4
Maximum	14	13	14	12	14

Таблиця А-2 Середні показники вибірки за шкалою психологічного благополуччя.

Descriptives

Descriptives							
	PR2	A2	EM2	PG2	P2	SA2	WB2
N	60	60	60	60	60	60	60
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	59.8	57.3	55.5	64.0	61.1	55.5	353
Median	61.0	56.0	56.5	64.0	63.5	58.5	353
Standard deviation	10.8	9.38	10.7	7.95	11.5	11.8	48.3
Minimum	32	35	25	37	30	20	245
Maximum	81	81	78	79	77	77	462

Таблиця А-3 Середні показники вибірки за шкалою показників і форм агресії.

Descriptives

Descriptives										
	PA4	IA4	I4	N4	RS4	S4	VA4	G4	H4	A4
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.73	4.78	5.57	2.33	3.72	3.78	6.02	5.05	7.50	15.3
Median	3.00	5.00	6.00	3.00	4.00	3.50	6.00	5.00	7.00	15.0
Standard deviation	2.37	1.80	2.31	1.20	2.05	2.29	2.42	1.82	3.82	5.67
Minimum	0	1	1	0	0	0	2	0	0	6
Maximum	8	8	10	5	8	9	11	9	14	27

Таблиця А-4 Середні показники вибірки за тестом САН.

Descriptives

Descriptives			
	WB3	A3	M3
N	60	60	60
Missing	0	0	0
Mean	4.43	4.31	4.89
Median	4.75	4.35	5.10
Standard deviation	1.26	0.922	1.16
Minimum	1.20	2.30	1.50
Maximum	6.60	6.20	6.90

Таблиця А-5 Середні показники вибірки за шкалою відношення до образу власного тіла.

Descriptives

Descriptives	
	BI5
N	60
Missing	0
Mean	14.5
Median	10.5
Standard deviation	11.0
Minimum	0
Maximum	41

Додаток Б

Таблиця Б-1 Лінійна залежність між шкалами опитувальника ТІРІ

Correlation Matrix

Correlation Matrix		T-E1	T-A1	T-C1	T-ES1	T-O1
T-E1	Pearson's r	—				
	p-value	—				
	Spearman's rho	—				
	p-value	—				
T-A1	Pearson's r	0.200	—			
	p-value	0.126	—			
	Spearman's rho	0.222	—			
	p-value	0.089	—			
T-C1	Pearson's r	0.042	0.118	—		
	p-value	0.751	0.369	—		
	Spearman's rho	0.087	0.034	—		
	p-value	0.510	0.794	—		
T-ES1	Pearson's r	0.316	0.288	0.020	—	
	p-value	0.014	0.026	0.882	—	
	Spearman's rho	0.291	0.300	-0.025	—	
	p-value	0.024	0.020	0.848	—	
T-O1	Pearson's r	0.335	0.080	0.370	0.213	—
	p-value	0.009	0.545	0.004	0.102	—
	Spearman's rho	0.277	0.076	0.278	0.132	—
	p-value	0.032	0.564	0.031	0.315	—

Таблиця Б-3 Лінійна залежність між шкалами тесту САН

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		T-WB3	T-A3	T-M3
T-WB3	Pearson's r	—		
	p-value	—		
	Spearman's rho	—		
	p-value	—		
T-A3	Pearson's r	0.796	—	
	p-value	< .001	—	
	Spearman's rho	0.764	—	
	p-value	< .001	—	
T-M3	Pearson's r	0.778	0.676	—
	p-value	< .001	< .001	—
	Spearman's rho	0.727	0.620	—
	p-value	< .001	< .001	—

Таблиця Б-4 Лінійна залежність між шкалами методики визначення показників та форм агресії

Correlation Matrix		T-PA4	T-IA4	T-I4	T-N4	T-RS4	T-S4	T-VA4	T-G4	T-A4
T-PA4	Pearson's r	—								
	p-value	—								
	Spearman's rho	—								
	p-value	—								
T-IA4	Pearson's r	0.483	—							
	p-value	< .001	—							
	Spearman's rho	0.461	—							
	p-value	< .001	—							
T-I4	Pearson's r	0.575	0.660	—						
	p-value	< .001	< .001	—						
	Spearman's rho	0.508	0.681	—						
	p-value	< .001	< .001	—						
T-N4	Pearson's r	0.280	0.245	0.198	—					
	p-value	0.030	0.059	0.130	—					
	Spearman's rho	0.273	0.255	0.221	—					
	p-value	0.035	0.049	0.089	—					
T-RS4	Pearson's r	0.428	0.503	0.656	0.164	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	0.209	—				
	Spearman's rho	0.366	0.484	0.669	0.198	—				
	p-value	0.004	< .001	< .001	0.130	—				
T-S4	Pearson's r	0.510	0.400	0.592	0.177	0.548	—			
	p-value	< .001	0.002	< .001	0.175	< .001	—			
	Spearman's rho	0.477	0.379	0.568	0.146	0.544	—			
	p-value	< .001	0.003	< .001	0.267	< .001	—			
T-VA4	Pearson's r	0.400	0.467	0.390	0.346	0.202	0.275	—		
	p-value	0.002	< .001	0.002	0.007	0.122	0.034	—		
	Spearman's rho	0.435	0.470	0.396	0.355	0.233	0.243	—		
	p-value	< .001	< .001	0.002	0.005	0.074	0.061	—		
T-G4	Pearson's r	0.211	0.338	0.448	0.096	0.562	0.417	0.162	—	
	p-value	0.105	0.008	< .001	0.463	< .001	< .001	0.216	—	
	Spearman's rho	0.145	0.344	0.478	0.114	0.586	0.419	0.156	—	
	p-value	0.270	0.007	< .001	0.385	< .001	< .001	0.235	—	
T-A4	Pearson's r	0.824	0.669	0.817	0.347	0.534	0.575	0.751	0.344	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	0.007	< .001	< .001	< .001	0.007	—
	Spearman's rho	0.804	0.690	0.809	0.346	0.534	0.520	0.758	0.341	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	0.007	< .001	< .001	< .001	0.008	—

Додаток В

Таблиця В-1 Залежність задоволеності власним тілом від факторів п'ятифакторної моделі особистості, форми зайнятості та їх взаємодії

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.751	0.565

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept *	101.6269	28.267	3.595	< .001
T-E1	0.4199	0.392	1.072	0.290
T-A1	-0.0762	0.308	-0.247	0.806
T-C1	-0.3370	0.240	-1.404	0.168
T-ES1	-0.3439	0.292	-1.178	0.246
T-O1	-0.6403	0.445	-1.440	0.158
robota:				
Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю	40.1975	44.330	0.907	0.370
Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю	60.4962	44.599	1.356	0.183
Працюю – І навчаюсь, і працюю	-9.7004	31.797	-0.305	0.762
T-E1 * robota:				
T-E1 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	-0.8938	0.956	-0.935	0.355
T-E1 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	-1.9615	0.630	-3.115	0.003
T-E1 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	-0.6420	0.416	-1.543	0.131
T-A1 * robota:				
T-A1 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-A1 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	0.0624	0.372	0.168	0.868
T-A1 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	-0.1566	0.378	-0.414	0.681
T-C1 * robota:				
T-C1 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-C1 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	-0.7815	0.548	-1.426	0.162
T-C1 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	0.2043	0.295	0.692	0.493
T-ES1 * robota:				
T-ES1 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-ES1 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	0.2025	0.564	0.359	0.722
T-ES1 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	0.2004	0.330	0.607	0.547
T-O1 * robota:				
T-O1 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-O1 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	0.9550	0.534	1.787	0.082
T-O1 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	0.5228	0.471	1.109	0.274

Note. Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

Таблиця В-2 Залежність задоволеності власним тілом від факторів п'ятифакторної моделі особистості, сімейного стану та їх взаємодії

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.725	0.526

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	119.39241	13.148	9.0810	< .001
T-E1	-0.29394	0.164	-1.7943	0.080
T-A1	-0.48324	0.166	-2.9141	0.006
T-C1	-0.20795	0.163	-1.2749	0.209
T-ES1	-0.21722	0.164	-1.3216	0.193
T-O1	-0.16464	0.170	-0.9696	0.338
simya:				
Заміжня – Є партнер	-46.43973	26.903	-1.7262	0.092
Самотня – Є партнер	-43.84625	25.229	-1.7379	0.090
T-E1 * simya:				
T-E1 * (Заміжня – Є партнер)	0.41647	0.294	1.4148	0.164
T-E1 * (Самотня – Є партнер)	-0.18979	0.448	-0.4236	0.674
T-A1 * simya:				
T-A1 * (Заміжня – Є партнер)	0.22105	0.353	0.6262	0.535
T-A1 * (Самотня – Є партнер)	0.80104	0.267	3.0049	0.004
T-C1 * simya:				
T-C1 * (Заміжня – Є партнер)	0.23186	0.315	0.7368	0.465
T-C1 * (Самотня – Є партнер)	0.04935	0.343	0.1438	0.886
T-ES1 * simya:				
T-ES1 * (Заміжня – Є партнер)	0.00362	0.281	0.0129	0.990
T-ES1 * (Самотня – Є партнер)	0.10559	0.447	0.2364	0.814
T-O1 * simya:				
T-O1 * (Заміжня – Є партнер)	-0.01002	0.319	-0.0314	0.975
T-O1 * (Самотня – Є партнер)	0.08136	0.423	0.1923	0.848

^a Represents reference level

Таблиця В-3 Залежність задоволеності власним тілом від факторів п'ятифакторної моделі особистості, часу занять та їх взаємодії

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.762	0.581

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	78.1676	17.534	4.458	< .001
T-E1	-0.0913	0.231	-0.395	0.695
T-A1	-0.1889	0.211	-0.897	0.376
T-C1	0.0217	0.216	0.101	0.920
T-ES1	-0.1359	0.194	-0.699	0.489
T-O1	-0.1999	0.209	-0.957	0.345
sport:				
5-10 років – 1-5 років	-10.0533	65.560	-0.153	0.879
більше ніж 10 років – 1-5 років	65.3332	59.971	1.089	0.283
менше 1 року – 1-5 років	53.3886	23.051	2.316	0.026
T-E1 * sport:				
T-E1 * (5-10 років – 1-5 років)	-0.3484	1.905	-0.183	0.856
T-E1 * (більше ніж 10 років – 1-5 років)	0.2057	0.387	0.532	0.598
T-E1 * (менше 1 року – 1-5 років)	-0.3422	0.306	-1.119	0.270
T-A1 * sport:				
T-A1 * (5-10 років – 1-5 років)	0.2584	0.461	0.561	0.578
T-A1 * (більше ніж 10 років – 1-5 років)	-0.6578	0.630	-1.045	0.303
T-A1 * (менше 1 року – 1-5 років)	-0.3431	0.318	-1.078	0.288
T-C1 * sport:				
T-C1 * (5-10 років – 1-5 років)	-0.0660	0.627	-0.105	0.917
T-C1 * (більше ніж 10 років – 1-5 років)	-0.7387	0.392	-1.884	0.067
T-C1 * (менше 1 року – 1-5 років)	-0.1812	0.298	-0.608	0.547
T-ES1 * sport:				
T-ES1 * (5-10 років – 1-5 років)	0.2540	0.621	0.409	0.685
T-ES1 * (більше ніж 10 років – 1-5 років)	0.0594	0.552	0.108	0.915
T-ES1 * (менше 1 року – 1-5 років)	-0.1863	0.268	-0.695	0.491
T-O1 * sport:				
T-O1 * (5-10 років – 1-5 років)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-O1 * (більше ніж 10 років – 1-5 років)	-0.1428	0.724	-0.197	0.845
T-O1 * (менше 1 року – 1-5 років)	0.0494	0.296	0.167	0.868

Note. Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

Таблиця В-4 Залежність задоволеності власним тілом від факторів п'ятифакторної моделі особистості, мотивації до занять та їх взаємодії

4 Linear Regression

Model Fit Measures		Model		R		R ²	
Model		R		R		R ²	
1		0.864		0.747		0.747	

Model Fit Measures		Model		R		R ²	
Model		R		R		R ²	
T-E1	*(способ подолання стресу – способ отримати задоволення)	3,85497		1,247		3,0903	0,004
T-E1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	NAN		NAN		NAN	NAN
T-E1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	0,00532		0,513		0,0104	0,992
T-E1	*(способ покращити свою фізичну форму – способ отримати задоволення)	0,59168		0,488		1,2129	0,235
T-E1	*(сукупність чинників – способ отримати задоволення)	1,52735		1,723		0,8864	0,382
T-O1	*(мотив):						
T-O1	*(способ подолання стресу – способ отримати задоволення)	1,89657		1,018		1,8622	0,072
T-O1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	NAN		NAN		NAN	NAN
T-O1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	0,53311		0,816		0,6531	0,519
T-O1	*(способ покращити свою фізичну форму – способ отримати задоволення)	0,75702		0,831		0,9114	0,369
T-O1	*(сукупність чинників – способ отримати задоволення)	NAN		NAN		NAN	NAN

Note. Linear model contains aliased coefficients (singular fit)
 * Represents reference level

	Estimate	SE	t	P	
Intercept *	58,88721	24,656	2,381	0,023	
T-E1	-0,03161	0,434	-0,0728	0,942	
T-A1	0,61885	0,439	1,4112	0,168	
T-C1	0,41810	0,256	1,6344	0,113	
T-E51	-0,48555	0,450	-1,0783	0,289	
T-O1	-0,67414	0,795	-0,8477	0,403	
motive:					
способ подолання стресу – способ отримати задоволення	-71,98812	55,122	-1,3060	0,201	
способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення	-13,57856	13,687	-0,9921	0,329	
способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення	68,01373	34,285	1,9838	0,056	
способ покращити свою фізичну форму – способ отримати задоволення	25,09991	28,120	0,8926	0,379	
сукупність чинників – способ отримати задоволення	-42,41971	86,828	-0,4885	0,629	
T-E1	*(мотив):				
T-E1	*(способ подолання стресу – способ отримати задоволення)	-1,21146	0,617	-1,9835	0,059
T-E1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	NAN	NAN	NAN	NAN
T-E1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	-0,12330	0,468	-0,2636	0,794
T-E1	*(способ покращити свою фізичну форму – способ отримати задоволення)	0,13213	0,479	0,2758	0,785
T-E1	*(сукупність чинників – способ отримати задоволення)	-1,85370	3,072	-0,6034	0,551
T-A1	*(мотив):				
T-A1	*(способ подолання стресу – способ отримати задоволення)	-0,31069	0,500	-0,6218	0,539
T-A1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	NAN	NAN	NAN	NAN
T-A1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	-1,14419	0,546	-2,0956	0,045
T-A1	*(способ покращити свою фізичну форму – способ отримати задоволення)	-1,33398	0,533	-2,5038	0,018
T-A1	*(сукупність чинників – способ отримати задоволення)	-0,79451	0,760	-1,0319	0,310
T-C1	*(мотив):				
T-C1	*(способ подолання стресу – способ отримати задоволення)	-2,10926	0,779	-2,7087	0,011
T-C1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	NAN	NAN	NAN	NAN
T-C1	*(способ підтримати власне здоров'я – способ отримати задоволення)	-0,93168	0,345	-1,6849	0,102
T-C1	*(способ покращити свою фізичну форму – способ отримати задоволення)	-0,60047	0,330	-0,2642	0,046
T-C1	*(сукупність чинників – способ отримати задоволення)	1,78875	2,884	0,6112	0,546

Таблиця В-5 Залежність задоволеності власним тілом від складових психологічного благополуччя та усіх наявних факторів

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	90.2340	59.514	1.5162	0.139
T-PR2	0.0866	0.979	0.0885	0.930
T-A2	-0.2844	0.829	-0.3433	0.734
T-EM2	0.1082	1.000	0.1082	0.914
T-PG2	-0.2803	0.683	-0.4104	0.684
T-P2	0.0222	1.015	0.0219	0.983
T-SA2	-0.2235	1.025	-0.2181	0.829
T-WB2	-0.2832	4.190	-0.0676	0.947
osvita:				
Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту	-3.8122	4.446	-0.8575	0.398
Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту	0.6293	4.002	0.1572	0.876
robota:				
Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю	8.5218	11.260	0.7568	0.455
Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю	-2.0171	5.159	-0.3910	0.698
Працюю – І навчаюсь, і працюю	-8.3706	3.875	-2.1599	0.038
simya:				
Заміжня – Є партнер	-2.2887	3.009	-0.7606	0.452
Самотня – Є партнер	-0.4160	3.582	-0.1161	0.908
fin:				
Низький – Вище середнього	3.6038	7.169	0.5027	0.619
Середній – Вище середнього	-3.0554	2.823	-1.0825	0.287
sport:				
5-10 років – 1-5 років	3.0596	5.098	0.6001	0.553
більше ніж 10 років – 1-5 років	3.1356	3.492	0.8980	0.376
менше 1 року – 1-5 років	1.6062	3.010	0.5335	0.597
trenuv:				
2 – 1	5.8502	4.160	1.4062	0.169
3 – 1	8.4547	4.639	1.8225	0.078
4 – 1	8.2437	5.210	1.5823	0.123
motive:				
спосіб подолання стресу – спосіб отримати задоволення	0.8952	5.146	0.1739	0.863
спосіб підтримати власне здоров'я – спосіб отримати задоволення	-3.1874	14.873	-0.2143	0.832
спосіб підтримати власне здоров'я – спосіб отримати задоволення	4.4242	3.726	1.1875	0.244
спосіб покращити свою фізичну форму – спосіб отримати задоволення	5.4855	3.641	1.5067	0.142
сукупність чинників – спосіб отримати задоволення	3.1081	4.904	0.6338	0.531

^a Represents reference level

Таблиця В-6 Залежність задоволеності власним тілом від складових психологічного благополуччя, освіти та їх взаємодії

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	48.101	53.883	0.893	0.378
T-PR2	0.625	0.905	0.691	0.494
T-A2	0.174	0.738	0.236	0.815
T-EM2	0.721	0.908	0.794	0.432
T-PG2	0.410	0.639	0.643	0.524
T-P2	0.587	0.907	0.647	0.522
T-SA2	0.146	0.931	0.156	0.877
T-WB2	-2.642	3.813	-0.693	0.493
osvita:				
Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту	73.072	84.231	0.868	0.391
Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту	65.019	55.087	1.180	0.245
osvita * T-PR2:				
(Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту) * T-PR2	2.033	1.176	1.730	0.092
(Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту) * T-PR2	-3.592	3.783	-0.950	0.348
osvita * T-A2:				
(Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту) * T-A2	1.619	0.488	3.320	0.002
(Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту) * T-A2	3.218	2.918	1.103	0.277
osvita * T-EM2:				
(Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту) * T-EM2	-6.832	3.755	-1.820	0.077
(Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту) * T-EM2	-1.941	1.722	-1.127	0.267
osvita * T-PG2:				
(Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту) * T-PG2	3.695	1.853	1.994	0.053
(Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту) * T-PG2	-6.689	6.418	-1.042	0.304
osvita * T-P2:				
(Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту) * T-P2	-4.815	3.260	-1.477	0.148
(Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту) * T-P2	10.888	11.295	0.964	0.341
osvita * T-SA2:				
(Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту) * T-SA2	2.628	2.496	1.053	0.299
(Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту) * T-SA2	-2.928	3.168	-0.924	0.361
osvita * T-WB2:				
(Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту) * T-WB2	NaN	NaN	NaN	NaN
(Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту) * T-WB2	NaN	NaN	NaN	NaN

Note. Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

^a Represents reference level

Таблиця В-7 Залежність задоволеності власним тілом від складових тесту САН, освіти та їх взаємодії

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	65.385	6.45	10.144	< .001
WB3	0.716	1.98	0.362	0.719
A3	-1.105	2.14	-0.515	0.609
M3	-3.137	2.01	-1.564	0.124
osvita:				
Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту	20.881	19.47	1.072	0.289
Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту	45.996	18.04	2.550	0.014
WB3 * osvita:				
WB3 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	4.739	5.69	0.832	0.409
WB3 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	-6.163	4.64	-1.329	0.190
A3 * osvita:				
A3 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	-2.062	7.16	-0.288	0.775
A3 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	-19.096	7.68	-2.486	0.016
M3 * osvita:				
M3 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	-5.316	3.26	-1.632	0.109
M3 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	10.165	4.91	2.070	0.044

^a Represents reference level

Таблиця В-8 Залежність задоволеності власним тілом від складових тесту САН, форми зайнятості та їх взаємодії

Model Coefficients - T-B15

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	95.000	24.26	3.9151	< .001
WB3	0.640	6.70	0.0955	0.924
A3	3.571	8.75	0.4079	0.685
M3	-11.868	3.39	-3.5040	0.001
robota:				
Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю	-12.771	39.52	-0.3231	0.748
Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю	-16.678	27.08	-0.6159	0.541
Працюю – І навчаюсь, і працюю	-25.640	25.32	-1.0128	0.316
WB3 * robota:				
WB3 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	1.561	10.24	0.1525	0.879
WB3 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	-3.739	8.06	-0.4637	0.645
WB3 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	-1.574	7.09	-0.2220	0.825
A3 * robota:				
A3 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
A3 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	-8.773	10.60	-0.8274	0.412
A3 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	-7.135	9.01	-0.7916	0.433
M3 * robota:				
M3 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
M3 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	12.658	5.07	2.4982	0.016
M3 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	11.668	4.04	2.8880	0.006

Note. Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

^a Represents reference level

Таблиця В-9 Залежність задоволеності власним тілом від складових тесту САН, сімейного стану та їх взаємодії

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	78.031	7.84	9.957	< .001
WB3	-0.768	2.02	-0.381	0.705
A3	1.680	2.42	0.693	0.492
M3	-6.465	1.94	-3.332	0.002
simya:				
Заміжня – Є партнер	-11.537	14.22	-0.811	0.421
Самотня – Є партнер	9.107	14.71	0.619	0.539
WB3 * simya:				
WB3 * (Заміжня – Є партнер)	2.042	4.05	0.504	0.617
WB3 * (Самотня – Є партнер)	9.022	5.77	1.563	0.125
A3 * simya:				
A3 * (Заміжня – Є партнер)	-6.754	4.92	-1.373	0.176
A3 * (Самотня – Є партнер)	-17.556	5.93	-2.958	0.005
M3 * simya:				
M3 * (Заміжня – Є партнер)	6.057	3.48	1.742	0.088
M3 * (Самотня – Є партнер)	5.164	4.83	1.068	0.291

^a Represents reference level

Таблиця В-10 Залежність задоволеності власним тілом від складових тесту САН, фінансового стану та їх взаємодії

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	63.508	12.48	5.0884	< .001
WB3	2.545	3.91	0.6518	0.518
A3	3.783	5.41	0.6989	0.488
M3	-8.641	3.26	-2.6478	0.011
fin:				
Низький – Вище середнього	8.102	20.01	0.4048	0.687
Середній – Вище середнього	8.326	14.69	0.5666	0.574
WB3 * fin:				
WB3 * (Низький – Вище середнього)	-0.586	6.45	-0.0910	0.928
WB3 * (Середній – Вище середнього)	-1.543	4.45	-0.3470	0.730
A3 * fin:				
A3 * (Низький – Вище середнього)	-10.964	8.80	-1.2457	0.219
A3 * (Середній – Вище середнього)	-6.190	5.87	-1.0554	0.297
M3 * fin:				
M3 * (Низький – Вище середнього)	12.539	4.80	2.6137	0.012
M3 * (Середній – Вище середнього)	5.123	3.86	1.3271	0.191

^a Represents reference level

Таблиця В-11 Залежність задоволеності власним тілом від форм агресії, освіти та їх взаємодії

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	133.5702	44.7688	2.9836	0.005
T-PA4	-2.4497	1.1487	-2.1325	0.040
T-IA4	0.1626	0.1262	1.2885	0.206
T-I4	-1.9612	1.1474	-1.7092	0.096
T-N4	-0.0480	0.0972	-0.4938	0.625
T-RS4	-2.5122	1.7120	-1.4674	0.151
T-S4	-2.5107	1.8086	-1.3882	0.174
T-VA4	-2.5003	1.1603	-2.1549	0.038
T-G4	-0.0497	0.1245	-0.3994	0.692
T-H4	4.8217	3.0808	1.5651	0.127
T-A4	5.3522	2.7140	1.9720	0.057
osvita:				
Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту	178.7052	102.3009	1.7469	0.089
Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту	-280.9253	72.1197	-3.8953	< .001
T-PA4 * osvita:				
T-PA4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	0.1275	2.2500	0.0567	0.955
T-PA4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	2.1735	0.9458	2.2981	0.028
T-IA4 * osvita:				
T-IA4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	-3.7582	3.9450	-0.9526	0.347
T-IA4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	3.5476	1.3833	2.5645	0.015
T-I4 * osvita:				
T-I4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	2.8613	1.5842	1.8061	0.080
T-I4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	-5.9367	1.7390	-3.4138	0.002
T-N4 * osvita:				
T-N4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	-1.8261	0.8338	-2.1900	0.035
T-N4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	0.1993	0.9500	0.2098	0.835
T-RS4 * osvita:				
T-RS4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	-0.1670	4.3651	-0.0382	0.970
T-RS4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	4.7130	1.2361	3.8126	< .001
T-S4 * osvita:				
T-S4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	-0.2042	0.6458	-0.3162	0.754
T-S4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	0.2112	0.6254	0.3376	0.738
T-VA4 * osvita:				
T-VA4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	NaN	NaN	NaN	NaN

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
T-VA4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-G4 * osvita:				
T-G4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-G4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-H4 * osvita:				
T-H4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-H4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-A4 * osvita:				
T-A4 * (Маю незакінчену вищу освіту – Маю вищу освіту)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-A4 * (Не маю вищої освіти – Маю вищу освіту)	NaN	NaN	NaN	NaN

Note. Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

^a Represents reference level

Таблиця В-12 Залежність задоволеності власним тілом від форм агресії, форми зайнятості та їх взаємодії

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	184.056	530.871	0.34671	0.731
T-PA4	-1.726	17.657	-0.09778	0.923
T-IA4	-1.060	1.025	-1.03396	0.310
T-I4	1.349	18.259	0.07386	0.942
T-N4	1.024	1.383	0.74065	0.465
T-RS4	-4.939	4.394	-1.12407	0.271
T-S4	-4.440	6.064	-0.73210	0.470
T-VA4	-2.092	22.008	-0.09506	0.925
T-G4	-1.830	0.851	-2.15058	0.040
T-H4	7.986	8.649	0.92336	0.364
T-A4	2.979	45.951	0.06483	0.949
robota:				
Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю	-75.500	167.328	-0.45121	0.655
Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю	-644.229	232.719	-2.76827	0.010
Працюю – І навчаюсь, і працюю	-93.541	533.432	-0.17536	0.862
T-PA4 * robota:				
T-PA4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	1.747	3.742	0.46686	0.644
T-PA4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	-29.310	11.087	-2.64360	0.013
T-PA4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	0.712	17.712	0.04020	0.968
T-IA4 * robota:				
T-IA4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-IA4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	-11.096	4.824	-2.30003	0.029
T-IA4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	1.289	1.034	1.24608	0.223
T-I4 * robota:				
T-I4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-I4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	-9.408	3.859	-2.43767	0.021
T-I4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	-2.477	18.308	-0.13530	0.893
T-N4 * robota:				
T-N4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-N4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	-11.890	4.938	-2.40800	0.023
T-N4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	-0.975	1.387	-0.70329	0.488
T-RS4 * robota:				
T-RS4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-RS4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	40.164	14.251	2.81825	0.009

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
T-RS4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	2.417	4.820	0.50144	0.620
T-S4 * robota:				
T-S4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-S4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	12.405	5.268	2.35490	0.026
T-S4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	1.428	6.421	0.22248	0.826
T-VA4 * robota:				
T-VA4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-VA4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	21.177	8.012	2.64298	0.013
T-VA4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	0.789	22.053	0.03577	0.972
T-G4 * robota:				
T-G4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-G4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-G4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	1.940	0.862	2.25009	0.032
T-H4 * robota:				
T-H4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-H4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-H4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	-2.793	9.358	-0.29849	0.768
T-A4 * robota:				
T-A4 * (Навчаюсь – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-A4 * (Не навчаюсь і не працюю – І навчаюсь, і працюю)	NaN	NaN	NaN	NaN
T-A4 * (Працюю – І навчаюсь, і працюю)	-0.417	46.067	-0.00906	0.993

Note. Linear model contains aliased coefficients (singular fit)

^a Represents reference level

Таблиця В-13 Залежність задоволеності власним тілом від форм агресії, сімейного стану та їх взаємодії

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	16.0017	52.070	0.3073	0.761
T-PA4	-1.8095	1.530	-1.1830	0.247
T-IA4	-0.3364	0.225	-1.4978	0.146
T-I4	-1.0713	1.553	-0.6899	0.496
T-N4	0.0211	0.141	0.1499	0.882
T-RS4	3.6280	2.249	1.6134	0.118
T-S4	4.2527	2.424	1.7542	0.091
T-VA4	-1.9076	1.607	-1.1872	0.245
T-G4	-0.0992	0.164	-0.6041	0.551
T-H4	-6.0256	4.141	-1.4551	0.157
T-A4	4.0736	3.726	1.0932	0.284
simya:				
Заміжня – Є партнер	-6.6116	191.195	-0.0346	0.973
Самотня – Є партнер	2283.9117	1007.371	2.2672	0.032
T-PA4 * simya:				
T-PA4 * (Заміжня – Є партнер)	2.5061	5.229	0.4793	0.636
T-PA4 * (Самотня – Є партнер)	-63.3430	30.133	-2.1021	0.045
T-IA4 * simya:				
T-IA4 * (Заміжня – Є партнер)	0.6515	0.374	1.7410	0.093
T-IA4 * (Самотня – Є партнер)	7.0865	2.785	2.5450	0.017
T-I4 * simya:				
T-I4 * (Заміжня – Є партнер)	2.2319	5.069	0.4403	0.663
T-I4 * (Самотня – Є партнер)	-64.5853	30.035	-2.1503	0.041
T-N4 * simya:				
T-N4 * (Заміжня – Є партнер)	0.0474	0.294	0.1609	0.873
T-N4 * (Самотня – Є партнер)	5.8963	3.073	1.9187	0.066
T-RS4 * simya:				
T-RS4 * (Заміжня – Є партнер)	-4.9282	4.086	-1.2062	0.238
T-RS4 * (Самотня – Є партнер)	-36.0550	16.975	-2.1240	0.043
T-S4 * simya:				
T-S4 * (Заміжня – Є партнер)	-5.7001	4.160	-1.3702	0.182
T-S4 * (Самотня – Є партнер)	-39.7638	17.937	-2.2168	0.035
T-VA4 * simya:				
T-VA4 * (Заміжня – Є партнер)	2.8283	5.167	0.5473	0.589

Model Coefficients - T-BI5

Predictor	Estimate	SE	t	p
T-VA4 * (Самотня – Є партнер)	-57.7894	27.133	-2.1299	0.042
T-G4 * сім'я:				
T-G4 * (Заміжня – Є партнер)	-0.2309	0.545	-0.4236	0.675
T-G4 * (Самотня – Є партнер)	1.7236	0.950	1.8146	0.081
T-H4 * сім'я:				
T-H4 * (Заміжня – Є партнер)	9.0492	7.097	1.2751	0.213
T-H4 * (Самотня – Є партнер)	66.1919	30.635	2.1606	0.040
T-A4 * сім'я:				
T-A4 * (Заміжня – Є партнер)	-6.3917	12.325	-0.5186	0.608
T-A4 * (Самотня – Є партнер)	135.3260	64.459	2.0994	0.045

^a Represents reference level

Таблиця В-14 Залежність задоволеності власним тілом від факторів п'ятифакторної моделі особистості, складових психологічного благополуччя, складових тесту САН, форм агресії та усіх наявних факторів

Predictor	Estimate	SE	t	P
Intercept*	109.61930	103.539	1.0587	0.308
T-E1	-0.02392	0.322	-0.0743	0.942
T-A1	-0.40769	0.383	-1.0642	0.305
T-C1	-0.25404	0.264	-0.9640	0.351
T-E51	-0.25868	0.367	-0.7056	0.492
T-O1	0.22234	0.267	0.8332	0.419
T-PR2	0.40005	1.280	0.3125	0.759
T-A2	-0.18573	1.114	-0.1668	0.870
T-EM2	0.80961	1.448	0.5592	0.595
T-PC2	-0.22300	0.915	-0.2437	0.811
T-P2	-0.03262	1.402	-0.0233	0.982
T-SA2	0.30657	1.317	0.2329	0.819
T-WB2	-0.88743	5.579	-0.1770	0.862
T-WB3	0.18283	0.469	0.3900	0.702
T-A3	-0.15110	0.490	-0.3081	0.763
T-M3	0.08540	0.421	0.1552	0.879
T-PA4	-0.50785	1.923	-0.2641	0.796
T-IA4	0.16158	0.239	0.6752	0.511
T-N4	-0.35866	1.974	-0.1817	0.858
T-N4	0.01354	0.167	0.0810	0.937
T-RC4	-0.00672	3.128	-0.0612	0.953
T-S4	-3.36404	3.354	-1.0030	0.333
T-VA4	-0.61574	2.123	-0.2901	0.776
T-G4	0.00336	0.253	0.0133	0.990
T-H4	5.90030	5.726	1.0304	0.320
T-AA	1.11370	4.722	0.2358	0.817
ovivz:				
Мало незайняту вільну освіту – Мало вільну освіту	-5.94195	5.650	-1.0516	0.311
Не мало вищої освіти – Мало вищої освіти	1.24916	6.846	0.1825	0.858
robotz:				
Навчалась – І навчалась, і працюю	14.33412	14.732	0.9730	0.347
Не навчалась і не працюю – І навчалась, і працюю	1.90586	7.184	0.2653	0.795
Працюю – І навчалась, і працюю	-7.18949	5.891	-1.2204	0.242
bluzz:				
Замітна – Є партнер	-0.80395	3.870	-0.2077	0.838
Самотна – Є партнер	-1.59958	5.872	-0.3395	0.739
fitz:				
Низький – Вище середнього	5.82660	11.187	0.5187	0.612

Model	R	R ²
1	0.925	0.856

Model Fit Measures	Estimate	SE	t	P
Середній – Вище середнього sport:	-6.68951	4.507	-1.4797	0.161
5-10 років – 1-5 років	1.88020	6.687	0.2812	0.783
більше ніж 10 років – 1-5 років	-2.90254	5.588	-0.5194	0.612
менше 1 року – 1-5 років	5.29468	4.069	1.3012	0.214
tenisz:				
2 – 1	4.47619	5.418	0.8262	0.423
3 – 1	5.70571	6.656	0.8573	0.406
4 – 1	1.84127	7.623	0.2415	0.813
motiv:				
спосіб подолання стресу – спосіб отримати задоволення	-5.94506	7.527	-0.7888	0.443
спосіб підтримати власне здоров'я – спосіб отримати задоволення	-6.64499	19.987	-0.4325	0.672
спосіб підтримати власне здоров'я – спосіб отримати задоволення	8.12620	7.287	1.1152	0.384
спосіб покращити свою фізичну форму – спосіб отримати задоволення	4.20175	5.014	0.8379	0.416
сукупність чинників – спосіб отримати задоволення	8.46283	8.110	1.0435	0.314

* Represents reference level