
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК 159.923:316.6

DOI 10.31654/2663-4902-2026-PP-2-267-273

Ексарова Н. С.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
natalia.matei@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-8785-3565>

Кресан О. Д.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
kresan.olga@ndu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-7982-4533>

**КРОСКУЛЬТУРНІ ВІДМІННОСТІ У СТАВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ
ДО ВЛАСНОГО ТІЛА**

*У статті обґрунтовано роль соціальних, сімейних та культурних факторів у формуванні ставлення до власного тіла. Розглянуто вплив раннього досвіду взаємодії з батьками, зокрема матері, а також роль прив'язаності у розвитку самооцінки та тілесного сприйняття. Ми проаналізували механізми соціального порівняння, інтерналізації стандартів краси та самооб'єктивації. Визначено зв'язок між образом тіла та відчуттям власної цінності. Окрему увагу приділили підходу *embodiment* як ресурсу формування позитивного ставлення до тіла. Запропоновано теоретичну модель взаємодії факторів та окреслено перспективи емпіричного дослідження.*

Ключові слова: образ тіла, *body image*, кроскультурні відмінності, інтерналізація, соціальне порівняння, самоцінність, прив'язаність, *embodiment*, самооб'єктивація.

Постановка проблеми. Ставлення людини до власного тіла на сьогодні є актуальною проблемою як для психологічної теорії, так і для практики. Негативне ставлення до свого тіла та тілесності призводить не лише емоційних та психологічних проблем і труднощів, а може стати підґрунтям більш серйозних психічних розладів, що у свою чергу можуть призводити до самопошкоджуючої поведінки особистості і навіть до суїциду. Впливати на уявлення людини про власне тіло можуть як засоби масової комунікації, соціальні мережі так і інші фактори. Проте водночас ставлення до тіла не формується виключно під впливом медіа, а має також глибоке коріння у ранньому досвіді взаємодії, зокрема в сімейному середовищі. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до дослідження образу тіла з урахуванням як індивідуальних, так і соціокультурних та кроскультурних чинників.

Під *кроскультурними чинниками* та відмінностями у ставленні людини до власного тіла ми розуміємо широкий аспект соціальних ситуацій, у яких особистість отримує досвід взаємодії з власним тілом, приклад ставлення до себе та свого тіла,

турботи, прийняття тощо. Це може бути культурне середовище сім'ї, суспільства, конкретних національних, релігійних, субкультурних та інших умов, у яких перебуває особистість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок у вивчення цієї проблеми здійснили такі вчені, як Т. Кеш та Л. Смолак, С. Гроган, В. Свами та ін. Розглянемо їхні погляди детальніше. Проблема образу тіла широко розглядається у працях Т. Кеша та Л. Смолак, які описують його як багатовимірний психологічний конструкт [4]. Зокрема автори зосередились на розгляді образу тіла як багатовимірного конструкта, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вони пов'язують незадоволеність тілом із нижчим рівнем самооцінки та вищою тривожністю особистості, що може негативно впливати на всі сфери життя людини [4].

Цікавими є дослідження С. Гроган у контексті кроскультурних досліджень, оскільки в них аналізується соціальний вплив на формування уявлень про тіло. Автор розглядає соціальні чинники формування образу тіла та підкреслює значення гендерних норм і культурних очікувань. У її працях показано, що соціальне середовище значною мірою формує стандарти привабливості та впливає на рівень задоволеності тілом [6]. Тому зміна гендерних стереотипів може призводити до зміни у самоставленні особистості.

Схожих ідей дотримується В. Свами, що також зосереджується на кроскультурних відмінностях образу тіла [8].

Значний внесок у вивчення позитивного образу тіла зробили також Т. Тилка та Н. Вуд-Барколоу [11], що пов'язували позитивний образ тіла з вищим рівнем психологічного здоров'я та благополуччя.

Вплив медіа описано у роботах М. Тіггеман [10], а роль соціокультурних факторів вивчається за допомогою опитувальника SATAQ [9]. Так, М. Тіггеман аналізує вплив медіа на уявлення про зовнішність і зазначає, що регулярне порівняння себе з медійними образами пов'язане зі зниженням самооцінки особистості та зростанням незадоволеності своїм тілом [10]. Найбільш вразливою групою щодо впливу цих образів є підлітки та молодь, самосвідомість яких ще перебуває в процесі формування.

Попри значну кількість досліджень, кроскультурні відмінності у ставленні до власного тіла, що поєднують сімейні чинники, культурний контекст і внутрішній тілесний досвід особистості, залишаються недостатньо висвітленими. Також потребують більш детального аналізу психологічні механізми цих відмінностей.

Метою статті є аналіз кроскультурних відмінностей у ставленні до власного тіла та виявлення ключових психологічних механізмів, що впливають на його формування, зокрема сімейного впливу, соціального порівняння, інтерналізації стандартів краси та тілесної усвідомленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ставлення особистості до власного тіла формується під впливом взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних факторів. Окрім медіа та ширшого соціокультурного контексту, важливу роль відіграє сімейне середовище, у якому закладаються перші уявлення про зовнішність, норму та прийнятність тіла. Саме в родині дитина вперше стикається з оцінками, очікуваннями та моделями ставлення до власної тілесності.

Важливий вплив на ставлення особистості до власного тіла має мати, оскільки вона часто є першою фігурою, через яку дитина починає сприймати власне тіло. Як зазначають Т. Кеш і Л. Смолак, образ тіла формується у процесі соціалізації і значною мірою залежить від найближчого оточення [4]. Діти реагують не лише на прямі коментарі щодо зовнішності, але й переймають ставлення батьків до власного тіла. Якщо мати часто висловлює незадоволення собою або фокусується на зовнішності, це може впливати на формування подібних установок у дитини. Водночас підтримка і прийняття можуть сприяти більш стабільному та позитивному ставленню людини до самої себе. Окрім прямих висловлювань, важливе значення має також емоційне ставлення матері, те, як саме мати дивиться на дитину, як вона її сприймає і яку

позицію займає у їхній взаємодії. Як показали дослідження Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, діти є дуже чутливими до невербальних сигналів, зокрема до погляду, міміки та загального емоційного фону у взаємодії з батьками [1; 3]. Зокрема, як вони підкреслюють, досвід того, як на дитину дивляться і як її відображають у взаємодії, стає основою формування уявлень про себе [1; 3]. Якщо дитина відчуває, що на неї дивляться з прийняттям, інтересом і теплом, це сприяє формуванню базового відчуття “зі мною все ок”, яке згодом поширюється і на тілесність.

У цьому контексті важливим є поняття *віддзеркалення*, яке описується у психодинамічних підходах. Як зазначає Д. Віннікотт, мати виступає своєрідним «дзеркалом», у якому дитина вперше бачить себе [13]. Те, як саме вона дивиться на дитину, відображає її стан і цінність. Якщо це відображення є достатньо приймаючим і стабільним, у дитини формується більш цілісне і приймаюче ставлення до себе. Якщо ж у погляді матері присутня критика, напруження або дистанція, це може впливати на формування більш вразливого і критичного самосприйняття. Таким чином, значення має не лише те, що говорить мати про тіло, але й те, як вона сприймає дитину на більш глибинному рівні з народження. Це включає її емоційне ставлення, спосіб контакту і загальну атмосферу взаємодії. Саме через цей ранній досвід формується базове відчуття *власної цінності*, яке надалі впливає на ставлення до власного тіла та здатність приймати його.

Водночас важливо враховувати, що формування ставлення до власного тіла відбувається не лише під впливом матері, але й у взаємодії з іншими значущими дорослими, зокрема батьком. Хоча у дослідженнях традиційно більше уваги приділяється материнському впливу, роль батька також є суттєвою, особливо у контексті соціального оцінювання та формування уявлень про привабливість. Як зазначають С. Гроган та Т. Кеш і Л. Смолак, коментарі батька щодо зовнішності, навіть якщо вони здаються нейтральними або жартівливими, можуть мати значний вплив на самосприйняття дитини [4; 6]. Особливо це стосується дівчат, для яких батьківська оцінка може бути одним із перших досвідів зовнішнього погляду на їхню привабливість. Водночас для хлопців батько часто виступає моделлю тілесності, через яку формується уявлення про силу, витривалість і «нормальність» тіла.

Як зазначає С. Гроган, образ тіла формується не лише через прямі повідомлення, але і через спостереження за поведінкою значущих інших [6]. У цьому сенсі батько може впливати як через власне ставлення до тіла, так і через очікування щодо зовнішнього вигляду дитини. Окрім цього, важливим є емоційний контакт із батьком. Підтримка, визнання і прийняття можуть знижувати залежність самооцінки від зовнішності. Натомість критика або дистанція можуть посилювати потребу у зовнішньому схваленні. Таким чином, вплив батька варто розглядати як частину ширшого сімейного контексту, у якому формується ставлення до власного тіла.

Для глибшого розуміння цих процесів доцільно звернутися до теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт [1; 3]. Ранні взаємини з основними фігурами догляду формують базові уявлення про себе і власну цінність. При безпечному типі прив'язаності, що формується в умовах прийняття та емоційної чутливості, у людини частіше розвивається більш стійке ставлення до себе, включаючи тілесність. У такому випадку зовнішність не стає єдиним критерієм самооцінки, а сприймається як один із аспектів досвіду. Натомість при небезпечних типах прив'язаності людина може бути більш чутливою до зовнішньої оцінки. Це проявляється у підвищеній увазі до зовнішності, залежності самооцінки від відповідності соціальним стандартам та більшій вразливості до критики. У таких випадках тіло може сприйматися як інструмент для отримання прийняття або як джерело незадоволення. Варто також зазначити, що вплив матері проявляється по-різному у дівчат і хлопців. У дівчат він часто є більш прямим, оскільки передаються уявлення про жіночу привабливість і зовнішній вигляд. У хлопців цей вплив менш очевидний, але також значущий, особливо у контексті очікувань щодо сили та фізичної форми.

Переходячи від сімейного контексту до ширших соціальних процесів, важливо розглянути **механізми**, через які формуються уявлення особистості про своє тіло у сучасному суспільстві. До таких механізмів ми віднесли об'єктивацію (body objectification), соціальне порівняння, а також інтерналізацію соціальних стандартів щодо зовнішності. Розглянемо ці механізми більш детально. Першим із таких механізмів ми вважаємо *об'єктивацію* (body objectification) як специфічний соціально-психологічний процес, у якому людина сприймається іншими або сприймає себе сама як об'єкт, а не як суб'єкт із власними думками, почуттями та автономією. Відповідно до теорії об'єктивації Б. Фредріксон і Т. Робертс, у культурах, де зовнішність має високу цінність, люди можуть починати сприймати своє тіло як об'єкт оцінки. У результаті формується самооб'єктивація, коли людина сприймає себе з позиції стороннього спостерігача. Це супроводжується постійним контролем зовнішності, підвищеною увагою до недоліків та зростанням тривожності. Самооб'єктивація пов'язана з незадоволеністю тілом і зниженням самооцінки, а в сучасних умовах цей процес посилюється медіа та соціальними мережами. Одним із ключових механізмів, через які формуються уявлення про тіло загалом та об'єктивація зокрема, є *соціальне порівняння*. Згідно з теорією Л. Фестінгера, люди мають схильність оцінювати себе, співвідносячи свої характеристики з іншими. У контексті зовнішності це означає постійне порівняння власного тіла з іншими. Соціальне порівняння не є однорідним процесом і може відбуватися у різних формах. Людина може порівнювати себе як із реальними людьми, так і з медійними образами, причому ці процеси часто відбуваються автоматично. Особливу роль відіграє *висхідне порівняння*, коли людина співвідносить себе з тими, кого сприймає як більш привабливих або успішних. Саме цей тип порівняння найчастіше пов'язаний із зниженням самооцінки та підвищенням незадоволеності своїм тілом. Водночас існує і *низхідне порівняння*, яке може тимчасово покращувати самосприйняття, але не формує стабільного позитивного образу тіла. У цьому сенсі соціальне порівняння виступає нестабільним механізмом регуляції самооцінки.

У сучасних умовах цей процес значно посилюється соціальними мережами. Людина отримує постійний доступ до великої кількості візуального контенту, який часто є відредагованим або ідеалізованим. Це створює ілюзію, що такі образи є нормою, і формує недосяжний стандарт для порівняння. Водночас соціальні мережі створюють можливість не лише порівнювати, але і бути об'єктом порівняння, що підсилює увагу до власної зовнішності.

Тісно пов'язаним із соціальним порівнянням є процес *інтерналізації* соціальних стандартів та уявлень про зовнішність, зокрема про красу. Соціальні уявлення про привабливість, що сприймаються реципієнтом із контенту засобів масової комунікації, поступово стають внутрішніми критеріями оцінки – те, що в психології називають інтерналізацією зовнішнього у внутрішнє (Л. Виготський, Г. Костюк та ін.). Як зазначає С. Гроган, ці стандарти активно транслюються через медіа і соціальне середовище [6]. Інтерналізація формується поступово через регулярний контакт із відповідним контентом і залежить від рівня самооцінки та здатності до критичного мислення. Соціальні мережі посилюють цей процес через алгоритмічний відбір контенту. Образи, які відповідають домінуючим стандартам, поширюються швидше, у результаті чого формується викривлене уявлення про норму, де ідеалізовані уявлення про тіло починають сприйматися як звичайні.

У кроскультурному контексті ці процеси проявляються по-різному. У різних культурах тіло може сприйматися як індивідуальний проєкт, як соціальний ресурс, як частина колективної ідентичності тощо. Це впливає на те, наскільки людина пов'язує свою цінність та ідентичність із зовнішністю. Процес глобалізації сприяє уніфікації стандартів краси, що може створювати внутрішні конфлікти між локальними нормами і глобальними уявленнями особистості про своє тіло та тілесну привабливість. Важливо, що у сучасному суспільстві існує зв'язок між тілесністю особистості та її відчуттям власної цінності. Це відбувається через те, що в сучасному соціокультурному контексті зовнішність часто виступає одним із ключових критеріїв самооцінки, що

призводить до формування *умовної самоцінності* (К. Роджерс), що негативно позначається на самоприйнятті особистості. У цьому випадку людина оцінює себе залежно від відповідності соціальним стандартам, а не згідно з власними переживаннями. Як зазначає Т. Кеш, образ тіла є тісно пов'язаним із загальною самооцінкою, і негативне сприйняття власної зовнішності може впливати на ширше відчуття власної цінності [4]. У таких умовах тіло стає центральним елементом самооцінки особистості. Водночас, на думку К. Роджерса [7], можливе формування більш стабільного відчуття самоцінності, яке не залежить від зовнішності. У цьому випадку тіло сприймається як частина досвіду, а не як його визначальний елемент. Стійка самоцінність формується у результаті досвіду прийняття та самоприйняття, емоційної підтримки та безпеки. Важливу роль відіграє здатність відокремлювати власну цінність від зовнішніх характеристик, а також розвиток критичного ставлення до соціальних стандартів.

З іншого боку варто врахувати і внутрішній досвід тілесності. Для формування такого досвіду та підвищення рівня самоприйняття у психології було розроблено підхід *embodiment*, який дозволяє розглядати тіло не лише як об'єкт оцінки, а як джерело відчуттів, досвіду та взаємодії зі світом. Теоретичні основи цього підходу представлені у роботах М. Мерло-Понті, який розглядав тіло як основу сприйняття і суб'єктивного досвіду, а також у сучасних дослідженнях Т. Тилки та Н. Вуд-Барколоу, які пов'язують позитивний образ тіла з тілесною усвідомленістю та прийняттям [2; 11]. У підході *embodiment* тіло розглядається як невід'ємна частина «Я», через яку людина переживає світ, а не лише як об'єкт для соціального оцінювання. Це означає, що увага зміщується із зовнішнього вигляду на внутрішній досвід, включаючи відчуття, потреби та фізичні стани. Тілесна усвідомленість, як ключовий компонент *embodiment* означає, що людина може помічати сигнали власного тіла, розпізнавати його потреби та реагувати на них з повагою. Як свідчать дослідження, вищий рівень тілесної усвідомленості пов'язаний із нижчим рівнем незадоволеності тілом, меншою схильністю до соціального порівняння та більш стабільною самооцінкою [2; 11]. Це пояснюється тим, що людина, орієнтована на внутрішній досвід, менше залежить від зовнішніх стандартів і соціального схвалення.

Підхід *embodiment* може бути важливим ресурсом у формуванні позитивного ставлення до власного тіла, оскільки дозволяє перейти від оцінювання до переживання, від контролю до контакту з тілом. У контексті кроскультурних досліджень цей підхід також є значущим, оскільки рівень тілесної усвідомленості та способи переживання тіла можуть відрізнятися залежно від культурних норм і практик.

Отже, ставлення особистості до власного тіла може формуватися у результаті складної взаємодії сімейних, соціальних і культурних факторів, а також індивідуального досвіду особистості та індивідуально-психологічних чинників. Комплексний підхід до розуміння тілесності та тілесного досвіду людини дозволяє глибше зрозуміти процеси їх формування та функціонування й окреслити напрямки подальших досліджень і психологічної допомоги в роботі з подібними проблемами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, можемо зробити висновок, що ставлення особистості до власного тіла формується у результаті складної взаємодії сімейних, соціальних і культурних факторів, а також індивідуального досвіду. Важливу роль у цьому процесі відіграють ранні взаємини з батьками, а також механізми формування ставлення людини до власного тіла, серед яких об'єктивізація, рівень інтерналізації стандартів краси та інтенсивність соціального порівняння. Водночас розвиток тілесної усвідомленості та стійкої самоцінності людини може виступати захисним фактором, що запобігає негативному сприйманню власного тіла.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричного аналізу зазначених взаємозв'язків у різних культурних контекстах, а також у розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на формування позитивного образу тіла.

Список використаних джерел

1. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.

2. Alleva J. M., Tylka T. L., Van Diest A. M. K. The functionality appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*. 2017. Vol. 23. P. 28–36. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.004>
3. Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969.
4. Cash T. F., Smolak L. Body image: A handbook of science, practice, and prevention. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011.
5. Cooper P. J., Taylor M. J., Cooper Z., Fairburn C. G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*. 1987. Vol. 6, № 4. P. 485–494.
6. Grogan S. Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. 3rd ed. London: Routledge, 2017.
7. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework / Koch S. (Ed.). *Psychology: A study of a science*. Vol. 3. New York: McGraw-Hill, 1959. P. 184–256.
8. Swami V. Cultural influences on body size ideals: Unpacking the impact of Westernization and modernization. *European Psychologist*. 2015. Vol. 20(1). P. 44–51. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000150>
9. Thompson J. K., Van den Berg P., Roehrig M., Guarda A. S., Heinberg L. J. The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3). *International Journal of Eating Disorders*. 2004. Vol. 35, № 3. P. 293–304. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.10257>
10. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on human appearance and body image. *Body Image*. 2011. Vol. 8, № 1. P. 12–21. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6>
11. Tylka T. L., Wood-Barcalow N. L. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*. 2015. Vol. 12. P. 53–67. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
12. Van der Kolk B. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking, 2014.
13. Winnicott D. W. Playing and reality. London: Tavistock, 1971.

References

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum [in English].
2. Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Van Diest, A. M. K. (2017). The functionality appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 23, 28–36. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.004> [in English].
3. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books [in English].
4. Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press [in English].
5. Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494 [in English].
6. Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge [in English].
7. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill [in English].
8. Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals: Unpacking the impact of Westernization and modernization. *European Psychologist*, 20(1), 44–51. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000150> [in English].
9. Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3). *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293–304. <https://doi.org/10.1002/eat.10257> [in English].
10. Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. *Body Image*, 8(1), 12–21. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6> [in English].
11. Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006> [in English].
12. Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. Viking [in English].
13. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock [in English].

Eksarova N.

Master's student in Psychology
Department of General and Applied Psychology
Nizhyn Mykola Gogol State University
nataliia.matei@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-8785-3565>

Kresan O.

Candidate of Psychological Sciences / PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department of General and Practical Psychology
Nizhyn Mykola Gogol State University
kresan.olga@ndu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-7982-4533>

**CROSS-CULTURAL DIFFERENCES
IN ATTITUDES TOWARD ONE'S OWN BODY**

Relevance of the study. In contemporary society, shaped by globalization and the growing influence of social media, appearance standards are becoming increasingly uniform. This intensifies processes of social comparison and reinforces the internalization of idealized body norms. At the same time, attitudes toward the body emerge not only from media exposure but also from early interpersonal experience, particularly within the family context.

Main objective of the study. This paper examines cross-cultural differences in attitudes toward one's own body and explores the psychological mechanisms involved in their formation, including family influence, attachment, social comparison, internalization of beauty standards, and embodiment.

Methodology. The study is based on a theoretical analysis of contemporary psychological research on body image and related constructs. A comparative and integrative approach was used to bring together findings from different theoretical perspectives. In addition, a design of a potential empirical study is outlined, involving standardized instruments such as the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), the Body Shape Questionnaire (BSQ), and the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ), supplemented with items addressing family and cultural context.

Results and conclusions. The analysis shows that attitudes toward the body are shaped through the interaction of individual experience, family relationships, and sociocultural influences. Early interactions with caregivers, especially the mother, contribute to the formation of basic self-perception through processes such as attachment and mirroring. At the same time, sociocultural mechanisms, including objectification, social comparison, and internalization of appearance ideals, are associated with increased body dissatisfaction and a stronger link between appearance and self-worth. In contrast, the development of stable self-worth and embodied awareness of the body may reduce dependence on external evaluation and support a more accepting and integrated body experience.

Significance. The study contributes to a more nuanced understanding of body image by integrating family, cultural, and experiential dimensions. The proposed framework may be useful for the development of psychological interventions aimed at strengthening self-worth, reducing body dissatisfaction, and supporting a more embodied and less evaluative relationship with the body. It also provides a basis for future empirical research in different cultural settings.

Keywords: body image, cross-cultural differences, internalization, social comparison, self-worth, attachment, embodiment, self-objectification.

Отримано редколегією / Received: 26.04.2026
Прорецензовано / Revised: 07.05.2026
Опубліковано / Published: 28.05.2026